Pregaria.cat

Entrada

Emoció sobtada

Normalment quan meditem ens acompanya un cert estat emocional, que pot anar des d'un consol impactant fins a una sequera àrida i neguitosa, passant per molts estat entremitjos. És natural que sigui així perquè sempre la nostra afectivitat ens acompanya. Forma part de la nostra persona. La pregària, la meditació, la realitzem també, i a cops de forma molt important, amb els nostres sentiments i afectes.

Pot passar que de forma sobtada ens envaeixi una forta emoció que aparentment no tingui relació ni amb els textos de la nostra meditació ni amb el procés dels nostres pensaments.

Aquesta emoció sobtada ha estat descrita de formes diverses al llarg de la història de l'espiritualitat. Sant Ignasi, per exemple, la definia com "la consolació sense causa precedent". Altres vegades ni tan sols es dóna en el marc d'una meditació, d'una contemplació o una pregària. Es pot descriure de forma aproximativa? Com podem entendre que té relació amb l'experiència de fe?

1.- Imprevista. Pocs segons abans ni imagines el que passarà. Hi ha un profund efecte sorpresa.
2.- Com vinguda de fora. No és una situació provocada i menys treballada personalment. Et sents agafat i atret des de fora.
3.- Com entrant en una realitat nova i diferent. Et sents immers en un àmbit en el qual hi ha una nova relació.
4.- Generalment afecta molt els sentiments, produint una fonda emoció, encara que aquesta no és el nucli sinó la somatització del que està passant.
5.- Ben aviat emergeix la pregunta de la consciència reflexa: què passa? En sóc jo mateix la causa? M'estic enganyant? Preguntes no clarificades ni menys que trobin ara resposta, i que són quasi coincidents amb l'experiència.
6.- Normalment breu duració. Però no t'adones de si han passat uns segons o una hora, com si estiguessis en un temps diferent.
7.- Sempre en positiu, en relació amb el que en diem amor.

La clau per discernir si es tracta d'un engany, d'una reacció tan sols psicològica o d'un fet transcendent i fins inefable... la tindrem en la resposta de tres preguntes, que sempre s'han de fer quan aquesta emoció sobtada ja ha passat i resta un llarg espai de temps asserenant.

1.- Estimo més, més gratuïtament i sense discriminacions?
2.- Estic més compromès amb la realitat, especialment amb la social?
3.- Em mantinc en la humilitat personal, conscient que no hi ha mèrits ni cap mena de superioritat?

Jesús Renau sj.