Entrada

Renovar la pregària III. Les inacabables distraccions

Reflexió introductòria.

Una mena de queixa general entre les persones que han optat per dedicar una estona del seu temps a la pregària és la gran quantitat de distraccions de tota mena que suporten. Aquestes distraccions molts vegades són externes, com quan sona el telèfon, passa un cotxe amb la finestra oberta i una música com si piquessin pedra..etc. Però en general són internes, provenen de la nostra ment i distreuen l'atenció necessària per el diàleg amb el Senyor.

Podem distingir, com a mínim, quatre grans famílies de distraccions, les mentals, les imaginatives, les afectives i les de temptació. Mentals: reflexions de la nostra intel·ligència que ens porten a divagar en pensaments, deduccions i tota mena d'anàlisis que ens distancien dels àmbits de la meditació i de la Paraula. Imaginatives: ràpidament la nostra imaginació es trasllada a llocs, relacions, aventures... del passat, del que podria ser present i del futurible. Afectives: estats d'ànim i de sentiment com la por, l'avorriment, el tedi i tota mena d'exultació fictícia que ens portaria ara mateix fins a accions concretes. Temptació: propostes, dubtes, impressions... que no venen del bon esperit sinó del mal esperit.

Santa Teresa ja deia que la nostra ment era "la boja de la casa". Les inacabables distraccions mostren la nostra fragilitat, la poca capacitat de concentració i la necessària purificació i autocontrol que tant ens fan falta per a viure en profunditat.

Orientacions pràctiques.

1.- És normal que tinguem distraccions. Per culpa d'elles no hem de deixar la pregària. Acceptem la nostra condició humana.

2.- Com que el que volem és pregar, amb suavitat i decisió, quan ens adonem que estem distrets ho apartem de la nostra ment i del nostre cor. Com aquella noia que es diu Marta, que es distreia molt i es deia a si mateixa: *Marta, carinyo, ara no.*

3.- Si la distracció es molt aferrada o ens recorda coses importants que hem de fer, sempre podem prendre nota per tal de realitzar el seu contingut a una estona que no sigui la de la pregària.

4.- Ajuda també adreçar-se, en breus mots o en una mirada interna al Senyor, i dir-li coses com aquestes: *Ja ho veus...sóc així, i tal com sóc et vull seguir i estimar més cada dia.*

5.- Si veiem que no és tan una distracció com una temptació, a més de defugir-la, sempre podem aturar-la amb la Paraula de Déu, com ens va ensenyar el nostre Mestre Jesús, temptat en el desert.

6.- Acabada l'estona de pregària podem recordar les principals distraccions i constatar com ens cal començar l'oració de forma més adequada, i veure com ens hem anat embolicant, per tal d'anar esvanint una mica guies de nosaltres mateixos a partir de la pròpia experiència.

Per reflexionar i revisar; si cal, prendre alguna nota.

1.- M`he sentit retratat en alguna de les coses d'aquets escrit?

2.- Què m'ajuda a concentrar-me i no distreure`m?

3.- Tinc propòsit de no deixar la pregària per les distraccions?

4.- Quan s'acaba la pregària tinc l'hàbit de fer una revisió?

5.- Em tracto bé, amb suavitat i decisió?