

Tot té el seu moment,  
sota el cel hi ha un temps per a cada cosa 92. (Cohèlet 3, 1)  
XIVè Diuenge - 2026 - Núm. 372

## Càrrega

Apuntant a final de curs. Moment previ al descans estival. Potser a les portes d'unes merescudes vacances. Ocasió per carregar piles. Potser apareixen els cruiximents del que ha estat un curs intens, feixuc, dur. M'aturo ara amb aquesta consciència. Minvo l'activitat, asseguda, assegut, amb la postura que més m'ajuda, poso tota l'atenció a les meves espatlles i cervicals, al punt on el meu cos carrega les tensions. Un lleuger moviment del cap a dreta i esquerra, acompassat per inspiració i respiració, m'ajuda a descarregar aquesta part del cos. Mentre agafo aire, giro suaument el cap a la dreta. Els ulls van ampliant la mirada al que trobo a la meva dreta. Quan deixo anar l'aire, retorno al punt central. M'hi aturo uns segons. Reprenc el moviment, suau, a mà esquerra mentre inspiro. Faig atenció al punt de les cervicals que es va girant. Afino a adonar-me del que la vista va percebent. Recupero la postura inicial mentre exhalo. Suaument.



Ara carrego [Mt 11, 25-30](#). Es descarrega el link al meu mòbil o ordinador. Mesuro si la càrrega es fa massa feixuga per les meves espatlles. Reprenc el suau moviment de cap a dreta i esquerra, compassat amb la respiració. Inspirar i exhalar m'ajuda a descarregar tensió cervical. Tant com la respiració pausada i conscient m'ajuda a sentir que la càrrega pot ser lleugera per molt volum que ocupi. Repasso les càrregues del curs, les miro cara a cara. M'adono de com han estat àrdues, feixugues, intenses, cansades. Hi poso volum, pes.

Llegeixo Mt 11, 25-30 de nou. Ho faig mentre amplio mirada suau a dreta i esquerra amb el lleuger moviment del cap. M'adono que entre càrrega i càrrega del curs, un espai per respirar a consciència amplia la mirada. Em deixa veure que el pes, per voluminós, pot ser lleuger si les espatlles amb les que el duc el saben sostenir, si quan el sostinc no ho faig sol, sola. M'aturo a mirar la càrrega des de la distància d'haver acabat curs. M'adono de l'actitud del cor amb la que m'hi dispo.

Em pregunto: qui duu la càrrega?, en quines mans goso cercar descans?, com avaluo ara el curs? on i com carrego piles? Com projecto el meu temps de descans estival? A ritme de respiració, sento que en aquest aire que circula per dins, el Senyor i jo ens hi trobem.

“Qui no pren la seva creu i em segueix, no és digne de mi'. El que no es reconcilia amb si mateix, que és com dir, el que no es coneix a si mateix, no pot seguir el camí de la veritat. El que sempre està en guerra amb els seus sentiments i pensaments no pot escoltar el seu cor. Roman massa ocupat en assumir i retornar els seus deutes interiors i passa la seva vida indagant i culpant d'altres i a si mateix. Crist sana l'ànima encara que la ment estigui neuròtica”.

(A. Menéndez)

En el Parenostre d'avui demano la mirada senzilla per trobar el pas d'aquest Pare en el cada dia del curs que he viscut. Demano la mirada senzilla, descarregada, sàvia, la que em regala anar a ritme de respiració.



“Fortaleciendo vidas”  
Sèlia Paludo