Pregaria.cat

Entrada

PREGAR EN TEMPS DE NEGUIT

Estic en tensió perquè fa més d'un any que no tinc feina. Fa dies que tinc una obsessió que no em deixa dormir, sento un mal a l'estómac i penso si tinc un càncer. Saps, em domina un pensament absurd: no sé si la meva parella m'enganya. Diuen que a la primavera la sang s'altera; cada dia exploto com a mínim set vegades, dec ser insuportable. Cada cop que entra aquella professora a l'aula em sento indignada i plena d'ira. Fa cinc hores que sóc a la cua de les entrades; penso que quan em toqui ja no en quedaran. (i moltes altres situacions pitjors)

Com pregar en situacions com aquestes i tantes de semblants i possiblement pitjors? Tu, quan vas fer el recés, veies molt clar que cada dia havies de pregar una llarga estona i amb l'evangeli a la mà. Ja no saps què fer en mig de tanta tensió, de tants neguits i obsessions.

Fer estones llargues de meditació, i no diguem de contemplació, excepte que tinguis mitjans adquirits per prendre distància del que vius, com pot ser el ioga, no és recomanable. Per una raó molt senzilla: et passaràs el temps renovant les causes, els fets, les conseqüències dels neguits i obsessions. Serà una vertadera lluita. I al final pot passar que ni preguis ni hagis aclarit res, o segurament encara en sortiràs amb un volum més alt d'alteració obsessiva.

Què faig, doncs? Abandono la pregària?

No, si us plau, que et fa falta. Però intentes difuminar-la en breus moments durant el dia. Per exemple: anant pel carrer, entrant a la biblioteca, esperant que et toqui el torn a la botiga... Un minut de conversa amb el teu Senyor, una petició, una acció de gràcies, una avemaria a la Mare de Déu, un dir-li a Déu que t'ajudi, un record pels refugiats, un "Hola, ja veus el que em passa, però confio en Tu". Mantén la relació amb Déu en mig del batibull... Moments curts; poden fins i tot ser intensos. Mirades, silencis, recolzant-te en Ell... i molta, sí, molta paciència. Si trobes una església oberta, entra-hi uns moments, per dir-li: "Sóc aquí".

Ell sí que sempre està en tu i prou que sap el que et passa. Desitja que cerquis mitjans per normalitzar la teva vida i anar diluint les tensions... en el possible. Res, doncs, de perdre el contacte.

Jesús Renau sj