

Espai Sagrat

Recés d'Advent 2012

Recés d'Advent 2012

| | |
|----------------------------|----|
| Introducció al recés | 1 |
| Primera estona de pregària | 2 |
| Segona estona de pregària | 6 |
| Tercera estona de pregària | 10 |
| Quarta estona de pregària | 13 |
| Conclusió | 17 |



Benvingut al Recés d'Advent

Som en temps d'Advent. Per a molts de nosaltres això significa que ens situem en mode «d'espera», però espera de què? El recés ens ajudarà a descobrir com estan anant les coses entre nosaltres i Déu, i com podem avançar, ni que sigui uns passos, en el camí de l'esperança i el compromís.

Així que, sigues benvingut! Déu t'ha convidat d'una manera especial a trobar-te amb ell. El trobaràs en la dimensió més profunda del teu cor, perquè és allà on hi ha el més bo i veritable de tu mateix. Demana, doncs, el do d'un cor silenciós que et permeti percebre el murmurí de Déu, que et permeti anar prenent consciència del que Déu vol de tu en aquest Nadal.

Un recés és un viatge interior, un viatge que condueix vers el desconegut. És molt probable que en algun moment et sentis sorprès o encoratjat, desafiat, o excitat pel que passa. No és estrany tampoc sentir confusió o temor: potser Déu t'estigui donant a entendre que la vida que portes ha de prendre una nova direcció. Mantenint-se fidel a la pregària, amb una ment oberta i un cor generós, s'arriba a la pau interior. Déu és un Pare entranyable: el Déu de tot consol (2Co 1,3; Is 30,18).

El recés s'organitza en quatre moments. Pots mirar de fer-los en un sol dia o distribuir-los durant les quatre setmanes d'Advent. Procura, només, que siguin moments de qualitat. Anar a poc a poc, passar una estona amb cada personatge... fer entrar també en aquests moments la vida que anem vivint.

Planifica el temps

Preveu uns quants moments de pregària, i quina estona hi dedicaràs. L'hàbit ens ajuda a apaivagar les coses i a no haver de pensar què fer en cada moment. Intenta ser generós: Déu recompensa els generosos de cor. Una mitja hora pot ser una bona estona. Sant Ignasi insisteix a ser fidels al temps que donem a la pregària, encara que ens avorrim o que ens costi una mica. Molta gent diu: «No sento que vagi enlloc», però en tot cas estem oferint a Déu la nostra bona voluntat, el temps i l'espai. Déu fa la resta, treballa en el nostre ésser més profund, allà on fins i tot nosaltres no som conscients d'allò que s'esdevé.

Prepara el lloc

Busca un lloc adequat on no hi hagi res ni ningú que pugui molestar-te. Posa el mòbil en silenci! Escull la postura que més t'ajudi a pregar: agenollat, assegut o estirat.

Primera estona de pregària

1. Preparació de la pregària

En començar, tingues al cap una imatge molt senzilla: el pessebre amb els seus personatges principals. En cada un dels quatre moments del recés, posarem al centre de l'escena un d'aquests personatges i li demanarem que ens ajudin a apropar-nos al nen Jesús. Ells són ara els teus «padrins», prega perquè et donin un cop de mà. La seva companyia farà que ens sentim menys sols durant l'estona de pregària.

Us posaré un exemple personal. Mentre preparava un recés per a un grup l'Advent passat, em va cridar l'atenció les contínues referències als àngels que hi havia en els relats del naixement. Eren pertot arreu i tenien un paper molt important en la història de Nadal. Això em va fer pensar que els àngels podien fer alguna cosa per mi, i aquesta intuïció va canviar radicalment l'enfocament que vaig donar a l'Advent. Potser podríem començar demanant a l'àngel de cadascú que ens guïï d'una forma especial durant tot el recés! També pot escaure's que et trobis en una determinada situació vital com un embaràs, i que això faci que et sentis molt a prop de Maria. La pregària no és un apart de la vida, sinó que beu de la mateixa vida.

2. Un exercici de concentració

Un exercici de respiració pot ajudar a frenar, a relaxar-se, a fer més atenció. Aquí te'n descrivim un, però potser tu en coneixes i n'has fet servir algun altre que t'ha ajudat. Endavant! És per experiència i pràctica que anem veient què ens ajuda i què no. Comença respirant tranquil·lament, fent sortir l'aire a través del nas. Imagina que l'habitació on t'estàs s'omple d'un aire que té color. A mesura que respires, l'aire acolorit s'obre pas a través de les fosses nasals cap a la gola i el pit. Imagina que el teu

cos és transparent, i veus l'aire baixar des de les teves espatlles cap a braços i dits. Observa com va descendint des del pit fins a la boca de l'estómac. Mentrestant continua el patró tranquil i suau de respiració, que treballa per tu i que et va duent a un estat de profunda relaxació. Si t'ajuda, tria una música de fons, i escolta-la en silenci, deixant que vagi amarant a poc a poc la pregària. Potser t'ajudarà repetir alguna frase o paraula. Tot això prepara-ho amb cura abans de començar.

