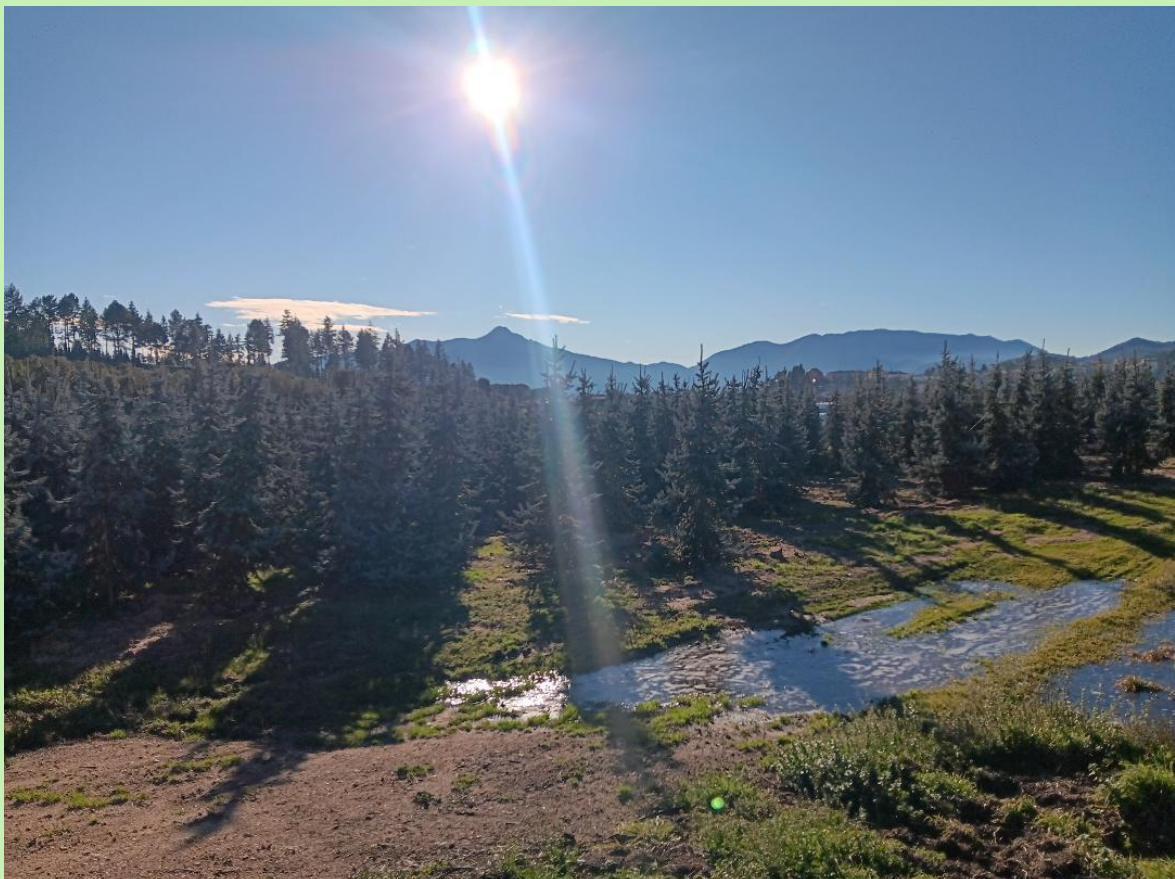


Tot té el seu moment, sota el cel
hi ha un temps per a cada cosa. (Cohélet 3, 1)

Diumenge 11 del 2026 - Núm. 348

Aquí em teniu

Reprenc el meu espai de pregària. M'hi dispocho avui tot prenent consciència dels meus òrgans interns. La memòria del cos m'ho recorda. L'aire que ve de fora, circula per dins i dona vida a cadascuna de les meves cèl·lules. Imagino aquesta vida per dins plena de llum. Imagino que en cada alenada d'aire que entra pels narius, entra també la llum que em dona vida. Així, percebo la meua estructura interna, alimentada per la llum que rebo defora i sostinguda pel que viu endins. Poso atenció a l'aire en versió de llum que entra pels narius, que va dotant de llum els òrgans pels que circula: laringe, pulmons... i me'n faig més conscient quan sento pujar el diafragma, que fa espai a aquesta claror. M'adono d'aquest: Aquí em teniu, aquí estic. Afino a percebre aquests subtils moviments interns mentre inhalo i exhalo. Em faig més sensible, així, al que sento de manera intuïtiva. Obro uns altres ulls, els que s'adonen del que no es veu i albiren més realitats. Enceto una nova percepció. La poso en pràctica també a través del cos.



M'aturo a filar més prim i m'adono com aquesta claror que sento per dins, dota de llum per allí on passa: des de la punta dels dits dels peus fins als cabells del cap. Repasso tot el meu cos des d'aquesta llum intuïtiva, filant prim en el que es mou per dins, per subtil que sigui. M'ajuda a sentir que estic aquí, disposada, disposat.

Recordo el baptisme d'aigua que Joan vesava en Jesús. Avui passo a sorprendre'm del baptisme de l'Esperit, que davalla de dalt i transforma endins. Amb aquesta finor entro a [Jn 1, 29-34](#). M'imagino l'escena. Parla Joan. El mou una trobada que desencadena unes paraules: veu venir Jesús cap a ell. Joan parla d'un QUI, en dona dades, noms, descripció intuïtiva... Quines paraules em mouen a mi quan imagino la seva proximitat? Com descric aquest QUI? Quina subtil percepció en tinc? Quina Llum que ve de dalt em mou a reconèixer-ne la seva Presència? Quins sentits afino per percebre'l?

Bautiza mis sentidos.

No amanezcas, Señor,
que todavía mis ojos no aprendieron
a verte, en medio de la noche.
No me hables, Señor,
que todavía mis oídos no logran
escucharte, en los ruidos de la vida.
No me abracés, Señor,
que todavía mi cuerpo no percibe
tu piel en los saludos y la brisa.
No me endulces, Señor,
que todavía mi garganta, no saborea
tu ternura, en medio de lo amargo.
No me perfumes, Señor,
que todavía mi olfato no huele
tu presencia en el olor de la miseria.
¡Bautiza mis sentidos
con el lento discurrir de tu gracia
encarnada fluyendo por mi cuerpo!

(Benjamín González Buelta, SJ.)

"Christe lux mundi"



Concloc aquesta trobada
amb Tu, Senyor,
conscient de la Llum que
arriba de dalt, del
baptisme d'Esperit, que
penetra l'aigua i dona
llum a les immensitats i
foscors. Tu que ets el
QUI per a Joan, demano
sentir-te el meu QUI, el
que em dones sentit, a
qui li dic: "aquí em tens".