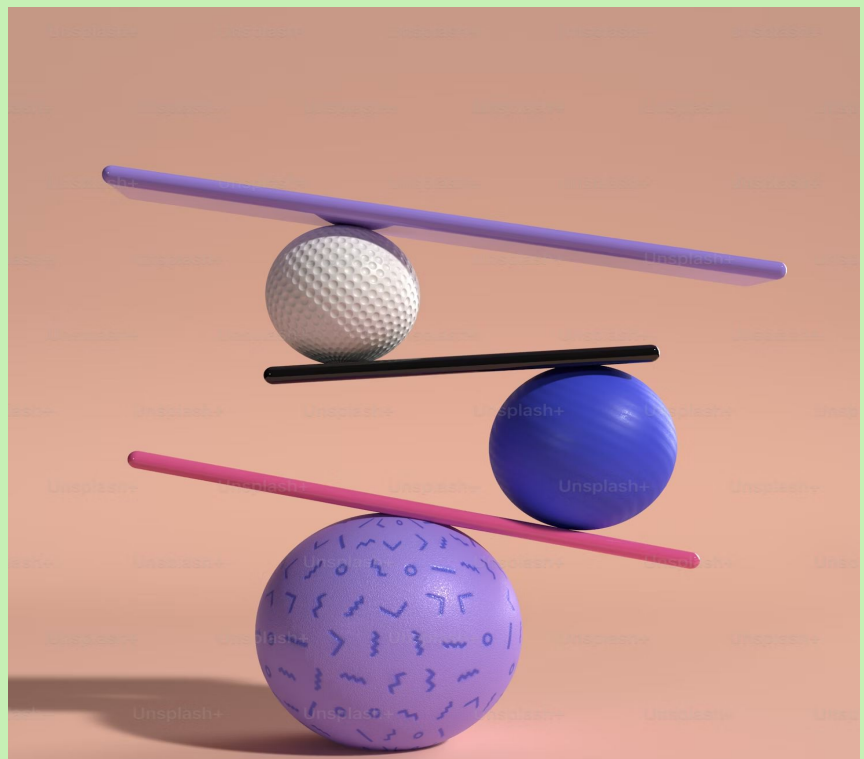


Equilibris

Em preparo per la meua gimnàstica diària, la de l'ànima, tot posant-hi també en joc el cos. Avui, és Jesús qui em proposa **“que els vostres cors s'asserenin”**. En uns temps que potser em dic “que boig el món”, “que estrany tot plegat”, em cal sentir aquesta invitació. Fent atenció al ritme del batec del cor, percebo si l'habita la serenor o el neguit. Em dispo a escoltar-ne aquest batec.

Amb les mans davant el cor, percebo l'agitació que hi ha. Amb l'ajuda de la respiració feta conscient, em preparo per entrar anar trobant l'equilibri, fins a entrar en una certa serenor. Afiñaré en la sensibilitat del cor a les mans. M'hi ajudarà tancar els ulls, per sentir endins. Des d'aquí, connecto amb el cor per asserenar-lo. Les mans respiren i bateguen. Miro d'anar acompassant mans i cor, fins que m'adono del pas d'un ritme agitat a un de més lent. Me'l permeto. Li dono la benvinguda. Hi faig espai.

Amb la premissa inicial d'avui, un cor seré, em dispo a llegir [Jn 14,23-29](#).



Tanco aquesta estona de presència davant el Senyor, demanant-li allò que el món més necessita: **“Us deixo la pau, us dono la meva pau. Jo no us la dono pas com el món la dona”**(Jn 14, 27).

Quin batec empen ara el meu cor? Com s’han acompassat les meves mans en sentir que la pau de Crist no és com la del món? Reprenc l’agitació? Què es mou per dins meu? Quin ritme pren el meu respirar? En un joc d’equilibris em trobo, com la pau del nostre món.

Hi ha un xic de neguit en aquesta invitació de pau? No em convida a paraitzar-me, a plegar-me de mans, a replegar-me en el meu benestar. Potser m’empeny a algun compromís per tantes injustícies. Les que també hi ha ben aprop. Quin pas està ara i avui a les meves mans?

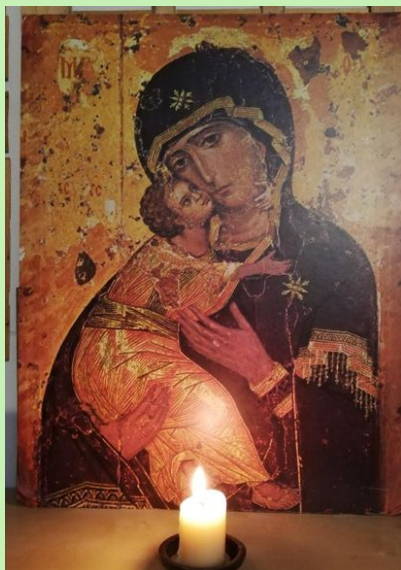
Afino a cercar EN què, EN qui se sosté aquest joc d’equilibris. Demano d’estar EN el Ell, com Ell ve a fer estada EN mi. Em proposo fer atenció, al llarg del dia, als meus peus: on trepitjo, on em descalço, vora qui camino. Com si en cada petjada m’hi jugués EN qui faig estada i qui fa estada EN mi.

“en un món dividit i ferit per l’odi i la guerra estem cridats a sembrar l’esperança i a construir la pau!”

(Papa Lleó XIV)



“Eternamente
paz”



En aquest mes marià, poso les passes d’aquest món sota la protecció de Sta. Maria del Camí. Amb Ella em dispo a concretar una passa, dues, que facin més habitable i hospitalari el món per alguna persona al llarg d’aquesta setmana.

Amb un Ave Maria, demano que els qui pateixen tanta injustícia per les guerres, sentin l’escalf de Maria en el seu camí.