3. Comença la pregària

a) Imagina que Jesús et mira. Com et troba? Avorrit, molest, afectuós? Pensa en la frase que un místic francès va utilitzar per a descriure la seva relació amb Déu: «Em vas mirar, i vas somriure». Deixa que Déu et somrigui, i torna-li aquest somriure! Si et quedes aquí una bona estona, ja serà temps ben aprofitat. Acceptar la invitació divina per a avançar cap al desconegut, suposa ser conscient de l'amor infinit i incondicional que Déu et té.

b) Ara demana el que necessites. Pots fer-ho amb les paraules d'una antiga pregària que van dirigides a Jesús «desitjo veure'l més clarament, estimar-lo més entranyablement i seguir-lo de més a prop».

c) Llegeix lentament el passatge de l'Escriptura que hi ha a continuació, com si es tractés d'un missatge clau necessari per a desxifrar el lloc on hi ha enterrat un tresor. Potser a més de llegir mentalment les paraules t'ajudarà xiuxiuejar-les per a tu mateix/a. Entra en la història com si l'escoltessis per primera vegada. Durant la resta del dia potser et sorprendràs tornant a algunes de les frases que has pregat i que has trobat plenes de riquesa i de sentit.

d) Intenta aconseguir una imatge en moviment de l'escena. Deixa que l'escena es vagi desplegant. Entra-hi com ho faria un nen, en lloc de limitar-te a mirar-la des de fora. La pregària no és per a espectadors! Demana als personatges que hi surten que t'ajudin a entrar en el Misteri.

4. Llegeix l'Escriptura: Maria i l'àngel (Lluc 1:26-38)

El sisè mes, Déu envià l'àngel Gabriel en un poble de Galilea anomenat Natzaret, a una noia verge, unida per acord matrimonial amb un home que es deia Josep i era descendent de David. La noia es deia Maria. L'àngel entrà a trobar-la i li digué:

– Déu te guard, plena de la gràcia del Senyor! Ell és amb tu.

Ella es va torbar en sentir aquestes paraules i pensava per què la saludava així. L'àngel li digué:

– No tinguis por, Maria. Déu t'ha concedit la seva gràcia. Tindrà un fill i li posarà el nom de Jesús. Serà gran i l'anomenaran Fill de l'Altíssim. El Senyor Déu li donarà el tron de David, el seu pare. Regnarà per sempre sobre el poble de Jacob, i el seu regnat no tindrà fi.

Maria preguntà a l'àngel:

– Com podrà ser això, si jo sóc verge?

L'àngel li respongué:

– *L'Esperit Sant vindrà sobre teu i el poder de l'Altíssim et cobrirà amb la seva ombra; per això el fruit que naixerà serà sant i l'anomenaran Fill de Déu. També Elisabet, la teva parenta, ha concebut un fill a les seves velleses; ella, que era tinguda per estèril, ja es troba al sisè mes, perquè per a Déu no hi ha res impossible.*

Maria va dir:

– *Sóc l'esclava del Senyor: que es compleixin en mi les teves paraules.*

I l'àngel es va retirar.

5. Imaginar

En silenci contemplo l'escena

- Imagino primer Natzaret i la casa de Maria.
- Després em represento Maria: com és, ella? És tan «poca cosa»: jove, soltera, sense fills, pobra, vivint en un cul de món! Què deu passar pel seu cor i pel seu cap?
- Imagina la vinguda de l'àngel Gabriel. Quin dia, a quina hora? Pensa en els primers moments d'aquesta trobada.
- L'àngel, bon missatger, fa bé la tasca que se li encomana. Parlo amb l'àngel: «Qui t'ha fet venir? Per què? Per què és aquesta noia l'escollida?»
- Parlo amb Maria: «Que has entès del que ha dit l'àngel?». «Què t'ha impulsat a dir “sí” en aquest moment tan transcendental de la teva vida?»
- Parlo amb Maria: «Ets tan acollidora i confiada!» Com respon? Un rubor, un somriure, una lleu inclinació del cap?
- La contemplo amb admiració: sembla tan oberta a totes les possibilitats. No intenta preveure-ho i controlar-ho tot sobre el seu futur. Simplement confia en la bondat de Déu que l'ajudarà en totes les dificultats.

