Pregaria.cat

Entrada

APRENDRE A DESCANSAR

No sé què passa que tanta gent avui en pla confidencial et comunica que se sent cansada o molt cansada. Tot seguit la conversa deriva cap al ritme de la societat, els horaris, la telefonia mòbil i tantes i tantes suggestions que ens estiren des de tots costats. D'acord, res a dir. Però hi ha una pregunta que ens hem de fer: "Amb el pas del temps hem après a descansar?"

Bona pregunta. Sí, bona pregunta. I, si us plau, quina és la teva resposta? Has après a descansar? Perquè cal aprendre'n. És un gran tema personal, que no es pot defugir. A més, les invitacions que la nostra societat ens fa per descansar moltes vegades no són fiables. No oblidem que en gran part la nostra societat més que humana és econòmica i el que cerca és el major benefici.

Les formes i els estils del descans són en gran part fruit de la saviesa. A mesura que ens anem coneixent anem aprenent que necessitem descans, i que el descans té diverses dimensions, encara que es viuen en una unitat personal. Descans corporal, descans mental, descans emocional, descans relacional i descans espiritual, com a mínim. Tots unificats en un únic jo.

Aquest és un tema crucial per a la reflexió personal, per fer memòria dels processos de la nostra vida, per a una bona i tranquil·la comunicació i, en fi, per intentar també anar una mica a fons, perquè no som màquines, sinó persones irrepetibles.

Segurament són necessaris uns dies de descans anyal, en la mesura que sigui possible. En diem vacances, però moltes vegades són evasions, excitacions... i al final pots acabar molt més cansat. De totes formes, són importants, i si és possible no haurien de durar menys de 10 dies, encara que això depèn de cada persona. També caldria descansar cada mes, almenys un o dos dies, com a mínim, cosa que no significa tombar-se com se'n diu "a la bartola". Hi ha gent que descansa llegint, fent silenci, caminant, etc. Cada setmana, sí, cada setmana ens cal recuperar el sentit del diumenge. Cada dia cal també, finalment, ni que sigui una miqueta de temps personal per meditar, fer silenci, caminar, o prescindir de tanta electrònica permanent.

Per acabar, un suggeriment per a persones creients, o que són en el camí d'anada o de tornada cap a, o des de, la fe: el Senyor ens invita a anar a Ell a descansar. "Veniu a Mi tots els que esteu cansats i afeixugats." Segur que podem reposar uns moments en Ell; hi som invitats. Aquesta companyia permanent de la seva presència pot esdevenir un descans, especialment per al nostre cor.

Jesús Renau sj.