

Aliment

Et retrobes en el teu espai de pregària, sagrat, amb el Senyor. Avui t'hi trobes el Cos Sagrat, aquell que es dona i se't dona. El Seu Cos, el teu, el de tants altres, on hi fa estada la Vida. Et disposes a venerar el Cos de Crist, la humanitat de Crist. Dret o assegut, tanques els ulls externs. Amb quietud atenta, et proposem resseguir les parts del teu cos intern mentre prens consciència de la respiració. Inspires l'aire, el sents recórrer per dins teu, alimentant les teves cèl·lules, des dels òrgans fins a l'extrem dels dits dels peus. Et dona vida, per ser donada. Junes els palmells de les mans a l'alçada del cor. Ressegueixes el que les uneix, l'estructura òssia en contacte. Amb els dits polzes damunt l'esternon, afines a sentir el batec del teu cor. Has fet atenció al teu cos intern. Amb aquesta disposició, repasses també la silueta del teu cos extern, amb els ulls clucs.

En acabar, et convidem a obrir suaument els ulls i centrar la teva mirada en els cossos de les imatges. Hi fixes els ulls, ressegueixes els seus cossos. T'hi trobes altres Cristos. Contemples les imatges, les ferides que veus i les que intueixes, les dels cossos i les de l'ànima. Les que es veuen, i les



que s'amaguen. Observes on s'atura la teva mirada, en quin detall, sense cercar-hi un perquè. Et venen potser les imatges de tants cossos masegats ara per les guerres, per les injustícies de tants països del nostre món.

Si avui tens ocasió per restar estona davant el Cos de Crist eucarístic, no escatimes temps. Hi romans. Silenci. Sense més. Presència. Res concret. Contemples l'estima sense mesura. Present davant el Crist. En aquesta comunió t'ho jugues tot. Contemples el do de l'eucaristia. Allí t'hi trobes acollit/da en tota la teva fragilitat. D'allí beus la força per donar la vida, per ser un altre Crist.

Reprens ara aquella consciència en la respiració, que no has deixat. En inspirar et dius el nom de Jesús. En expirar, hi poses el nom de tants altres cossos que t'acompanyen aquests dies, que et venen a la memòria del cor, que et demanen ser pregats. T'hi disposes també a contemplar-los, les seves ferides, les seves nafres, del cos i de l'ànima, les que comparteixen i les que silencien. Els veneres. Busques aquell gest que més et convidi a venerar-los mentre pronuncies els noms: sigui postrar-te de genolls, sigui amb un genoll al terra, amb una inclinació de cap, un moviment de mans... Mentre els poses nom, en ells hi trobes el Crist. Allí us trobeu.

Llegeixes ara [Lluc 9, 11-17](#). Mentre mantens les mans a l'alçada del cor, vols recollir allí les paraules que més t'hi ressonen de l'evangeli.

Com feies en contemplar la imatge, les siluetes, els cossos, ara ho fas amb la Paraula. T'atures en una, dues... sense preguntar-te el perquè, la que t'atrau. La guardes al cor. Si ho sents, serà la que t'acompanyi avui al llarg del dia. Aquell gest de veneració que has triat, que t'ha triat, et pot acompanyar en l'imaginari cada cop que et trobes amb el Cos de Crist en els teus altres. Et preguntes quin gest de tendresa t'hi mourà quan t'hi apropis. Et pot acompanyar al llarg de la setmana aquesta intenció. Davant aquella persona que pateix, la que viu amb la precarietat econòmica, la que conviu amb la soledat, la que et treu de polleguera, amb la que no simpatitzeu, la que viu el dolor físic... cos i sang de Crist. Formem un sol cos. T'hi trobes en comunió.



"Mi cuerpo es
comida"

Demanes sentir amb el cor de Crist, bategar amb el seu batec, deixar-te afectar pel dolor del món, per tants cossos entregats, partits i repartits. Demanes la gràcia de tenir els mateixos sentiments del Crist, de comunió, en caritat i tendresa. T'hi acompanya la pregària del Parenostre.