6. Reflectir

I això, com toca a la meva pròpia vida?

- Què faria si l'àngel em visités?
- Quina proposta té l'àngel per a mi?
- ¿He estat mai visitat per «un missatger de Déu», algú o alguna situació que m'ha ajudat a prendre consciència del que Déu volia de mi?
- Com vaig respondre llavors? Vaig respondre, de fet?
- Què respondria ara si l'àngel vingués?
- Visc la meva vida com si tot depengués de mi, i res de Déu?
- Quina confiança poso en la divina protecció i en el seu guiatge?

7. Examina la pregària

És sovint molt fàcil, com suggereix sant Ignasi, veure les coses més clarament en retrospectiva que quan hi sóc a dins. Ajuda poder escriure ni que sigui quatre ratlles: d'aquesta manera les coses no s'obliden. Així, després de cada estona de pregària pots preguntar-te: **com ha anat?**

- Què he experimentat durant l'estona de pregària?
- He pogut mantenir l'atenció?
- Hi ha hagut alguna revelació especialment destacada?
- Hi ha hagut alguna cosa que m'ha causat inquietud? Quin significat hi dono?
- He sentit que Déu em demanava alguna cosa?
- La pregària és un moment íntim de la meva relació amb Déu. He conversat amb Jesús sobre aquestes coses? O he seguit un monòleg, perdut en els meus pensaments, però sense dialogar amb ell?

8. Conversa final

Converso amb Déu, amb l'àngel Gabriel i amb Maria tal com em surt del cor.

Acabo amb una pregària al meu àngel de la guarda demanant-li protecció durant el recés.

Segona estona de pregària

1. Preparació de la pregària

Si t'ajuda, encén una espelma, i mentre crema suaument, centra-hi l'atenció. Vull ser com ella, un petit punt de llum, encès per Déu en un món en tenebres. Vull que aquest temps de pregària alimenti la meva llum. M'instal·lo en el lloc que he triat. És el meu espai sagrat!

Podria recordar el ressò que ha deixat en mi la darrera estona de pregària. Potser em sento atret a revisitar algun punt que en aquell moment va sorgir, com quan Maria va dir simplement: «Sóc aquí». Potser sóc capaç de dir també: «Sóc aquí, Senyor. Em sento estimat/ada. Sempre m'has estimat. Tu m'has conduït fins aquest moment. Parla, Senyor, que el teu servent escolta».

Es va fent el silenci i entro així en la consciència de l'amor constant de Déu per mi. Contemplo Jesús, que em mira. Podria estar en aquest punt tota l'estona sense necessitat de res més. N'hi ha prou de sentir-me en la seva presència.

2. Un exercici de concentració

Un exercici de respiració pot ajudar a frenar, a relaxar-se, a fer més atenció. Aquí te'n descrivim un, però potser tu en coneixes i n'has fet servir algun altre que t'ha ajudat. Endavant! És per experiència i pràctica que anem veient què ens ajuda i què no. Comença respirant tranquil·lament, fent sortir l'aire a través de les fosses nasals. Imagina que l'habitació on estàs s'omple d'un aire que té color. A mesura que respires, l'aire acolorit s'obre pas a través de les fosses nasals cap a la gola i el pit. Imagina que el teu cos és transparent, i veus l'aire baixar des de les teves espatlles cap a braços i dits. Observa com va descendint des del pit fins a la boca de l'estómac. Mentrestant continua el patró tranquil i suau de respiració, que treballa per tu i que et va duent a un estat de profunda relaxació. Si t'ajuda, tria una música de fons, i escolta-la en silenci, deixant que vagi amarant a poc a poc la pregària. Potser t'hi ajuda repetir alguna frase o paraula. Tot això prepara-ho amb cura abans de començar.

3. Comença la pregària

a) Imagina que Jesús et mira. Com et troba? Avorrit, molest, afectuós? Pensa en la frase que un místic francès va utilitzar per a descriure la seva relació amb Déu: «Em vas mirar i vas somriure». Deixa que Déu et somrigui, i torna-li aquest somriure! Si et quedes aquí una bona estona, ja serà un temps ben aprofitat. Acceptar la invitació divina per a avançar cap al desconegut suposa ser conscient de l'amor infinit i incondicional que Déu et té.

b) Ara demana el que necessites. Pots fer-ho amb les paraules d'una antiga pregària que van dirigides a Jesús: «desitjo veure'l més clarament, estimar-lo més entranyablement i seguir-lo de més a prop».

