

Tot té el seu moment, sota el cel  
hi ha un temps per a cada cosa. (Cohélet 3, 1)

8è. Diumenge durant l'any 2025 - Núm. 30707

## De cor

Em trobo avui enmig de contraris. Entre un ambient carregat pel neguit de la violència i la xerinola del temps de Carnaval. Amb tot, cerco l'espai de quietud que em permet passar pel sedàs del cor tot el que passa ara al món. Ho faig per trobar aquell espai de pregària que m'apropi a sentir que qui porta el timó de tot plegat segueix sent el Senyor. M'hi dispo avui portant les mans a l'alçada del cor. Una damunt l'altra, frec a frec, mentre l'estructura òssia d'ambdues es troba amb la del meu esternón. En aquest punt puc sentir el batec del cor. M'hi ajudo aclucant els ulls, per afinar més en la mirada interna. El moviment d'inspiració i expiració acompanya el batec del cor, i mou subtilment ambdues mans. En la percepció d'aquest ritme m'hi aturo una estona. M'entreno així a mesurar quina cadència mou el cor i què el fa palpar. Batego a ritme del que inhalo mentre em dic que és el Senyor qui m'omple de vida.



Havent guanyat en sentir el batec del cor, llegeixo [Lc 6, 39-45](#). Ho faig deixant que “del que sobreix el cor, en parli la boca”. M’hi dispo novament amb les mans a l’alçada del cor, frec a frec, fent-ne lectura pausada, en veu alta. M’adono del ressò que té endins cada paraula pronunciada, de com sacseja el cor, de l’impacte que em deixa, del subtil moviment de les mans en cada mot proclamat. Conscient que “sacsegeu el garbell i en quedarà el rebuig” (Ecl 27, 4), prenc la mesura del que em sacseja i el que queda en el rebuig. M’hi trobo biga i brossa, cards i bardissa... afino en destriar per quin sedàs passo el que veig en observar el món, el que mou uns cors i altres. Ensopego en la trampa de la mesura que em fa caure al clot, feta a cegues, sense escoltar què mou el cor.

Miro de sortir del clot i reprenc el batec intern. En fer-ho, faig atenció al cor: des d’on parlarà la meva boca i des d’on enfocaré les meves accions. Enfoco la setmana que tinc pel davant, i em pregunto des d’on sortiran les meves paraules i les meves accions d’aquests dies. Si faig intenció d’algun dejuni, em proposo fer-lo de les paraules que violenten, del gest que és fals, del meu jo poc autèntic. Faig atenció al que sobreix al cor i busco quines intencions em mouran. Les enfoco perquè se’n conegui el fruit.

“Jesús ens va ensenyar que a la insensatesa diabòlica de la violència es respon amb les armes de Déu: la pregària i el dejuni”

(Papa Francesc)

Prego amb el Parenostre, en comunió amb tants. M’hi dispo avui tot demanant força per ser el que sóc, força viure en autenticitat.



“Transparencia”