

Ascens

Et trobes al teu espai de pregària d'avui. Es Ell qui t'hi ha citat. Com els deixebles a Galilea: **"A la muntanya on Jesús els havia indicat"**. Quan el reconeixes, et surt d'adorar-lo. **"En veure'l, el van adorar"**. Busques aquella postura que més et porta a aquest sentiment d'adoració. Te'n proposem una que ja coneixes. Entrar-hi descalç et pot ser signe d'adoració i presència. Ben assegut/da damunt la cadira, banqueta. Poses les mans damunt les cames, amb els palmells mirant enlaire. Expresses així la teva disposició a rebre el que se't donarà en aquesta estona amb el Senyor. T'hi disposes ben present. Fas atenció al teu cap damunt les cervicals, el crani damunt la columna, sense sentir-ne el pes. Les cames i peus sostenen el teu cos. Observes la sensació de pes en ells. La gravetat de la terra t'hi reté, t'arrela. Fas atenció a la respiració per estar ben conscient. Oxigenant tot el cos, et mantens ben despert. En inhalar s'estén el cap, sense pensar-ho. En exhalar, sents la contracció del teu cos.

Repeteixes aquest moviment conscient durant una estona. El cos s'estira quan inhales. Es contrau i notes el pes, en exhalar. Cada cop que agafes aire, t'expandeixes, com en ascens et trobes. Quan el deixes anar, t'uneixes al concret, sents el pes del cos, t'arrela. Has guanyat en presència. Et trobes en una dansa de dos moviments, dues presències. Reconeixes el Crist en tu, i et disposes a adorar-ne la seva presència. Demanes **"que il·lumini la mirada interior dels vostres cors"**, com trobes avui en St Pau.



Llegeixes la primera lectura d'avui: [Fets 1, 1-11](#). Amb la disposició que has creat, atén a la presència de Crist per adorar-lo, ara et trobes que s'enlaira. T'ho ha anat anunciant al llarg de la darrera setmana. El moviment de presència i absència, d'arrelat al terra i ascens al cel. T'adones de la força de la presència. Més enllà de cap paraula o de les presències a través de pantalles. El cos a cos, el cara a cara, reprèn valor. En notes avui la seva força. Tens aquesta cita amb el Crist que et convoca a Galilea. Et trobes amb els teus. En ells i elles hi trobes la Seva Presència. Quin en serà el teu gest d'adoració? La mirada interior t'hi disposa. T'has fet sensible a la presència. Intueixes el Crist encarnat. T'atures a gustar internament aquesta Presència.

Et preguntes en quins moments els teus ulls perden de vista el Senyor. Et preguntes per aquells moments en els que el sents present: en què? En qui? En tu mateix/a? Quan has intuït la seva presència, a què t'ha empès la seva força? Als deixebles se'ls envia a predicar i perdonar els pecats. A què sents que se t'envia a tu? Consideres a quines accions concretes et mou per emprendre avui, aquesta setmana.

Rellegeixes com Jesús també s'acosta als deixebles, abans del seu ascens, i els diu...

Sents com també s'acosta avui a tu, i et diu... (en prens nota)

"Cal predicar en nom d'ell a tots els pobles la conversió i el perdó dels pecats (...) Faré venir damunt vostre aquell que el meu Pare ha promès. Quedeu-vos a la ciutat fins que sigueu revestits de la força que us vindrà de dalt". (Lc 24,47-49)



"Laudate
Dominum"

En el Parenostre demano la llum de la mirada interior del cor. La que m'ajudarà a trobar-lo en la presència dels altres. Dono gràcies a Déu de la retrobada, de la força de la presència.