





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 hakis 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

---