c) Llegeix lentament el passatge de l'Escriptura que hi ha a continuació, com si es tractés d'un missatge clau necessari per a desxifrar el lloc on hi ha enterrat un tresor. Potser a més de llegir mentalment les paraules t'ajudarà xiuxiuejar-les per a tu mateix/a. Entra en la història com si l'escoltessis per primera vegada. Durant la resta del dia potser et sorprendràs tornant a algunes de les frases que has pregat i que has trobat plenes de riquesa i de sentit.

d) Intenta aconseguir una imatge en moviment de l'escena. Deixa que l'escena es vagi desplegant. Entra-hi com ho faria un nen, en lloc de limitar-te a mirar-la des de fora. La pregària no és per a espectadors! Demana als personatges que hi surten que t'ajudin a entrar en el Misteri.

4. Llegeix l'Escriptura: els mags busquen Jesús (Mateu 2:1-8)

Després que Jesús va néixer a Betlem de Judea, en temps del rei Herodes, vingueren uns savis d'Orient i, en arribar a Jerusalem, preguntaven:

– On és el rei dels jueus que acaba de néixer? Hem vist sortir la seva estrella i venim a adorar-lo.

Quan el rei Herodes ho va saber, es va inquietar, i amb ell tot Jerusalem. Herodes va convocar tots els grans sacerdots i els mestres de la Llei que hi havia entre el poble i els preguntava on havia de néixer el Messies. Ells li respongueren:

– A Betlem de Judea. Així ho ha escrit el profeta:

*«I tu Betlem, terra de Judà,
no ets de cap manera la més petita
de les principals viles de Judà,
perquè de tu sortirà un príncep
que pasturarà Israel, el meu poble».*

Llavors Herodes cridà en secret els savis, va demanar-los el moment exacte en què se'ls havia aparegut l'estrella i els encaminà a Betlem dient-los:

– Aneu i informeu-vos amb exactitud d'aquest infant; i quan l'haureu trobat, feu-m'ho saber, perquè jo també pugui anar a adorar-lo.

5. Imaginar

En silenci, entro en l'escena

- Em valc de la imaginació per a reviure la història en el meu cor.
- On vull anar amb els mags? M'accepten com a company de viatge? Em sento amb forces per al trajecte? Converso amb ells: potser m'accepten com un cuidador dels seus camells, o com a cuiner, o com a secretari.
- Els puc imaginar deliberant sobre la conveniència o no del viatge. Què els ha motivat a plantejar-lo? No seran la riota de la gent que els coneix?
- Quins obstacles ens trobem junts a mesura que fem camí?
- Com a bon observador, prenc nota de l'estat d'ànim i dels sentiments que els mouen a cada un d'ells. En el camí hi ha temps per a la conversa. També els conto la meva història.

6. Reflectir

I ara penso en la meva pròpia vida

- Contemplo la meva vida com un viatge. D'on vinc, per quines etapes he passat, on sóc, ara?
- Què –o qui– m'ha guiat al llarg del camí?
- Em veig com un solitari, o sóc conscient que Déu sempre ha estat amb mi?
- Puc contemplar Déu present en moltes de les sàvies decisions que vaig prendre, i també intervenint discretament a suavitzar les conseqüències d'altres males decisions.
- Em sento amb forces per a abandonar el meu lloc tranquil i anar a buscar aquest Nadal el nen Jesús?
- Podria demanar una mica de la saviesa dels mags, de la seva capacitat de veure-hi i d'escoltar els signes de la divinitat.
- Puc demanar simplement la seva companyia i ajut.
- Em pot ajudar llegir el poema d'Elliot «The Journey of the Magi» traduït al català aquí:
<http://laparaulaesnostra.blogspot.com.es/2004/12/una-histria-dels-reis-mags.html>
- Amb quins obstacles em trobo en aquest viatge cap a un coneixement més gran de mi mateix/a a través de la pregària? Em resisteixo a obrir-me a noves intuïcions, pensaments o idees? És prou generós el meu cor?

7. Examina la pregària

Com suggereix sant Ignasi, sovint és molt fàcil veure les coses més clarament en retrospectiva que quan hi sóc dins. Ajuda poder escriure ni que sigui quatre ratlles: d'aquesta manera les coses no s'obliden. Així, després de cada estona de pregària, pots preguntar-te: **com ha anat?**

- Què he experimentat durant l'estona de pregària?
- He pogut mantenir l'atenció?
- Hi ha hagut alguna revelació especialment destacada?
- Hi ha hagut alguna cosa que m'ha causat inquietud? Quin significat hi dono?
- He sentit que Déu em demanava alguna cosa?
- La pregària és un moment íntim de la meva relació amb Déu. He conversat amb Jesús sobre aquestes coses? O he seguit un monòleg, perdut en els meus pensaments, però sense dialogar amb ell?

