

Tot té el seu moment,
sota el cel hi ha un temps per a cada cosa. (Cohèlet 3, 1)
Diumenge 11 de Pasqua 2026 - Núm. 3600

Frec a frec

A la pregària d'avui se'ns convida a entrar-hi pel sentit del tacte i la mirada... tal i com el Jesús Ressuscitat d'avui s'apropa per fer-se creïble: *“porta el dit aquí i mira'm les mans; porta la mà i posa-me-la dins el costat”*.

Em dispo a repassar tot el meu cos i fer atenció al frec a frec de la meva pròpia pell, sigui amb la roba, el terra, els mitjons... adonar-me de la pressió, lleu o intensa, que fa la pell amb cadascuna de les parts on hi ha aquest frec. Vaig fent-me així conscient de la meva corporeïtat. Mentre, no deixo de restar atén al ritme de la meva respiració, i al pas de l'aire pels narius que també em fa sensible a la meva epidermis. Com quan poso atenció a l'escalfor dels cabells al crani, o a la que puc sentir en els palmells de la mà. Així, guanyo en atenció present, evitant altres preocupacions. Deixo la ment i em connecto amb el meu cos, mentre vaig repassant la meva pròpia pell, que envolta el cos, creació del mateix Déu.



Em dispo a recordar el contacte epidèrmic de les meves mans en la darrera jornada. Quines textures han tocat? com s'hi han atansat? quina percepció n'he rebut? com he sentit aquest frec a frec? Afino a percebre els moments en els que he tocat vida, en els que les mans han estat testimoni de vida. Els moments també en els que he tocat frec a frec finals d'aquesta forma de vida.

Menjar, assaborir, trobar el gust... és l'altre sentit amb el que puc connectar. Recordant el darrer àpat que hagi fet, miro de prendre consciència del gust dels aliments. Com les meves papil·les gustatives hi troben sabor en paladejar-los. Puc així connectar amb el sabor que associo a l'experiència de Déu. Puc també ampliar aquest espai de pregària al proper àpat d'avui, migdia, capvespre. Fer-lo prenent consciència del sabor del que menjo, com aquell peix a la brasa que en els relats de les aparicions del Crist ressuscitat, s'ha fet palès aquests dies.

Havent guanyat en afinar tacte i gust, llegeixo el relat de l'aparició d'avui: [Jn 20,19-31](#). L'evangeli em convida a copsar la presència de Jesús pels sentits, no pas per l'intel·lecte. El cap no entén de resurrecció. Els deixebles no entenen, s'esglaien, estan esporuguits, però palpen i creuen. Em dispo a palpar, frec a frec, la vida en els que han passat per aquesta vida.

Contemplo quins efectes té en mi tocar aquest cos de Jesús, sentir-lo, palpar-lo. Contemplo quins efecte té en mi, ara, sentir que el Senyor ressuscitat em demana: *“porta el dit aquí i mira'm les mans; porta la mà i posa-me-la dins el costat”*. Em dispo, així, a trobar el Crist Ressuscitat en la meva realitat d'avui, a través del tacte i el gust, fent-me conscient que en allò que toco, acarono, assaboreixo, paladejo..., també hi és present quan jo hi soc present.

En el Parenostre, demano avui fer-me sensible al tacte, a tocar la realitat de Jesús en el meu dia a dia, amb la proximitat a uns i altres. Demano fer-me sensible al contacte que traspua vida, per allí on passa la Vida. Demano anar a fons en la meva vida donant testimoni de Resurrecció.



“Resucitó el Señor”
Cristóbal Fones