Entrada

SUPORT 174 PREGAR EN TEMPS DE CAVIL•LACIONS

Per pregaria.cat el dl., 05/01/2015 - 09:00

En el marc de la PREGÀRIA VIRTUAL els suports són breus reflexions o suggeriments per ajudar a pregar.

Temps de cavil•lacions, d'obsessiva moguda mental o d'idees fixes que tornen i retornen...

Qui no ha passat alguna vegada per aquestes proves i situacions? Hi ha persones que ja naturalment tenen aquesta tendència, altres que s'hi troben ficades per qüestions laborals, familiars, afectives o per dubtes de tota mena. Aleshores, cal pregar? Com hem de pregar?

Hi ha un parany evident, que consisteix en el fet que la pregària, especialment la pregària silenciosa i mental, es converteixi en el camp de tir més ben disposat perquè les cavil•lacions disparin sense parar els seus projectils.

Vols meditar un salm, un fragment de l'Evangeli... i quasi en el mateix instant de començar torna l'obsessió com un martell que va picant sobre la teva ment. I si et poses nerviós, hi sumaràs un malestar quasi insostenible.

Per tant no és recomanable pregar llargues estones. La pregària és una relació amb el Senyor i no és una teràpia per superar la situació d'unes idees fixes o d'uns sentiments emocionals que superen la teva bona voluntat.

La pregària o meditació llarga es pot convertir en una mena de martiri mental.
Suposem que ets una persona que dediques cada dia, al matí o a la nit, mitja hora o tres quarts a llegir la Paraula i pregar-la. Si vius un temps de cavil•lacions és millor que no perdis el temps de forma que, obsessionat com vius, sigui la cavil•lació la que ompli l'estona dedicada a comunicar-te amb Déu.

Val més que aquell dia o aquells dies no intentis pregar en el temps que tenies previst.
I aleshores què?
Doncs potser el més clarivident sigui que de tant en tant, des del més profund de tu adrecis durant el dia, en moments transitoris, unes breus paraules, una mirada interior, un mantra... al Senyor.

Mira que no estigui massa relacionat amb el motiu de la teva obsessió, que sigui més aviat de lloança, d'amor, d'acció de gràcies... etc.

Uns moments intensos, ràpids, que no facilitin la cavil•lació i reguin el teu esperit amb la suavitat i amabilitat d'una pregària humil i intensiva.
El temps que en època de normalitat empres en pregar... el distribueixes com pluja fina al llarg del dia amb aigua més neta que aquella cavil•lació impertinent.

(Jesús Renau sj.)

Recordar-vos que podreu trobar totes les pregàries virtuals a
http://www.pregaria.cat/index.php?sec=pvirtual

i també a les xarxes socials
@pregariacat
www.facebook.com/pregariacat