Pregaria.cat

Entrada

Les distraccions en la pregària

Les distraccions són interferències d'altres ones i sintonies que es fiquen, sense demanar cap permís, i poden atabalar la pregària fins a fer-la quasi insuportable.

No resulta fàcil fer una certa classificació d'aquests pesats "virus" que se'ns situen enmig de l'oració. N'hi ha de tota mena, els més sorollosos curiosament no són els més perillosos, i si en canvi d'altres molt més subtils que fins i tot, poden semblar inspiracions del cel.

Hi ha distraccions que s'originen a fora. El telèfon no despenjat a l'hora de pregar, el camió de les escombraries, les inacabables obres de la ciutat, el clàxon del cotxe mal aparcat, els veïns de dalt que estan de festa, l'ascensor que puja i baixa de bon matí..... Aquestes i moltes altres depenen també, en gran part, del nostre estat d'ànim.

En canvi hi ha dies que ja poden fer tot el soroll del món, que no ens distreuen.

Si abans de pregar no hem fet alguns preàmbuls metodològics per a disposar-nos serenament, el més petit i constant soroll extern ens pot resultar molt molest.

Les principals distraccions, però, venen de dins nostre. Pensaments fixats, dubtes, imaginació universal i viatgera, idees continuades sobre la feina o altres situacions conflictives, memòria de realitats pendents, neguits de culpabilitat.... Realment tenim una polivalent capacitat imaginària interna que ens sorprèn contínuament.

A vegades també passa que durant el temps de pregària ens venen pensaments de fer coses, iniciatives que semblen importants...etc. que són vertaderes distraccions ben embolicades amb paper celestial. Molt de compte!.

La pregunta és: com reaccionar quan constatem, potser després de llarga estona, que estem distrets?.

El pitjor és deixar l'estona de pregària perquè ens sembla una pèrdua de temps, una inutilitat que ja no té remei; i en el millor del casos deixar-ho per més endavant. Possiblement el "més endavant" es retardarà molt més del previst.

Cal evitar posar-nos nerviosos, empipar-nos amb nosaltres mateixos, sentir-nos malament o tota mena de tirar-nos pedres al nostre terrat.

Al contrari, ens cal acceptar que fins el temps de distracció involuntària és agradable al Senyor, que ens coneix a fons i ens estima a fons. Sap prou bé de quina pasta estem fets.

Havent acceptat la situació podem reaccionar de forma positiva. Com?. Tornant al punt des del qual va arrencar la distracció com si res hagués passat. Llegint a poc a poc la Paraula de Déu. Un breu col·loqui amb el Senyor. Repetint segons el ritme d'una bona respiració aquella petició tan famosa: "Senyor, Jesús, tingues pietat de mi", o una de semblant. Fent un silenci en el que pugui brollar la mirada interior. Presentant algunes persones que ens necessiten....situacions del món... anhels del cor...etc.

És així com podem subvertir la distracció en amor.