Núm. 6 - Agost 2026

El moment present

Espiritualitat i carisma de la Venerable Mare Maria Güell per a avui



«Mireu sempre i en tot Crist, i estimeu-lo molt.»

VIURE AMB SERENITAT

Un cor que no viu amb presses

La pressa no sempre es troba en el rellotge. De vegades podem tenir temps i, tanmateix, viure interiorment agitats.

Ens preocupem per qüestions que encara no han arribat, repassem una vegada i una altra allò que no podem canviar o sentim que mai no fem prou. Així, el cor perd la capacitat de gaudir del moment que està vivint.

La serenitat neix quan aprenem a acollir la realitat tal com es presenta. No significa resignar-se ni deixar d'actuar. Significa fer allò que és a les nostres mans sense permetre que la inquietud s'apoderi de nosaltres.

Jesús també va conèixer el cansament, la incomprensió i les dificultats. Tanmateix, sabia aturar-se, escoltar, atendre qui se li acostava i buscar moments de trobada amb el Pare.

La Mare Maria Güell va viure una entrega intensa al servei dels malalts, de les germanes i de les persones que necessitaven ajuda. La seva vida va estar plena de responsabilitats, però la seva força no procedia únicament de la seva activitat. Naixia d'una profunda unió amb Déu.

El seu consell continua sent actual:

«Mireu sempre i en tot Crist, i estimeu-lo molt.»

Quan mirem Crist, les preocupacions no desapareixen immediatament, però deixen d'ocupar tot el nostre cor.

Ell ens ajuda a distingir allò que és urgent d'allò que és veritablement important. Ens ensenya a treballar sense ansietat, a esperar sense desesperar-nos i a reconèixer que cada dia té el seu propi valor.

La serenitat comença quan deixem de voler controlar-ho tot i acceptem caminar al ritme de Déu.

La serenitat també s'aprèn

Hi ha persones que semblen conservar la calma fins i tot en els moments difícils. No sempre és perquè tinguin menys problemes, sinó perquè han après on sostenir la seva vida.

La serenitat es cultiva mitjançant petits gestos quotidians. Podem començar el dia sense deixar-nos envair immediatament per les tasques. N'hi ha prou amb uns minuts de silenci per reconèixer que la jornada és un regal i posar-la en mans de Déu.

També podem aturar-nos abans de respondre quan alguna cosa ens molesta. Una paraula pronunciada des de la calma pot evitar ferides i afavorir la trobada.

Ser serens significa, a més, respectar els nostres límits. No podem arribar a tot, resoldre-ho tot ni respondre a totes les necessitats al mateix temps. Reconèixer-ho no és una manca de generositat, sinó un acte d'humilitat.

La serenitat millora les nostres relacions. Quan no vivim amb presses, escoltem millor, mirem amb més atenció i descobrim allò que les persones necessiten realment.

Un cor serè no és indiferent. Al contrari, pot estimar amb més llibertat perquè no està tancat en les seves pròpies preocupacions.

Per reflexionar

- Quins pensaments o preocupacions m'impedeixen viure en pau?
- Sé aturar-me abans de reaccionar davant d'una dificultat?
- Estic dedicant prou temps a escoltar Déu i les persones?
- Accepto els meus límits o m'exigeixo contínuament més del que puc fer?

La serenitat no s'aconsegueix en un sol dia. S'aprèn a poc a poc, confiant, respirant, pregant i tornant una vegada i una altra al moment present.

•Aturar-me i tornar a Déu

Durant aquest mes, busca cada dia un breu moment per aturar-te.

Pots fer aquest senzill exercici:
•Fes una pausa.
•Reconeix com et trobes en aquell moment.
•Presenta a Déu allò que et preocupa.
•Repeteix interiorment:

«Senyor, ajuda'm a viure aquest moment amb tu.»

•Pensa en una persona que puguis escoltar o atendre amb més calma.

No necessites que tot estigui resolt per viure en pau.
La serenitat neix quan recordem que Déu és present, sosté la nostra vida i camina amb nosaltres.

Avui no necessito viure el demà.
Avui només necessito acollir, estimar i viure bé el moment que Déu posa a les meves mans.

El moment present
mariaguell.org
Descarrega aquest Full al web
Disponible en diversos idiomes.
Missioneres Filles del Cor de Maria
corazondemaria.org