8. Conversa final

Converso amb Déu, amb l'àngel Gabriel i amb Maria tal com em surt del cor.

Acabo amb una pregària al meu àngel de la guarda demanant-li protecció durant el recés.

Tercera estona de pregària

1. Preparació de la pregària

Si t'ajuda, encén una espelma, i mentre crema suaument, centra-hi l'atenció. Vull ser com ella, un petit punt de llum, encès per Déu en un món en tenebres. Vull que aquest temps de pregària alimenti la meva llum. M'instal·lo en el lloc que he triat. És el meu espai sagrat!

Podria recordar el ressò que ha deixat en mi la darrera estona de pregària. Potser em sento atret a visitar algun punt que en aquell moment va sorgir, com quan Maria va dir simplement: «Sóc aquí». Potser sóc capaç de dir també: «Sóc aquí, Senyor. Em sento estimat/ada. Sempre m'has estimat. Tu m'has conduït fins aquest moment. Parla, Senyor, que el teu servent escolta».

Es va fent el silenci i entro així en la consciència de l'amor constant de Déu per mi. Contemplo Jesús, que em mira. Podria estar en aquest punt tota l'estona sense necessitat de res més. N'hi ha prou de sentir-se en la seva presència.

2. Un exercici de concentració

Un exercici de respiració pot ajudar a frenar, a relaxar-se, a fer més atenció. Aquí te'n descrivim un, però potser tu en coneixes i n'has fet servir algun altre que t'ha ajudat. Endavant! És per experiència i pràctica que anem veient què ens ajuda i què no. Comença respirant tranquil·lament, fent sortir l'aire a través de les fosses nasals. Imagina que l'habitació on estàs s'omple d'un aire que té color. A mesura que respires, l'aire acolorit s'obre pas a través de les fosses nasals cap a la gola i el pit. Imagina que el teu cos és transparent, i veus l'aire baixar des de les teves espatlles cap a braços i dits. Observa com va descendint des del pit fins a la boca de l'estómac. Mentrestant continua el patró tranquil i suau de respiració, que treballa per tu i que et va duent a un estat de profunda relaxació. Si t'ajuda, tria una música de fons, i escolta-la en silenci, deixant que vagi amarant a poc a poc la pregària. Potser t'ajudarà repetir alguna frase o paraula. Tot això prepara-ho amb cura abans de començar.

3. Comença la pregària

a) Imagina que Jesús et mira. Com et troba? Avorrit, molest, afectuós? Pensa en la frase que un místic francès va utilitzar per a descriure la seva relació amb Déu: «Em vas mirar i vas somriure». Deixa que Déu et somrigui, i torna-li aquest somriure! Si et quedes aquí una bona estona, ja serà un temps ben aprofitat. Acceptar la invitació divina per a avançar cap al desconegut suposa ser conscient de l'amor infinit i incondicional que Déu et té.

b) Ara demana el que necessites. Pots fer-ho amb les paraules d'una antiga pregària que van dirigides a Jesús: «desitjo veure'l més clarament, estimar-lo més entranyablement i seguir-lo de més a prop».

c) Llegeix lentament el passatge de l'Esriptura que hi ha a continuació, com si es tractés d'un missatge clau necessari per a desxifrar el lloc on hi ha enterrat un tresor. Potser a més de llegir mentalment les paraules t'ajudarà xiuxiuejar-les per a tu mateix/a. Entra en la història com si l'escoltessis per primera vegada. Durant la resta del dia potser et sorprendràs tornant a algunes de les frases que has pregat i que has trobat plenes de riquesa i de sentit.

d) Intenta aconseguir una imatge en moviment de l'escena. Deixa que l'escena es vagi desplegant. Entra-hi com ho faria un nen, en lloc de limitar-te a mirar-la des de fora. La pregària no és per a espectadors! Demana als personatges que hi surten que t'ajudin a entrar en el Misteri.

4. Llegeix l'Esriptura: els mags troben Jesús (Mateu 2:9-11)

Després de sentir les paraules del rei, es posaren en camí. Llavors l'estrella que havien vist sortir començà a avançar davant d'ells, fins que s'aturà damunt el lloc on era l'infant. L'alegria que tingueren en veure l'estrella va ser immensa. Van entrar a la casa, veieren el nen amb Maria, la seva mare, es prostraren a terra i el van adorar. Després van obrir les seves arquetes i li oferiren presents: or, encens i mirra.

