# Pregaria.cat

**Entrada**

## Temporal i mala mar



Per JesusR el  dl., 10/09/2018 - 10:34

Quan vam sortir a navegar, la mar semblava tranquil·la i tots nosaltres estàvem amb les piles carregades i fins il·lusionats amb els canvis de lloc i el retorn al que en diuen normalitat. Sí, és cert que es veien núvols a l'horitzó, però no podíem ni intuir el temporal que ens esperava.

No havien passat ni dues hores que una ventada impressionant va trasbalsar la nostra nau. És un vent del qual els experts en diuen "acumulació" i en altres indrets se'n diu "feina estressant". El telèfon no para de sonar, timbres, ordres, ni un segon perdut, un quart per dinar, atenció preferencial als clients, però no veus que això ja estava concretat el 31 de juliol...

He sortit de la feina dues hores més tard; i són d'aquelles que no cobres. Voluntariat imposat, no sigui que aviat et facin fora. L'estiu resta en el record, lluny, i el temporal de vent i pluja no presenta símptomes de parar. Quin mareig! Si us plau, no et queixis, que com a mínim tens feina. Saps què és estar parat, enviar currículums, telefonar, mirar que el amics et donin alguna idea productiva i no només bones paraules i copets a l'esquena?

Voldríem asserenar el nostre esperit, marcar-nos un bon ritme vital i poder capejar la tempesta amb ordre, dignitat i bon humor. També per seguir treballant per un canvi  social i polític per la fraternitat, la llibertat i la igualtat. Per tot plegat hem de centrar el cos, l'esperit i les relacions.

Centrar el cos: tenir cura amb el menjar, dormir les hores suficients, fer exercici físic reglat i realista, cercar aquell ritme que ens permet atendre al que és important amb serenitat.

Centrar l'esperit. Renovar el sentit i la direcció interiors, potenciar la confiança i la fe de forma breu, senzilla i autèntica. Fer meditació, llarga o curta, cada dia. Pregar breument en uns col·loquis directes amb el Senyor.

Centrar les relacions —les fonamentals, aquelles del cor—, estar atents a les persones grans, malaltes, amb problemes...  i les socials pels drets humans, la justícia i la pau.

El mal temps durarà, però no sols sobreviurem sinó que viurem a bon ritme, serem actius socialment i al voltant nostre hi haurà més pau i justícia que serà fruit de la serenitat i de la discreta i amable comunicació. Potser serà un %, 25, 40 o 60... com la paràbola del sembrador. Vivim; ara toca viure i lluitar en aquest vaixell.