Pregaria.cat

Entrada

Estic cansada, estic cansat



Per JesusR el dc., 26/06/2019 - 00:05

Estic cansada, estic cansat. Ja fa dies que em pesa tot, sembla que hi ha una acumulació de realitats que demanen la meva presència, el meu treball, la meva escolta, la meva intervenció. Unes són obligades, formen part de les responsabilitats de la família, de la feina, de la compra, dels fills o dels amics; altres són com una nuvolada que veus a l'horitzó i tems que comencin els llamps i trons; i altres són imaginàries, absurdes, i ves per on, també pesen. Total: l'acceleració vital ja està desbordada.

No sols em passa a mi. És evident que també als altres, especialment als de més a prop, els passa el mateix. I els de més lluny, per molt que somriguin i que semblin atents —especialment els clients—, noto que també van accelerats i cansats.

Aquesta nit, quan ja hi havia silenci ambiental, i en ple mal humor, m'he dit: prou! Què em passa? Potser és la primavera? Potser, potser...? No, que soc jo, que he anat perdent el timó de la meva nau i ja comença a a anar a la deriva. Si us plau, per on començo?

Tres coses: refer l'ordre de vida, refer el bon humor, refer l'espiritualitat. Refer no vol dir així de cop, com qui passa una plana d'un llibre, sinó petites mesures que provoquin un millor benestar interior. Refer tampoc vol dir que ara et treguis responsabilitats de sobre i desconnectis. Has d'afrontar les teves responsabilitats, però de manera diferent.

Un millor ordre. Cada nit abans de dormir recuperar l'examen, o més ben dit, la pregària sobre la vida. Memòria del viscut avui, acció de gràcies, constatar el que ha fallat i previsió de demà. Pregària breu sobre demà. Així aniràs agafant de nou el timó.

Bon humor. Aprofitar els moments que la mateixa realitat el provoqui. Hi ha moltes situacions avui en dia que són dignes de bon humor, a vegades una mica càustic. Quan et sentis en tensió: parada, respirar i almenys somriure una mica. Oh, si sabéssim riure'ns de nosaltres mateixos!!

Espiritualitat. Previs: atendre a la respiració, caminar amb consciència, moments breus de descans.

Diàleg curt amb Ell, oferiment, atenció interior als altres, moments de silenci i, si no pots meditar, doncs una lectura interessant, testimonial... Breu visita a una església: "Soc aquí, Senyor".