Pregaria.cat

Entrada

Marta, carinyo, ara no...

La Marta intenta fer cada dia una estona de meditació. Com que fa ioga s'asseu al terra amb les cames creuades. L'esquena dreta, les mans obertes, la mirada fixa en un punt indefinit o els ulls tancats. Després pronuncia lentament la primera paraula d'un salm i deixa que vagi penetrant en el seu cor.

La Marta, té 23 anys, i viu intensament. Ha acabat la carrera, ja té un treball temporal, ha d'aprofundir l'anglès, té quantitat d'amics i algunes amigues molt amigues, és una persona oberta, entusiasta, vital i simpàtica. I és clar, quan fa meditació molts cops la ment viatja arreu, es distreu i imagina altres coses.

Sabeu com reacciona la Marta quan es distreu en la meditació i se n'adona? Lentament amb molta suavitat es diu a si mateixa: *Marta, carinyo... ara, no.* I es treu el pensament o la interferència amb suavitat, humor i bona dosi d'autoestima.

La Marta és jove i és sàvia. Sap que durant la meditació és inevitable que et vinguin al cap moltes distraccions. Ja hi compta. La ment i la imaginació divaguen massa, i la seva vida és tan plena de gent, de situacions i desigs que és impossible concentrar-se al 100%.

A aquest realisme la Marta hi afegeix una bona dosi d'autoestima. No es baralla amb ella mateixa, no es posa neguitosa o es desanima per la seva manca de concentració. Al contrari, diu el seu nom, *Marta*, es regala una dolça carícia, *carinyo*.... i es diu tranquil·lament...*ara , no.*

La Marta és realista, es coneix, s'accepta, és pacient, té suficient autoestima i bon humor i tot plegat l'ajuda a perseverar en el camí de la meditació. Un dia, i un altre, i la setmana que ve i l'altra.... Fins que possiblement cada vegada haurà de dir menys allò de *Marta, carinyo.... ara, no.* La constància, la convicció i la suavitat l'ajudaran a concentrar-se en el seu cor i a aprofundir en el coneixement espiritual.

Amic, quan et distreguis en la meditació o en la pregària, per què no proves de fer com fa la Marta? Dius el teu nom : *Jordi, Xavier, Andreu , Miriam, Rut o Montse..... carinyo, ara no*. I tornem on érem.

Jesús Renau sj