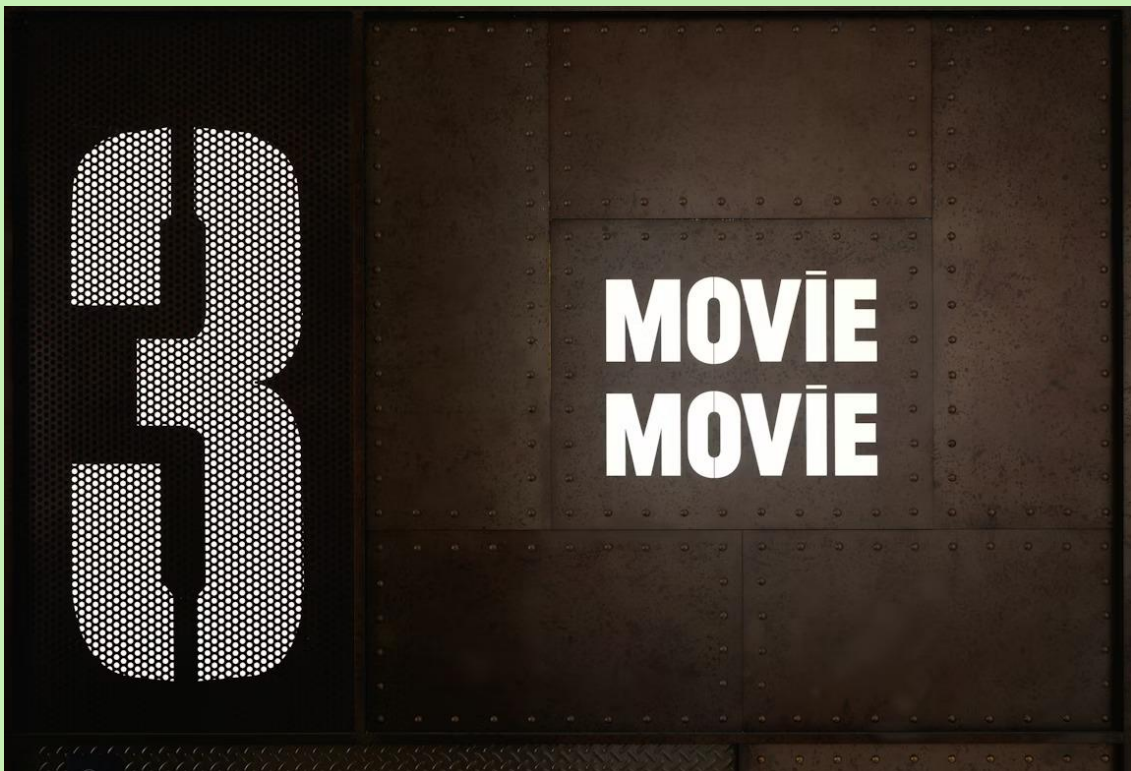


Tot té el seu moment,  
sota el cel hi ha un temps per a cada cosa. (Cohélet 3, 1)  
Diumenge V de Pasqua 2026 - Núm. 363

## A 3 temps

Enceto aquesta estona, que desitjo sentir-me en presència de Déu. Amb voluntat d'entrenar-me en un moviment a tres temps, faig atenció especial a la meva dimensió corporal. Aclucar els ulls m'hi pot ajudar. M'adono de la posició de les cames, els peus, la columna, les espatlles, els braços, les mans, el rostre, el cabell... M'aturo uns instants a anar repassant cada part del meu cos, fixant-me en la posició que tinc ara: ja sigui asseguda, dempeus, bocaterrosa... m'adono del frec a frec de cada part del cos amb la roba que em cobreix, amb l'entorn on estic recolzada, amb l'aire que respiro. Faig atenció, en aquest primer temps, al que em permet sentir el contacte entre la meva pell i el que l'envolta hores d'ara. Un contacte que veig, que em posa en **camí**. Repaso així cada racó.



Em capbusso en un segon temps, el que em porta a connectar-me amb el meu endins. Imagino les cèl·lules, les que s'alimenten del que ingereixo, les que s'oxigenen amb el que respiro, les que es van configurant amb el que entro en contacte. En definitiva, així em construeixo, pel que la ciència em confirma que va passant endins, que me'n dona **veracitat**.

Encara un tercer moment. El que ni veig enfora ni tinc dades que passi per dins. Aquell que em connecta amb el que es mou en mi sense causa aparent, més subtil. Sigui perquè l'intueixo, sigui perquè la sensibilitat m'hi mou. En aquest cas, no puc més que disposar-m'hi. Cap esforç per part meva d'atenció el podrà provocar. En tindrè constància perquè em donarà **vida**.

Heus aquí un mateix tram, a tres temps: camí, veritat i vida. M'aturo a percebre'ls. Ara enfora, després endins, i afinant per a una major subtileza. Atenció, confirmació i disposició m'hi atansen. Havent assajat els tres temps, obro [Jn 14, 1-12](#). Se m'hi convida asserenant el cor. Afino així per fer atenció a les diferents estances, a les modalitats per apropar-me a mi, al Crist, al Pare. Per viure EN aquesta casa, EN aquesta atenció permanent, EN aquesta presència... Arribar, conèixer, veure, mostrar... per estar EN Ell i fer les seves obres.

Amb el res del Glòria, demano sentir aquesta dimensió trinitària -Pare, Fill i Esperit- que em porten pel camí, la veritat i la Vida. Al llarg de la setmana em pregunto quin dels 3 moviments activaré per disposar-me a estar EN el Pare i sentir que fem/faig així les seves obres.



“Tu ets el camí”