Pregaria.cat

Entrada

En temps de conflictes

Quan has arribat a casa tothom dormia. Ja era molt tard o molt aviat, segons com es miri. Et vas deixar caure sobre el llit, i vas sentir la necessitat de trobar pau i serenitat interior. Estaves esgotat. Et semblava impossible que aquesta nit puguessis dormir. Aquesta temporada hi ha molta gent com tu, en una situació d'esgotament quasi en el límit. Et dius a tu mateix: ja no puc més !!

Doncs sí que pots; és clar que pots si saps administrar bé les teves forces. Hi ha qui es coneix, i hi ha qui s'esgota. Qui es coneix, o es va coneixent, ha anat aprenent a administrar capacitats, energies i suficient cura personal. I en temps de conflictes és molt important tenir corda llarga per anar vivint dia a dia sense entrar en una depressió més o menys manifesta.

Unes preguntes per anar aprenent a sobreviure amb coratge i constància. Quines persones tens al teu costat? A quines persones dones suport? Què és el que et descansa en temps de tamborinades? Com respires, menges i dorms? Com anem de sentiments? Nervis? Serenitat? Quin és el teu paper, la teva implicació? ...

Ara, esgotat no et plantegis tot això. Deixeu-ho per quan hagis dormit. Però ves entrant en el teu interior a l'espai del silenci, experimenta les primeres sensacions de relaxament. Ah! No hi estàs de sol. Hi ha algú en tu. No importa ara el nom, ni el què, ni el quan, ni el com. Hi és, i prou. Deixa't mirar que sens dubte t'estima. Unes breus paraules teves: *Ja veus el que està passant....* Ell va dir, i continua dient: "*Veniu a mi tots els que esteu cansats i afeixugats , i jo us alleujaré"*. No és una imposició, ni una llei ni un deure, és una invitació.... l'acceptes?

Jesús Renau sj.