I, advertits en somnis que no anessin pas a veure Herodes, se'n tornaren al seu país per un altre camí.

5. Imaginar

En silenci, entro en l'escena

- Viatjo amb els mags: un viatge de final incert i de grans riscos. Quina fe! Quina esperança! Quin coratge!
- A més dels perills naturals de tot camí, hi ha qui els vol fer fracassar. Per un moment, em fixo en la figura d'Herodes. Com és? Potser que ho preguntis a algun dels seus servents.
- Quan surten de la seva visita amb Herodes saben que alguna cosa no rutlla bé. Porten regals per a un rei que no coneixen, però al qual volen donar el millor.
- Quina sorpresa la trobada amb Jesús! Plora, el nen? Tot i el cansament, els veig oblidats del dolor i la duresa del viatge, contemplant embadalits el nadó. Jo no puc fer altra cosa que admirar la trobada.
- Passen una estona llarga agenollats, fins que Josep els convida a un àpat senzill. Sento el que parlen, veig, escolto... res més.

6. Reflectir

I ara penso en la meua pròpia vida

- Escolto els meus somnis, aquests missatgers de Déu en el meu cor?
- Penso en els meus propis dons. Quins són? Hi ha en el meu cor prou generositat per a aquest nen?
- Hi ha persones o situacions que bloquegen el meu camí de fe? Si és així, quines? Què hi puc fer?
- Tinc ben despert el sentit interior que em guia pels camins misteriosos de Déu?
- Sóc feliç de deixar-me guiar o bé em resisteixo a tot canvi?
- El nadó és el més vulnerable de tota l'escena. Però el nadó em somriu! Quin misteri!

7. Examina la pregària

Com suggereix sant Ignasi, sovint és molt fàcil veure les coses més clarament en retrospectiva que quan hi sóc dins. Ajuda poder escriure ni que sigui quatre ratlles: d'aquesta manera les coses no s'obliden. Així, després de cada estona de pregària pots preguntar-te: **com ha anat?**

- Què he experimentat durant l'estona de pregària?
- He pogut mantenir l'atenció?
- Hi ha hagut alguna revelació especialment destacada?
- Hi ha hagut alguna cosa que m'ha causat inquietud? Quin significat hi dono?
- He sentit que Déu em demanava alguna cosa?
- La pregària és un moment íntim de la meua relació amb Déu. He conversat amb Jesús sobre aquestes coses? O he seguit un monòleg, perdut en els meus pensaments, però sense dialogar amb ell?

8. Conversa final

Converso amb Maria, amb Josep i amb els mags, tal com em surt del cor.

Dono gràcies a Déu per tota la gent que m'ha acompanyat durant la vida, i demano també força i ajuda per a acompanyar d'altres en el seu camí.

Quarta estona de pregària

1. Preparació de la pregària

Si t'ajuda, encén una espelma, i mentre crema suaument, centra-hi l'atenció. Vull ser com ella, un petit punt de llum, encès per Déu en un món en tenebres. Vull que aquest temps de pregària alimenti la meva llum. M'instal·lo en el lloc que he triat. És el meu espai sagrat!

Podria recordar el ressò que ha deixat en mi la darrera estona de pregària. Potser em sento atret a visitar algun punt que en aquell moment va sorgir, com quan Maria va dir simplement: «Sóc aquí». Potser sóc capaç de dir també: «Sóc aquí, Senyor. Em sento estimat/ada. Sempre m'has estimat. Tu m'has conduït fins aquest moment. Parla, Senyor, que el teu servent escolta».

Es va fent el silenci i entro així en la consciència de l'amor constant de Déu per mi. Contemplo Jesús, que em mira. Podria estar en aquest punt tota l'estona sense necessitat de res més. N'hi ha prou de sentir-se en la seva presència.

2. Un exercici de concentració

Un exercici de respiració pot ajudar a frenar, a relaxar-se, a fer més atenció. Aquí te'n descrivim un, però potser tu en coneixes i n'has fet servir algun altre que t'ha ajudat. Endavant! És per experiència i pràctica que anem veient què ens ajuda i què no. Comença respirant tranquil·lament, fent sortir l'aire a través de les fosses nasals. Imagina que l'habitació on estàs s'omple d'un aire que té color. A mesura que respires, l'aire acolorit s'obre pas a través de les fosses nasals cap a la gola i el pit. Imagina que el teu cos és transparent i que veus l'aire baixar des de les teves espatlles cap a braços i dits. Observa com va descendint des del pit fins a la boca de l'estómac. Mentrestant continua el patró tranquil i suau de respiració, que treballa per tu i que et va duent a un estat de profunda relaxació. Si t'ajuda, tria una música de fons, i escolta-la en silenci, deixant que vagi amarant a poc a poc la pregària. Potser t'hi ajuda repetir alguna frase o paraula. Tot això prepara-ho amb cura abans de començar.

