

Tot té el seu moment, sota el cel
hi ha un temps per a cada cosa. (Cohèlet 3, 1)

Vllè Diumenge durant l'any 2025 - Núm. 306

Sobreeixir

T'apropes avui a l'espai de pregària amb intenció de fer estada en el Senyor, de romandre-hi una estona. Actives el teu "mode" presència, la disposició teva a estar present. Evitant distraccions, busques un espai silenciós, de quietud. Mantens la teva esquena ben vertical, sense tensió, amb atenció. T'enfoques en l'aire que circula pel teu interior. Observes com entra pel nas, s'eixampla el tòrax, i com baixa el diafragma. En exhalar, perceps com puja el diafragma, i treus l'aire. T'entrenes en el dinamisme del moviment entre el que omple fins a vessar d'aire els teus pulmons, i el que els buida. A canvi de res, batega la vida, entre ple i buit, entre tot i res, fins a vessar.

Pots fer més conscient aquest moviment, mirant de respirar a 4 temps: 1) agafes l'aire, inspires; 2) el retens uns instants, ple a vessar; 3) l'expires, buidant l'aire; 4) et quedes un breu instant en aquest buit.



Has fet tast, així, de la mesura curulla d'aire que oxigena el teu cos. En [Lc 6, 27-38](#) t'hi trobes una altra proposta de mesura atapeïda. La llegeixes a ritme d'aquesta respiració que has practicat. Atures la cadència de la respiració en aquella paraula que et ressona més, sense buscar-ne un motiu, allí on sents que l'aire demana més temps per fer-hi estada. Et deixes omplir per la Paraula que et mou: entre estima i odi, maledicció i benedicció, donació i reclam... potser et dius: "per què deixar-se fer tot això? No serà ingenuïtat? On és el lllindar?" Has tastat la mesura del que es mou endins amb cada paraula. Ara et preguntes què es mou en el teu cor quan mires els teus enemics, els que no et cauen massa bé, l'enemic que a voltes t'ets per a tu mateix. Et preguntes a quina acció t'empeny aquesta nova mesura, quan contemples aquests membres masssegats. Què et mobilitza a estimar... sobreeixint.



"Tu modo"
Cristóbal Fones

*Jesús te dice: ¡Eres inmensamente dichoso!
Pero no te has enterado todavía, porque vives en tu falso ser.
Sigues identificándote con tu cuerpo-mente.
Eres tu cuerpo, tu mente y mucho más.*

*Tu verdadero ser es plenitud.
Eres lo que hay de Dios en ti; todo lo demás es accidental.
No te falta nada ni careces de nada.
Todo lo que te impide ser feliz pertenece a tu falso ser.*

*Ni te sobra nada ni te falta nada.
No te identifiques con tus fallos (pobrezas);
Pero tampoco te apegues a tus logros (riquezas).
Apóyate sólo en tu ser desnudo. Ahí lo eres ya todo.
No necesitas más pero con menos, nada lograrás.
(Fray Marcos)*

En el Parenostre agraeixo la gràcia de la mesura sobreeixida, la que el Pare-Mare té amb mi, la que jo demano saber tenir amb els altres i amb mi mateixa.