

# La pregària en moments difícils



Quan les coses van malament, quan arriba la malaltia, quan es mor un persona estimada, quan ens quedem sense feina o no som mal valorats, quan constatem que hem errat, quan ens envaeix la soledat o l'angoixa, quan ens abandona precisament aquell/a de qui mai ho podíem pensar, quan és la nit interior, quan tantes males notícies del món pesen de forma insuportable sobre el cor.... quan... quan ..... com pregar aleshores? Aquest text ens dona algunes pistes, que cadascú pot valorar si li serveixen.

**La pregària d'abans dels moments difícils, generalment ja no serveix.** Aquella dels temps en els que les coses anaven bé, ara resulta impossible; si t'hi poses, topes amb la paret. Millor ni intentar-ho.

**La meditació, la contemplació, el silenci profund... no són aconsellables** en els temps durs que puguis viure a nivell personal. Et passaràs l'estona donant voltes als problemes i alimentant les angoixes i el teu ego. Però si la meditació va dirigida als problemes dels altres o la contemplació en una imatge del tercer món, dirigida per l'amor de compassió als altres, podria ser-te molt profitosa.

**És possible que trobis certa pau i serenitat en alguns salms.** Van ser escrits i inspirats en temps semblants als teus. No qualsevol salm. Abans mira la seva sintonia.

**És possible que la «pregària vocal» et pugui ajudar.** El parenostre, l'avemaria, l'oració de Sant Francesc, el «preneu, Senyor, i rebeu» de Sant Ignasi... fins i tot el rosari. Sobretot si estàs malalt.

**Val més en els temps durs, curtes pregàries** repetides breument que llargues estones donant voltes al cap i el cor. Són com petites llàgrimes que suavitzen.

**No intentis que Déu et solucioni els problemes.** Demana-li coratge per afrontar-los. Demana-li confiança, fe i força interior, que t'ajudi també a que altres no hagin de pagar els plats trencats.

**Finalment recorda que va ser el mateix Jesús que va dir que en la tribulació anem a Ell** « que és dolç i humil de cor ». Invoca Jesús. «Senyor, Jesús, tingueu pietat de mi ». «Cor de Jesús, en tu confio».

***Quan arribin temps millors et sentiràs enfortit, car els temps durs poden fer el cor més fort, quan els acompanya humilitat, paciència, el bon humor possible i la fe.***

De J. Renau [www.pregaria.cat](http://www.pregaria.cat)

# PARAULA I ACCIÓ

Núm 14  
Desembre 08

que informa  
que desvetlla  
que denuncia  
que reflexiona

compromesa  
permanent  
configurant la vida



FULL INFORMATIU DEL GRUP PARAULA I ACCIO. PARRÒQUIA DE POBLENOU

## Davant la crisi: com actuar?

El Senyor ens parla en la realitat de la vida. Uns cops com Aquell que denuncia, altres com a proposta, sempre com a bona companyia i estímul, amb amor, comprensió i comunicant audàcia.. Què ens pot estar dient en l'actual crisi econòmica global?

### PREGUNTA

Per tal de que els grans negocis financers internacionals fossin ben rentables va ser necessari que augmentés tota mena de consum tan de bens indispensables per a la vida, com és el menjar, com dels convenients, els luxosos i els d'ostentació. Cotxes sofisticats, mansions opulentes, viatges de somni, modes contínuament renovades, celebracions glamoroses ...etc. durant anys i sempre en creixement han estat els models d'una vida consumista en la que s'arribava al nivell que bonament es podia. El somni de molta gent era el poder participar d'una forma o altra de la proposta consumista. Estem preparats per adaptar-nos a la carència d'alguns bens que hem consumit fins ara. I a viure amb una major austeritat? Té sentit l'austeritat? Per què ?

### MEDITACIÓ

Molts cops durant aquests anys hem tingut l'oportunitat de renunciar a determinades coses en benefici de la participació de bens amb els més pobres, els que tenim a prop o els que eren lluny. Altres vegades no ho hem fet. Però ara ho farem per pròpia necessitat. Hi ha qui es ven o empenya coses que tenen un valor i així poden anar pagant les hipoteques, comprant el menjar o fent unes obres absolutament indispensables. Però, diuen els entesos, que

tan sols estem al començament de la crisi.

Aquesta situació ens planteja un repte. Ens anirem enfonsant o serem capaços de canviar de xip?. Si arriba un moment que ens caldrà lluitar pel que és essencial... sabrem prescindir del que és accessori amb bon humor, gaudint de les coses petites... o ens entrarà un gran mal humor i des-gana trencadora?

Pot ser l'austeritat una forma de viure? Es pot ser feliç dintre de l'austeritat? On radica el sentit de felicitat en les persones, en el nostre interior, o en les coses, en l'acumulació de bens de tota mena ?

### **CONTEMPLACIÓ.**

Hem estat mirant unes fotografies antigues dels nostres avis. Era l'estiu, al capvespre, i seien al carrer en cadires, tretes de les cases, en família, petits i grans prenent la fresca. Tothom reia. Parlaven, jugaven a cartes, hi havia unes taules amb un porró de vi.....No havíem fet grans viatges, ni tenien diners per despeses extres... i possiblement eren més feliços que la majoria de nosaltres.

### **PREGÀRIA.**

Aquesta austeritat que se'ns imposa, Senyor, que esdevingui una oportunitat per valorar la vida més senzilla, la relació més cordial i freqüent, la solidaritat amb els que tenen menys, de forma que no enyorem uns temps com els que estem superant.... sinó una vida més humana, més natural, més austera i més solidaria. Que sigui el teu Nazaret un model de vida i no una postal oxidada.

#### **FULL DE RUTA: ACCIÓ, QUÈ PUC/PODEM FER?**

- 1.- Examinar que és el que realment em fa feliç.**
- 2.- Potenciar les relacions, l'amistat, la natura, ... elements que són a l'abast de la majoria.**
- 3.- Treballar per una cultura en l'austeritat.**
- 4.- Preguntar-me ara què puc fer pels que ho passen pitjor que jo. Què podem fer com a comunitat?**



# **Actuar com a comunitat**

No puc fer res, no puc canviar res, no m'ensurtiré, no en sé prou... els pensaments negatius sovint ens envaeixen i fan que no actuem, que ens quedem ancorats en un sentiment d'impotència davant de la injustícia, del dolor i de la pobresa que veiem de lluny i que tenim a prop.

Però si ens hi parem a pensar, al voltant tenim persones que són veritables lliçons: persones que viuen amb dificultats greus i que tiren endavant amb un somriure, persones que enlloc de lamentar-se per la seva soledat s'esforcen en dedicar temps als altres, persones inquietes capaces d'engegar projectes...

## **CARITAS impulsa un menjador social als locals de la Parròquia**

**Ara tenim un exemple molt positiu a la nostra comunitat: el grup de Caritas vol engegar un menjador social a partir de gener. I caldran voluntaris. Aquí podríem aplicar el nostre «Full de Ruta» davant la crisi:**

-Puc dedicar un dia a la setmana o alguns dies al mes a fer de voluntari al menjador?

-Puc apadrinar un, tres o cinc dinars a la setmana o al mes, al preu de 2,5•?

-Puc col.laborar d'alguna forma en aquest menjador, si en aquestes hores del migdia estic treballant?

-Seré capaç de tenir l'ànim i l'energia positiva necessària, amb la qual puc ajudar als altres?

**Ben aviat CARITAS acabaran d'establir les bases de funcionament d'aquest menjador social. Anem pensant si podem col.laborar i com.**