

modePREGÀRIA

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

V Diumenge de Pasqua 2025 - Núm. 318

Amatent

T'apropes avui a l'espai de pregària amb intenció de fer estada en el Senyor, de romandre-hi una estona. Actives el teu "mode" presència, la disposició teva a estar ben present. Evitant distraccions. Busques un espai silenciós, de quietud, assegut en banqueta o cadira. Mantens la teva esquena ben vertical, sense tensió, però amb atenció. Com si un fil des del centre de la corona del cap, t'estirés amunt. Eixamples així espatlles. Conscient d'on ets, ara davant el Senyor. T'hi disposes amatent, amb amor atén, despertant la capacitat d'estimar amb atenció.

Poses ara l'escolta en el so de l'aire quan entra pel nas. T'adones del subtil so en entrar i sortir dels pulmons. Perceps aquell so que no fa soroll, aquell so que vibra endins teu. Ets com un instrument de vent, i sents aquest ventijol per dins. El so de l'aire dins teu, anant i tornant, t'acompanya per estar atén al so de l'Amic. Al que et diu, i al que no et diu amb paraules. T'obre a la conversa més subtil. Al missatge que no passa per la fonètica. Atén a la comunicació que transmet vida quan estem ben presents.



Afinant en aquesta estima atenta, et disposes a sentir la Paraula de l'Amic. Avui et sorprèn amb una proposta d'amor. Amb ganes de saber-la, llegeixes [Joan 13,31-35](#). Et convidem a fer-ne una lectura molt pausada, en veu alta. Si ho veus, pots gravar-te'n la pròpia veu. No et deixes endur pel que un bon orador llegiria, sinó pel que al teu cor es mou. T'atures en una paraula, sense acabar la frase. Ara la reprens. Després tornes a l'anterior i la repeteixes perquè és per on el teu cor passa ara... respire les paraules. Les passes pel cor, per l'òrgan on diem que hi fa lloc l'acció d'"estimar". Fas lectura amatent, segons l'atenció es va posant en estimar, despertant un amor-atent. Ningú t'escolta ni et corregeix. Actives el "mode" Amor i et deixes portar pel que t'hi diu. Si t'has gravat, escoltes el teu propi àudio, la teva veu interior. Havent afinat l'oïda a aquesta subtil veu interna, t'escoltes amb aquesta intenció.

Pots repassar avui els noms de les persones que durant la setmana t'has trobat, has compartit, has tingut ocasió d'estimar. Segurament amb paraules no els ho vas dir. Saps que alguna cosa més enllà de la paraula també mou el cor. Ho has tastat. Saps que hi ha un llenguatge propi del "mode" Amor, el de les obres, aquell que ve del Pare i és ocasió per estimar-lo en totes les coses.

Contemples què passa dins teu quan et saps estimat, estimada, pel Pare. A què et mou sentir la seva estima? Et preguntes a què t'empeny avui.

"Quan es té vida interior poc importa, sens dubte, el costat de les reixes del camp en el que hom es troba. (...) El més mínim àtom d'odi que afegim a aquest món el fa encara més inhòspit del que ja era (...) Si aquesta terra acaba sent un espai més habitable serà sols a través de l'amor" (Etty Hillesum)



"El alma que anda en amor"

Em proposo fer les coses per amor al llarg de la setmana. Amb la mirada posada en Maria, li demano les forces per aquesta fita. Des d'aquí, afino l'oïda a aquesta comesa "estimeu-vos els uns als altres". És ara quan passo del meu propòsit voluntariós a la disposició a les Seves mans. Em dispenso a ser Amor que fa coses.