

Tot té el seu moment,  
sota el cel hi ha un temps per a cada cosa. (Cohèlet 3, 1)  
Diumenge IV de Pasqua a 2026 - Núm. 3622

## Efecte nom

Entres per la porta de la pregària, a aquest espai entre el Senyor i tu, d'avui. T'hi disposes des del sentit de l'oïda. Et situes en algun racó on els sorolls defora siguin els mínims. T'ajudarà a afinar en l'àudio intern.

Cada veu ressona en tu de manera diferent. Segons si hi ets ben present o més absent. Com aquelles muntanyes on, quan emets un crit, te'l retornen en forma d'eco. Ressona més, com més buit és l'espai. També en tu ressona més la veu del Senyor com més buit et troba. Quan els pensaments ocupen molt espai, la veu que t'arriba té menys cavitat per ressonar. Centrar-te ara en la pràctica de la respiració, t'ajudarà a buidar pensaments. Si hi són, els aculls i deixes passar. Et prepares per fer atenció a l'oïda. La paraula que et disposes a sentir vibra en tu i es desplega per les cavitats del teu cos. Com en un receptacle, cada so desplega una tonalitat diferent, un matís propi.

Amb aquesta disposició, escoltes [Jn 10, 1-10](#). Et proposem que, si és el cas, connectis els auriculars. En primer lloc escoltes l'àudio sols posant-te l'auricular de l'orella dreta. Obres així la porta dreta del teu cos. Fes atenció a com sona la veu dins teu. Tot seguit, escoltes el mateix àudio posant-te l'auricular a l'orella esquerra. Fas atenció a quina veu sona endins teu. Quin matís, tonalitat, quines portes s'obren per dins.

Amb el benefici de la repetició, tornes a preguntar-te avui on trobes la seva veu. Com la reconeixes? Com és la seva veu en el silenci? Com és la seva veu quan no parla? Fas atenció a l'efecte que té en tu quan et sents anomenat, anomenada. Com és la seva veu quan el sents? Contemples aquests efectes en tu.

T'adones de les altres ovelles, les que fan pastura amb tu. Pots anar posant nom als que ara sents comunitat amb tu. Repasses els coneguts, "cada un pel seu nom". Et sents també comunitat amb els d'aquest "mode" pregària. Els que avui seguiran amb tu aquesta pauta.

T'imagines ara en aquesta pastura de la imatge.



Des de la veu de l'àudio intern, et sents especialment connectat pels fils invisibles de la pregària, amb ells i elles. Quan els hi poses nom, pots pregar per les intencions que mouen el cor d'aquestes altres ovelles. T'hi saps davant la mateixa porta, escoltant la mateixa veu, sostinguts pel mateix Pastor. En posar-los-hi nom, potser coneixes alguna de les situacions que viuen uns i altres: el que va caure estant sol a casa, el que viu amb precarietat econòmica com a perspectiva de futur, el que sent el buit de qui estima, el que se les veu de tots colors per acompanyar els joves del centre d'acollida... En tot aquest dolor del món, hi trobes el salm d'avui: **“El Senyor és el meu pastor, no em manca res”**.

Em pregunto quina serà la manera de cuidar les altres ovelles, quan goso dir-les pel nom. Em proposo practicar l'efecte del nom. Em proposo anomenar les persones que em trobi al llarg de les setmana. Que sentin el matís que pren la relació quan som anomenats. A quina veu paro oïda?

Acabo l'estona de pregària portant les mans a l'alçada del cor. Les obro en un gest de benedicció. Imagino davant meu el món i les ovelles que hi pasturem. Amb aquest gest de benedicció, dic els noms dels que avui sento formant comunitat amb mi. Des d'aquí, faig el Parenostre d'avui, en clau de benedicció.



“El Señor es mi  
Pastor”  
Hermanas Pobres