

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

4t. Diumenge de Quaresma 2025 - Núm. 311

## De reüll

En aquest camí de 40 dies, avui t'hi disposes com si marxa enrera anessis. El simbòlic ajuda. Així que en aquell espai habitual de pregària, avui t'hi situes d'esquena a la creu, espelma, icona o el que t'hi convoqui d'habitual. En uns breus minuts de silenci, t'adones de com t'hi sents, així, d'esquenes. Fins i tot si t'hi trobes dempeus i tens prou espai, fas una, dues, tres o quatre passes caminant cap al teu davant, prenent distància del que et convoca a aquest moment de pregària. Com en aquella actitud d'estar de tornada de tot.

Fas presents en tu raons per aquest estar "de tornada": el món, l'economia, les màfies, la política... i una ciutadania amb més ganes d'abandonar el timó, deixar-se perdre, buscar fórmules fàcils, dilapidar fortunes, malgastar... Et quedes uns moments rememorant aquestes situacions. Poses atenció als petits o grans moviments del teu rostre mentre fas aquest exercici de memòria: entrecelles? pòmuls? front? mirada? Adona't també de com sents la teva respiració. Perceps així què et provoca l'estar "de tornada".



Ara t'enfoques en els moments que et mires tot plegat "de reüll", amb aquella actitud més pròpia de qui voldria estar "de tornada" però no gosa, de qui enveja abandonar el timó, dilapidar la fortuna... però no se sap prou valent i opta per mirar-s'ho de reüll. T'atures per adonar-te dels subtils o més explícits moviments del teu rostre mentre l'enveja se't menja per dins: entrecelles? pòmuls? front? mirada? T'adones també de com és ara la teva respiració. Et fas així més conscient del que et provoca l'actitud "de reüll".

Amb aquesta sensibilitat afinada, llegeixes [Lc 15,1-3.11-32](#). T'hi capbuses com si et toqués fer de fill gran. Ho fas posant atenció als subtils moviments del teu rostre. Ara emprens el rol del fill petit, i de nou observes què passa amb el teu rostre.

Potser recordes moments teus on has fet un o altre paper a l'auca de la vida. Quin sentiment aflora ara en tu? Quines passes t'empeny a fer mentre segueixes d'esquenes al que et convoca a aquesta estona de pregària? Potser goses fer un gir de 180 graus i trobar-t'hi de cara. En aquest cara a cara amb el Pare-Mare, què sents? Vergonya? Misericòrdia? Estima? Com és ara la teva respiració? On enfoques la teva mirada? Com sents la seva mirada sobre tu?

Amb el Parenostre d'avui, no pot sorgir-me res més que agraïment, goig, alegria..., per tant d'amor immerescut, per aquest llarg camí de retorn a casa -llarg per difícil que és deixar-me estimar sense fer-ne cap mèrit. Gràcies Senyor!

"Asseu-te i recull el teu intel·lecte, després introdueix l'intel·lecte a les foses nasals, on la respiració entra al cor, i empeny-lo fins a obligar-lo a baixar al cor junt amb l'aire que ve inspirat, i entrat allí, tot el que segueix serà goig, tot alegria. Com el goig que experimenta una persona que després d'un llarg viatge, torna a casa".

(Nicèfor el Solitari, hesicasta del Mont Athoss. XIII)



"Misericordias"