





Les distraccions durant la pregària són el nostre pa de cada dia. El mateix ens passa molts cops a les celebracions i eucaristies. La nostra ment no para d'imaginar, de pensar, de viatjar i de voler solucionar molts problemes, una mica tots a l'hora.

Paciència, certament. I juntament amb ella, potser una mica més de bona higiene mental. Oi que és veritat?

Resulta que una part important de les distraccions i anades i tornades mentals es deuen a que, quasi sense adonar-nos, estem lluitant contra "fantasmes". Es a dir, ficcions irrealistes que generalment tenen el seu origen en la por, i en la precarietat de no poder controlar – menys mal – les incerteses de la vida.

Exemples:

*.Potser estic malalt i no dono importància als símptomes?*

*.I si el proper curs tingués una depressió? Com en sortiria?*

*.Què m'ha volgut dir amb aquella mirada? Sembla mentida.*

*.Segur que quan vaig marxar m'estaven criticant? Ja està bé!*

*.Què passaria si el metge em digués que tinc un càncer?*

*.Vols dir que podré suportar un cap de departament com ell?*

*.Tinc la impressió de que ja no els importo?*

*.Aquell home em mirava d'una manera perillosa.*

*.S'apropa el cap de setmana i estaré més sol que la una.*

*.Realment, Déu m'estima? No em sembla raonable.*

*.etc. etc. etc.*

Mentre tractem o llitem amb tants fantasmes, perdem la gran oportunitat de romandre amb nosaltres mateixos i amb Aquell que ens va prometre que estaria al nostre costat, més encara: dintre.

Quina pèrdua de temps !

No creus que val més ser realista i viure l'ara i aquí? Què diu avui la Paraula? Quins signes rebo de la Presència? Les seves petjades que no són potser a la natura?

Fora fantasmes, fora les pors, visca la Vida!

Jesús Renau sj

---