

Pregària meditativa d'inici de curs 2026-2027 de l'ACO-zona Besòs al Monestir de Sant Jeroni de la Murtra

Divendres, 2'octubre a les 17.30

CANT. Tu has encès una llum dins del meu cor (Lletra i música: Lluís Platero)

Quan al matí surt el sol surt per tothom.
no et deixis prendre el tresor que hi ha al teu cor.(bis)

que ningú no podrà apagar mai (bis)

Aprendrem a estimar l'art d'aprendre
i ens despullarem de la nostra por.
Aprendrem a estimar a desaprendre
i ens despullarem de la nostra por.

**Tu has encès una llum dins del meu cor
que ningú no podrà apagar mai (bis)**

Caminarem plegats matins i vespres
compartirem emocions de guerra i de festa.
(bis)

**Tu has encès una llum dins del meu cor
que ningú no podrà apagar mai (bis)**

Ens donarem la mà i una besada
i tot això serà el que tindrem
Ens donarem la mà i una abraçada
i tot això serà el que tindrem

**Tu has encès una llum dins del meu cor
que ningú no podrà apagar mai (bis)**

I trobarem regals que no esperàvem
i tot això serà el que tindrem.(bis)

**Tu has encès una llum dins del meu cor
que ningú no podrà apagar mai (bis)**

Tu has encès una llum dins del meu cor

UN TEXT PER REFLEXIONAR

L'ansietat d'allò que mai no passa, un article de Lluís Serra Llansana (*CatalunyaReligió*, 28/06/2026)

L'escriptor Gabriel Magalhães aporta periòdicament la mirada portuguesa a les pàgines d'opinió del diari *La Vanguardia*. A finals del mes de maig passat va publicar un article titulat *La llei de Proust*. Aquest excel·lent professor de literatura extreu el títol d'una intuïció present al primer volum d'*A la recerca del temps perdut*, de Marcel Proust. Un adolescent enamorat imagina les delicioses cartes que rebrà d'una jove i que, en realitat, ella mai no arribarà a escriure-li. A partir d'aquesta escena, Magalhães formula l'anomenada llei de Proust, segons la qual «tot allò que imaginem no passarà, almenys no de la manera com ho havíem pensat».

Si ens deixem arrossegar per les nostres previsions, la imaginació ens pot fer oscil·lar fàcilment entre l'ansietat i la vanaglòria. Sorgeixen expectatives que no es compleixen i generen frustració; temors que es desfan com terrossos de sucre en una tassa de cafè després d'interminables moments d'angoixa. Segons aquesta llei, poden passar moltes coses bones i moltes de dolentes, però difícilment coincidiran amb aquelles que alimentaven les nostres pors o les nostres fantasies de grandesa.

La ment humana gestiona el temps amb un ritme vertiginós. Anticipa catàstrofes o

construeix escenaris ideals on tot sembla possible. N'hi ha prou amb revisar la pròpia vida per adonar-se de quantes vegades hem imaginat el pitjor i mai no ha succeït. La realitat acostuma a sorprendre'ns molt més del que la nostra imaginació és capaç de preveure. Tanmateix, com més detallats són els escenaris que fabriquem, més gran sol ser l'angoixa que ens provoquen. Al final descobrim que hem patit inútilment per esdeveniments que mai no han arribat a produir-se. I quan la imaginació dibuixa un món perfecte on tots els desitjos es compleixen per art de màgia, la frustració pot ser igualment desmesurada quan la realitat trenca el miratge.

Magalhães extreu de la literatura de Proust una intuïció veritablement fecunda. En el seu article no es limita a l'àmbit personal, sinó que la projecta també sobre la vida col·lectiva. Una espera oberta a la realitat, tal com es va presentant, permet acollir-la amb més serenor. Deixem de malgastar

energies intentant que els fets coincideixin amb les nostres previsions i aprenem a respondre amb més llibertat a les sorpreses que la vida ens reserva.

Aquesta referència a l'article de Magalhães no pretén ser únicament un exercici literari, sinó una invitació a viure amb serenor, harmonia i assossec. Sense l'obsessió de voler controlar-ho tot. Sense quedar presoners de la por que ens tenalla. Oberts a acollir allò que arriba quan arriba i com arriba, col·laborant perquè cada esdeveniment esdevingui una ocasió de creixement i de donació als altres. Cal desconfiar d'una imaginació que alimenta més el desconcert que no pas l'esperança. La vida no consisteix tant a perseguir el futur que imaginem com a acollir el present que surt al nostre encontre. Sovint patim per un demà que mai no existirà, mentre deixem escapar l'únic instant real: l'avui que Déu posa silenciosament a les nostres mans.

PREGUNTES PER AL TREBALL PERSONAL

· Observa el contrast entre la situació descrita i l'Evangeli: «Mireu els ocells del cel: no sembren, ni seguen, ni recullen en graners, i el vostre Pare celestial els alimenta. ¿No valeu més vosaltres que no pas ells? ¿Qui de vosaltres, per més que s'hi esforci, pot allargar d'un sol instant la seva vida? I del vestit, per què us en preocupeu? Fixeu-vos com creixen els lliris del camp: no treballen ni filen, però us asseguro que ni Salomó, amb tota la seva magnificència, no anava vestit com cap d'ells. I si l'herba del camp, que avui és i demà la tiren al foc, Déu la vesteix així, ¿no farà més per vosaltres, gent de poca fe?» (Mt 6,27-30).

· Recorda algun moment d'aquest estiu en què hags sentit aquest tremp de la vida, sense preocupar-te en les coses materials.

· Com podries avançar aquest curs que comença en aquest abandonament en les mans de Déu? Concreta-ho en una pregària.

CANT. TREBALLA QUAN VOL SOMIA QUAN VOL (Lletra i música: Lluís Platero)

Treballa quan vol
somia quan vol
no té por a les lleis
ni als homes.

No dubta a somriure
o a donar-te la mà
ni et parla de preus
ni si demà tornarà.

La seva casa és rodona
la seva teulada és el cel
la seva llengua és com totes
el seu déu un estel. (bis)

Si l'hivern és fred
encén un foc
i als estius
dorm sota un bosc.
No dubta a somriure

o a donar-te la mà
ni et parla de preus
ni si demà tornarà.

La seva casa és rodona... (bis)

Salut et desitja
en dir-te adéu
tant si creus com si
no creus en Déu.
No dubta a somriure
o a donar-te la mà
ni et parla de preus
ni si demà tornarà.

La seva casa és rodona... (bis)

TEMPS PER COMPARTIR

CANT. Les margarides (Lletra i música: Lluís Platero)

No ploris més, petita,
que el món no s'arregla amb plors.
Cuida bé les margarides
que neixen soles en el bosc.

Compta amb nosaltres, petita,
per netejar aquest tros.

Ja sabem que les branques estan seques.
Que tots els troncs estan corcats.
També sabem el que hem de fer
tots plegats, germans.

Però compta, petita,

que al tallar els troncs,
no aixafis les margarides
que neixen soles en el bosc.

Amb llum de lluna descansarem,
amb llum de sol treballarem.

Fins tenir un bosc ben net,
ple de flors com estrelles
hi ha el cel.
I moltes margarides petites ...
i moltes margarides petites.

Ja sabem que les branques estan seques...

COMIAT-DANSA CONTEMPLATIVA