3. Comença la pregària

a) Imagina que Jesús et mira. Com et troba? Avorrit, molest, afectuós? Pensa en la frase que un místic francès va utilitzar per a descriure la seva relació amb Déu: «Em vas mirar i vas somriure». Deixa que Déu et somrigui, i torna-li aquest somriure! Si et quedes aquí una bona estona, ja serà un temps ben aprofitat. Acceptar la invitació divina per a avançar cap al desconegut suposa ser conscient de l'amor infinit i incondicional que Déu et té.

b) Ara demana el que necessites. Pots fer-ho amb les paraules d'una antiga pregària que van dirigides a Jesús: «desitjo veure'l més clarament, estimar-lo més entranyablement i seguir-lo de més a prop».

c) Llegeix lentament el passatge de l'Escriptura que hi ha a continuació, com si es tractés d'un missatge clau necessari per a desxifrar el lloc on hi ha enterrat un tresor. Potser a més de llegir mentalment les paraules t'ajuda xiuxiuejar-les per a tu mateix/a. Entra en la història com si l'escoltessis per primera vegada. Durant la resta del dia potser et sorprendràs tornant a algunes de les frases que has pregat i que has trobat plenes de riquesa i de sentit.

d) Intenta aconseguir una imatge en moviment de l'escena. Deixa que l'escena es vagi desplegant. Entra-hi com ho faria un nen, en lloc de limitar-te a mirar-la des de fora. La pregària no és per a espectadors! Demana als personatges que hi surten que t'ajudin a entrar en el Misteri.

4. Llegeix l'Escriptura: els pastors i els àngels (Lluc 2,6-20)

Mentre eren allà, se li van complir els dies i va néixer el seu fill primogènit: ella el va faixar amb bolquers i el posà en una menjadora, perquè no havien trobat cap lloc on hostatjar-se.

A la mateixa contrada hi havia uns pastors que vivien al ras i de nit es rellevaven per guardar el seu ramat. Un àngel del Senyor se'ls va aparèixer i la glòria del Senyor els envoltà de llum. Ells es van espantar molt. Però l'àngel els digué:

– No tingueu por. Us anuncio una bona nova que portarà a tot el poble una gran alegria: avui, a la ciutat de David, us ha nascut un salvador, que és el Messies, el Senyor. Això us servirà de senyal: trobareu un infant faixat amb bolquers i posat en una menjadora.

I de sobte s'uní a l'àngel un estol dels exèrcits celestials que lloava Déu cantant:

– Glòria a Déu a dalt del cel, i a la terra pau als homes que ell estima.

Quan els àngels els deixaren i se'n tornaren cap al cel, els pastors deien entre ells:

– Arribem-nos a Betlem a veure això que ha passat i que el Senyor ens ha fet saber.

Hi anaren, doncs, de pressa i trobaren Maria i Josep, amb el nen posat a la menjadora. En veure-ho, van contar el que els havien anunciat d'aquell infant. Tothom qui ho sentia quedava meravellat del que deien els pastors. Maria guardava tot això en el seu cor i ho meditava. Després els pastors se'n tornaren, glorificant Déu i lloant-lo pel que havien vist i sentit: tot ho van trobar tal com els ho havien anunciat.

5. Imaginar

En silenci, entro en l'escena

- Per ara puc entrar en l'escena a través d'aquests punts, però després del recés hauria d'atrevir-me a ser jo mateix/a qui entri a la meua manera en qualsevol escena evangèlica per trobar-hi Déu. Perquè la pregària és sobretot aquesta relació personal i única que Déu té amb mi.
- M'imagino que estic amb Josep a l'estable de Betlem. Aquest modest refugi d'animals és massa petit per a no molestar. Miro de posar-me en un lloc discret.
- Veig el pessebre abans buit i on ara han posat Jesús.
- Deixo que Maria m'expliqui la història amb les seves pròpies paraules. Puc veure-li la cara mentre parla.
- Me'n vaig amb els pastors, alegres fora de l'estable. Per què van ser ells els escollits per a aquesta primera festa de Nadal?
- Déu ha visitat el seu poble i els pobres i els miserables de la terra han estat els primers a adonar-se'n.
- Aquest Nen és Déu encarnat! Aquest és l'Amor diví en carn humana com la meua! Això és el que Déu és, i tot s'ha esdevingut *per a mi*.
- Com n'és d'indefens i vulnerable. Quins dits i quines mans tan petites! No ha vingut a dominar ningú. Vol acompanyar-me i compartir tot el que té amb mi. Perquè l'amor és sobretot això: compartir.

