Pregaria.cat

Entrada

Estratègies per a descansar en els dies feiners



Per JesusR el dl., 05/11/2018 - 17:36

Nota prèvia: Hi ha persones que els dies festius és quan tenen més feina. També per elles, lògicament, va el nostre escrit. En canvi, no va tant per aquelles que converteixen els festius en jornades esgotadores amb tanta festa, beguda, viatges i situacions estressants.

—Quin dia! Mare meva! Des que ha sonat el despertador fins ara, que manca un minut per arribar a l'hora 24, no he pogut descansar ni un moment.

—Doncs mira, és possible descansar durant un dia feiner si ets capaç de donar-li sentit i cerques algunes estratègies de desconnexió interna i repòs o moviment corporal conscients i, en la mesura del possible, en silenci.

Suggeriments

INTENTAR DONAR SENTIT AL DIA. Treball, família, relacions, presències, transports, absències, neteges, lectures, converses, rellotges, sorpreses, noves bones, avorrides, fatals... pèrdues, rutines etc. Tot això i molt més ho vius o ho pots viure en un sol dia. La vida es fa dia a dia. Com el metre és la mida de la distància, el dia és la mida de la vida. Cerca, indaga, medita quin sentit té o li dones al dia d'avui. Un sentit gran, potent, normal, petit... el que sigui, però de vida. De vida corporal, espiritual, immanent, transcendent o de fe. Viure amb sentit és el millor descans.

INICI I FINAL. Un dia comença i acaba. Són dos moments crucials. Començar amb intenció, proposta positiva, pregària i oferiment. (No gaire llarg, si us plau, que hi ha moltes coses a fer.) Al final del dia, cansat/-da, examen de com ha anat: positiu, negatiu, neutre. Comiat, pregària i fins demà. Bona nit.

ÀPATS. Descansa, si pots, a les hores de menjar. Defuig menjar a peu dret; fes-ho, en la mesura del possible, amb la taula parada i la tele apagada, sol o acompanyat. Degusta, defuig la rapidesa. Almenys un cop al dia, amb familiars, companys o amics. Si pots, havent dinat, regala't un descans, per curt que sigui. Bon consell: beneir la taula...

MOVIMENTS. Camina respirant bé, descansa mentalment i afectivament al caminar. Descansa en els transports, per molta gent que hi hagi, desconnecta, poc mòbil, desfés tensions, prega breument...

MOMENTS. Podem trobar estones buides: fer cua, esperar, semàfor... Fora nervis, breu lectura, viu, fes callar la ment, prega, fes atenció a l'entorn...

APRENDRE A DESCANSAR A LA VIDA ORDINÀRIA ÉS SAVIESA I EFICÀCIA.