# Pregaria.cat

**Entrada**

## Assossegar el cor

Un moment, si us plau:
No veus que vius carregat d'angoixa? Assossega el teu cor!!

*No puc. Em crema. Des de fa ja molt de temps. He anat per tot arreu, cercant la pau. Sento la necessitat urgent de pau, saps? Aquella dita: salut, diners i amor no és certa. Porta una gran trampa a dintre, és una veritat fragmentada.*

*Tinc salut.... i què? Pitjor seria no tenir-ne, és clar. Però ni hi penso. Només quan tinc mal de cap o de queixal és quan la valoro, o quan veig persones que pateixen. Penso: un dia pots ser tu. I el pitjor és que és cert, un dia puc ser jo. La salut no em fa feliç.*

*Tinc diners. No em puc queixar. No és que me'n sobrin, eh!. Mes aviat me'n manquen pel que voldria fer. A vegades n'he tingut més, i ves per on, en necessitava encara més. Però els diners no omplen el meu cor. Els necessito, però no em fan feliç.*

*No sé si tinc amor. Ho dubto. Molts cops he pronunciat aquesta paraula, això sí. El sexe pel sexe m'esgarrifa, em crea una buidor insuperable. Podria ser cert que estimo i que hi ha qui m'estima; però també sé que començar a estimar és començar a patir. No estic preparat per patir. Amor i patiment no em fan feliç.*

*Molta gent pensa que sóc una persona afortunada. Molta gent voldria trobar-se en el meu lloc. Realment em distrec força i fins a cops visc com "flipat". Però no soc feliç. Ho he provat quasi tot i no sóc feliç, al final sempre torna la buidor.*

Abans de sentir-te feliç has d'assossegar el teu cor. El cor és el més íntim de tu, la caverna profunda, el jo radical. No s'arriba a la felicitat sostenible amb el cor desassossegat.

1.- El millor medicament per assossegar el cor és un ordre de vida.

2.- Intentar viure avui, la vertadera possibilitat real. Ni ahir ni demà.

3.- Escoltar de debò, i no escoltar-te o parlar per parlar.

4.- Austeritat controlada com a font de llibertat. També en el menjar.

5.- Arribar a conèixer la teva forma natural de descans.

6.- Aprendre a controlar la ment i la imaginació.

7.- És millor donar que rebre.

8.- Aprendre a centrar-te en el jo profund i fer silenci interior.

9.- No sols creure que Déu t'habita, sinó que tu habites en Ell.

10.- Estimar amb passió la pau i les causes justes.

Jesús Renau sj.