

## **Simplificar la vida**

Dc, 4/07/2012 per Anna-Bel Carbon...

[Sini](#)

Fer silenci, pregar, pensar...

Fer silenci per pregar. Preguar per enfortir l'ànima i la relació amb Déu Pare.  
Pensar com simplificar la vida.

Simplificar la vida per viure-la mes intensament, més a poc a poc, gaudint-la i deixant de banda tot allò que per superficial i absurd no hi té cabuda. Alentir el ritme. Aquest és un dels desitjos d'aquells que hem passat per una situació de greu malaltia i que ens ha fet deturar tota activitat com si d'un toc d'alerta es tractés i, en reprendre la tasca diària continuem en estat d'alerta.

Durant aquest temps, en la meua senzillera pregària he demanat fortalesa per a mi, i per poder fer forts als qui m'acompanyen.

Pregar. Preguar i me n'adono que hi ha tantes maneres de pregar com persones que ho fem. Potser no tothom precisa d'un silenci extern, però sí d'un silenci interior i d'una contemplació del que l'envolta, de la vida... un aturar-se. Constató que per a un creient, descuidar-se de pregar és descuidar-se de viure.

Com ens recordava J. Renau, en una de les seves pregàries virtuals, una de les millors definicions de la pregària contemplativa la va formular St. Joan de la Creu: "tenir ulls oberts amb un advertiment d'amor". Obrir els ulls i el cor a la pregària senzillera, sentint la presència de familiars i amics, de coneguts i, fins i tot dels amics dels amics.... mirar-ho tot amarada d'amor... especialment quan s'intueix que has estat al límit del viure. El cor s'obre i les mans s'atancen des de la fragilitat per aferrar-se a la bondat dels altres.

A poc a poc l'ànima troba un camí seré, i ja no pesa, i converteix el que semblava un patiment estèril en experiència, i aquesta dóna els seus fruits. Perquè les adversitats fan créixer i si la persona s'acaba impregnant de la pròpia història i acceptant llur feblesa, finalment es reconcilia amb la nova realitat amb què ha d'aprendre a conèixer.

Pensar com reprendre el viure, a poc a poc i amb ferma prudència. El record i el desgast de la malaltia et converteix en corredor de fons, aquell que ha recorregut un llarg trajecte i, després d'una parada forçosa s'ha de tornar a entrenar, per reprendre la cursa i mantenir-s'hi i, si pot ser, fins i tot guanyar-la.