6. Reflectir

Penso ara sobre la meua pròpia vida

- On és el pessebre buit en mi? On és l'àrea on no deixo que entri Déu? La meua solitud, el meu dolor, la debilitat, una compulsió, una addicció?
- O potser és el meu avorriment, la meua permanent ocupació?
- Quin paper hi juguen la meua ira, la cobdícia o l'egoisme?
- O he de mirar de nou en els meus forats negres interiors: la depressió, la desil·lusió, la buidor del consumisme? Potser em cal lluitar per no ser absorbit per aquests forats que em provoquen dolor i abatiment.
- Jesús vol entrar en la meua vida! Està esperant la meua invitació. Per què no el convido?
- No he de fer res, només obrir la porta del meu cor.

- Si deixo entrar aquest Nen a la meua vida, experimentaré un gran amor. Trobaré un motiu d'admirar-me i un sentit a la vida. La vida prendrà un nou significat. Potser per a ser feliç no em caldran grans viatges, ni buscar una aparença meravellosa, ni res de tot això. Sinó que simplement seré feliç amb el que tinc.

7. Examina la pregària

Com suggereix sant Ignasi, sovint és molt fàcil veure les coses més clarament en retrospectiva que quan hi sóc dins. Ajuda poder escriure ni que sigui quatre ratlles: d'aquesta manera les coses no s'obliden. Així, després de cada estona de pregària pots preguntar-te: **com ha anat?**

- Què he experimentat durant l'estona de pregària?
- He pogut mantenir l'atenció?
- Hi ha hagut alguna revelació especialment destacada?
- Hi ha hagut alguna cosa que m'ha causat inquietud? Quin significat hi dono?
- He sentit que Déu em demanava alguna cosa?
- La pregària és un moment íntim de la meua relació amb Déu. He conversat amb Jesús sobre aquestes coses? O he seguit un monòleg, perdut en els meus pensaments, però sense dialogar amb ell?

8. Conversa final

Puc escoltar com a final un parell de nades actuals, que parlen de trencament i dolor. Expressen allò que no acaba de funcionar en nosaltres –per molt meravellosament ocupats i distrets que estiguem. En anglès ens suggereixen *Fairy tale of New York*, del grup The Pogues, o *Broken Halleluja*, de Leonard Cohen. Potser en català trobes alguna cançó que t'ajudi.

Agraeixo als pastors la seva presència i demano que se m'encomani alguna cosa del seu goig senzill.

Conclusió

Faig memòria del recés

Dóna't una mica de temps per a revisar el recés. Demana a Déu que tot el que has experimentat en aquest temps no es perdi enmig del brogit d'una vida ocupada. Pot ajudar escriure algunes notes que seran per a tu en el futur un tresor.

- Què volia del recés, i què se m'ha donat?
- On he experimentat repte, dificultat o resistència?
- Has tingut moments de llum i de foscor?
- Has sentit en algun moment un desig profund o una inspiració?
- M'he sentit créixer en un amor més gran a Jesús, que m'ha estimat i que s'ha entregat per mi?
- Com podria viure aquest Advent i aquest Nadal, sent llum de Déu per als altres? Visitant algú que sé que està especialment sol o malalt? Trucant a alguna persona familiar o no, que tinc una mica oblidada? Compartint també amb altres aquesta experiència de pregària i animant-los a fer també una aturada en la seva vida? Pregant i encomanant aquelles persones del meu voltant que passen dificultats?

Reflexió d'Advent

*De què em serveix
que el Fill de Déu neixi contínuament,
si no neix en mi?*

*I de què em serveix
que Maria sigui plena de gràcia
si jo no estic ple de gràcia?*

*De què em serveix
que el Creador faci néixer el seu Fill
si no el faig néixer també jo en el meu temps i en la meva cultura?*

Del Mestre Eckhart, 1260-1327

El Senyor ha estat amb mi tot el temps del recés, acabo agraint-li-ho amb les antigues paraules de **Glòria al Pare, i al Fill, i a l'Esperit Sant.**

Recés d'Advent 2012
Text original de Sacred Space
Traduït al català per Santi Torres SJ, per a Espai Sagrat
Corregit i revisat per Eulàlia Nuet i Badia
© www.espaisagrat.org 2012