# Pregaria.cat

**Entrada**

## Dispersos



Per PauV el  dj., 09/09/2021 - 09:00

Cada cop més accelerats i amb més pressa. Més experiències, més informació, més imatges, més, més, més… sense aturador. A les societats occidentals vivim en i del soroll. Vivim distrets, a la superfície, buits, sempre cercant quelcom nou. Ens deixem seduir per la riuada d'estímuls, pel miratge d'una societat de consum que ens anestesia, ens fa creure omnipotents i ens utilitza a nosaltres com a mercaderia. Ens hi submergim acríticament i ens perdem.

Aquesta permanent excitació, de fet, ens allunya de la realitat i ens fa oblidar el profund privilegi i excepcionalitat que suposa tenir accés a l'electricitat 24 hores, sense interrupcions (quan més de mil milions de persones no en té o, per exemple, menys del 7% de la població de Sudan del Sud té accés a l'electricitat). Oblidem també que estar connectats permanentment a internet no és pas quelcom obvi ni tampoc generalitzat (més del 40% de la població mundial no està connectada a internet).

Recentment, la doctora Anna Lembke, psiquiatra especialitzada en addiccions, a l'oferir maneres d'abordar el vincle insà –en alguns casos fins i tot patològic– amb la tecnologia (sobretot el mòbil), suggeria quelcom tan senzill com guardar el mòbil en un calaix, com a mínim 24 hores i si pot ser vàries setmanes. També recollia un consell que ben bé podria formar part de qualsevol manual tradicional de vida espiritual: "És més senzill passar de l'abstinència a la moderació que no pas passar d'un consum excessiu a la moderació." El títol del seu últim llibre és eloqüent: Nació dopamina: trobar l'equilibri en l'època de la indulgència, fent referència a la necessitat de limitar estímuls constants que avui la tecnologia ens posa a l'abast.

Fa uns tres anys un company jesuïta de la meva edat reconeixia amb honestedat que l'ús desordenat de la tecnologia no només li impedia sinó que li arribava a impossibilitar la vida espiritual. En aquell moment va prendre la decisió de no usar la tecnologia abans d'anar a dormir i no acudir a ella fins al matí següent un cop feta la pregària matutina. O aquella família que quan va de cap de setmana recull els mòbils de tots els membres i fan un detox tecnològic. O aquella llar que apaga el wifi abans del sopar fins l'endemà,… Hi ha maneres doncs de limitar la dinàmica del sempre més i l'ara mateix.

Em puc preguntar: realment hi ha tantes coses veritablement urgents i importants que em requereixin estar permanentment connectat?

Sant Ignasi, en el llibret que escriu pel mestre espiritual (els Exercicis Espirituals) que té prop de 500 anys recull un seguit de consells molt pràctics fruit de la seva pròpia experiència. En una petita secció parla sobre la manera d'ordenar-se en el menjar. L'avidesa s'expressa de diverses formes, en el menjar, en el tenir, en l'aparentar,… Les recomanacions d'Ignasi no disten gaire de les de la doctora Lembke. Avui en les societats hiperconnectades l'ús i l'abús de les pantalles és una de les maneres principals per on l'avidesa ens pot treure llibertat fins al punt d'esclavitzar-nos. I ho fa subtilment, imperceptiblement. Per evitar-ho, cal saber dir no, cultivar pacientment l'atenció, posar límits i certa distància de la immediatesa, ordenar-ne l'ús, ser conscient del sentit global de la meva vida i fer períodes d'abstinència total. En el fons sabem que una vida frugal, senzilla i lliure de tot lligam insà és profundament joiosa i plena.

Tan de bo estiguem disposats a fer silenci, baixar a la cova del cor, recuperar la llibertat i poder viure més conscientment, més agraïdament i per això més al servei dels desposseïts de la terra. D'això va el seguiment de Jesús de Natzaret, no?