

Propici

Reprenent activitats del nou curs, avui em dispenso a bloquejar a l'agenda el moment propici per al Senyor. L'assenyalo per a tot el curs, ja sigui diari, setmanal... Si cal me'l reservo amb un color diferent, el més propici. Em reservo també l'espai propici, la franja horària que més m'hi pugui ajudar... si és el cas, que pugui mantenir-la fixa al llarg del curs: segons el meu bioritme, la logística familiar, laboral...

Pouant ara de la memòria del cos, reprenc la pràctica de fer conscient la meua postura: també aquella que em resulti més propícia per a una estona de quietud, d'auscultar-me per dins.



Connecto així amb el que m'acompanya des que vaig néixer: la respiració. La faig ara de manera conscient: m'adono de l'aire que passa pels narius quan entra. Potser afino a percebre'n la temperatura... M'adono del que surt enfora quan exhalo. Goso enfocar la meua atenció a fer conscient cada pas endins i cada pas enfora: inhalar i exhalar. Sense prendre'n mesura, sense voler enlentir-lo o accelerar-lo. Per descomptat, no puc calcular l'aire que inhalaré per mantenir-me en vida. La saviesa natural del cos prou ho sap. Confio en aquesta saviesa des que vaig néixer. Amb tot, posant-hi atenció, la faig més conscient: puc calcular que l'exhalació més llarga em relaxa, que la inhalació m'activa, que deixar uns breus segons entre inhalació i exhalació, m'ajuda. Mentre m'hi enfoco, cerco el meu respirar propici, el temps propici.

M'imagino en l'exercici de bucejar. Administrar adequadament el recurs de l'aire n'esdevé la porta d'entrada. La bona mesura garantirà l'encert en capbussar-se i gaudir de la bellesa de la fondària.

Amb aquesta sensibilitat, llegeixo [Lc 14,25-33](#). Hi trobo una mesura per anar a fons en la vida de Crist. Una proposta per cabussar-m'hi. Deixo que calin en les meves profunditats les paraules que més em toquen. Faig immersió en aquest mar de profunditats, on creu i plenitud es troben, de la mà de Crist.

"Contigo de
la mano"



Amb la pregària del Parenostre demano l'encert de la mesura propícia. Demano al Senyor que em sigui propici en aquest nou curs. Demano sentir que me la jugo agafant-me de la seva mà.