

Diàleg 3:

Agafa el llibre de pregaria. Ves a l'apartat de frases curtes de Jesús (pag 174-176). Escull una, repeteix-la varies vegades, poc a poc, l'interioritza-la, fes diàleg a partir d'ella.

Diàleg 4:

Prega amb el Parnostre, resa'l poc a poc, fes silenci després de cada petició, dialoga amb Jesús a partir de cada frase.

Diàleg 5:

a) Dóna gràcies per tot el bé que Déu t'ha donat: recorda els beneficis de Déu, t'ha beneït tant ... Cal fer memòria, memòria agraïda. Gràcies per la nostra família que ens estima, pels nostres amics, per la kt-kolla, per la fe, per ...

b) En el dia a dia tots experimenten dificultats. Dificultats per a pregar, per a estimar, per a donar-nos als altres, per a fer bé el que hem de fer, per a comunicar la Bona Nova,... Demanem la seva gràcia ... des de la nostra feblesa implorem el seu do .. per a que ens ajudi en tot allò que ens costa ... Ajuda'm Senyor a...

c) Demana perdó per el mal que has pogut fer durant el dia, les teves ofenses a Déu i als germans: la peresa, l'orgull, la covardia, les ganas d'aparentar, els insults, anar a la teva, el no fer cas... Demana perdó i força per a que no torni a passar.



Fes silenci:

Fes silenci exterior, busca un lloc tranquil, deixa el mòbil silenciós, relaxa't.

Fes silenci interior, silenci en el nostre cor, silenciem els sorolls i pensaments que ens venen al cap ...

Et convido a que ara facis aquests exercici per iniciar la pregària:

* Respira fons, fixa't en la teva respiració. Imagina que en cada respiració t'estàs omplint de l'aire de l'ES que t'envolta. La presència de Déu va entrant dins teu amb cada bafarada d'aire que respires, i et va omplint.

* Al mateix temps, imagina que cada cop que deixes aire dels pulmons estàs deixant, fora de tu, en les mans de Déu, tots els teus problemes i preocupacions. Tots els teus pensaments i objectius. Estàs descarregant en Ell tot allò que t'afeixuga i preocupa. Practica això durant uns minuts i veuràs com la pau i el silenci començaran a obrir-se pas al teu cor.

Posa't a la seva presència

Jesús es retirava a pregar constantment. Necessitava la pregària per fer possible el regne. Nosaltres seguirem els seus passos. Imagineu una de tantes escenes de l'Evangelí en que Jesús es retira a pregar a un lloc tranquil (el hort de les oliveres, sota un arbre, davant d'un camp de blat, ...). Imagina que tu vas amb Ell per fer oració. T'ha escollit perquè l'acompanyis a fer pregària. Tanca els ulls i sent-lo present:

Ell està aquí. Al teu costat. Amb tu. **Jesús et diu:** "T'estic mirant amb tendresa, amb amor, et veig, t'escolto atentament, estic pendent de tu. ¿Dialoguem?"



Diàleg 1:

Descarrega en Ell tot el que portes al teu cor, tot el que t'omple: alegries, penes, esperances, somnis, desitjos, problemes, dubtes, pors, lluites, treballs...

No et quedis amb res. Deixa-ho tot a les seves mans. Tot. Confia't a Ell. Abandona't a Ell. I un cop hagi buidat el cor i cap de tot...

Queda't allà, en silenci, en l'escolta, per escoltar la presència que t'habita.

Diàleg 2:

Llegeix l'evangelí. Escull un passatge. Llegeix poc a poc, fixa't en cada personatge, el que diu, el que fa, fes un esforç d'imaginació... et situes dins de l'escena i mires, i sents, i penses,... el que Jesús diu t'ho diu a tu.