Pregaria.cat

Entrada

Quan la ment no deixa de divagar

Molts cops durant l'estona que dediquem a la meditació o a la pregària, la nostra ment no para de divagar. La imaginació va d'un lloc a l'altre, recorda situacions de fa temps, o coses que tenim pendents de fer. És una divagació insistent, una mica esbojarrada, que ens posa neguitosos i ens convida a interrompre la meditació i, en el millors dels casos, a deixar-la per una altra estona.

La ment és la nostra indispensable secretaria. Te tota la informació, sap on són totes les carpetes, és àgil, no acostuma a estar cansada i pot treballar els dies feiners i els festius. Però no és la directora general de la nostra vida, és la secretaria a les ordres del nostre jo personal. Com que en saps tant i la necessitem tant està molt mal acostumada, entra quan vol, marxa quan li sembla, es presenta a mitja nit o quan li dóna la gana. Sobretot té l'oportunitat negativa de ficar-se al despatx quan intentem asserenar-nos i pacifiquem la nostra activitat per reflexionar, meditar o pregar. Sembla que l'àmbit del silenci interior és per a ella un moment especialment atractiu per ficar-hi cullerada.

Cal, per tant, arribar a un cert control mental. Diríem que és una tasca complexa i llarga, però molt necessària per a la nostra salut psicològica. Per mirar d'anar endavant en el control mental hem d'evitar dues coses: discutir amb la ment i perdre els nervis. Si entrem en discussió, com que ella guarda tanta informació, no acabarem mai i al final esgotats ho deixarem córrer. Si perdem els nervis, la seva victòria és formidable, haurà guanyat la partida.

Suavitat, decisió i substitució. Aquestes són les tres medicines per anar guanyant espai personal amb la ment controlada. Les dues primeres semblen clares, actuar amb suavitat sense ferir-nos, i amb decisió sobre el nostre objectiu, en el cas actual: arribar a meditar o pregar. La tercera es diu substitució, i vol indicar l'ocupació de l'espai interior amb mots claus, que impedeixen de fet que la secretària entri perquè a la porta diu: "ocupat, no interrompre". Moltes escoles de meditació suggereixen paraules o frases que s'han d'anar repetint al ritme la respiració, i que, entre altres, tenen la finalitat d'ocupar l'espai mental i així deixar espai afectiu del cor, que té el seu propi llenguatge i pot assolir al fons de la persona mes fàcilment.

Conclusió per a les divagacions mentals a la pregària:

1.- Decisió ferma de dedicar tot el temps determinat a pregar.

2.- Suavitat amb nosaltres mateixos, pacient i amable.

3.- Omplir l'espai interior amb alguna expressió semblant a aquella de la pregària de Jesús: Senyor Jesús, tingueu pietat de mi.

4.- Si es dona el llenguatge del cor.... deixar-se portar per ell.

Jesús Renau sj