

## Recés de Quaresma de l'Espai Sagrat 2013

---

### Introducció

#### Benvingut al recés de Quaresma!

El nucli d'aquest recés serà la magnífica frase de l'Evangeli de Joan «els estimà fins a l'extrem» (13:1). Aquesta frase resumeix tot l'Evangeli, i és per això que explorarem la riquesa del seu significat. No pretenem altra cosa que fer lloc a aquest amor en el nostre cor perquè sigui aliment per a tota la nostra vida.

Una petita història real que pot il·lustrar bé el que farem. Dos pares meravellosos donen la notícia al seu fill Pau que té un nou germà i que es diu David. Els pares li diuen: «En David és un regal que ha vingut de Déu!». Pau no respon res però demana estar una estona sol amb el seu germanet. Conscients d'una possible rivalitat i gelosia entre germans, esperen a veure què pot passar. Llavors senten com, atansant-se a l'orella del David, el germà gran li diu: «Com és Déu? Ho estic començant a oblidar».

El discurs final de sant Joan resumeix d'una manera radical i profunda la resposta a aquesta pregunta: a través de paraules i gestos, Jesús, el Fill estimat, ens revela com és Déu. En un context de fracàs, ignorància, por, rebuig, traïció i negació, els evangelis ens revelen com és Déu amb nosaltres –íntim i compromès desitjant que estiguem amb ell en aquesta gran obra d'amor que transforma el nostre món.

La intenció de les sis meditacions de l'Escriptura és simplement apuntar cap al profund amor revelat en la persona de Jesús. Deixa que la seva persona, la seva acció, les seves paraules et condueixin cap a noves formes més espontànies i profundes de l'experiència de l'amor diví.

Aquest recés quaresmal et convida a restar en l'amor d'aquell que s'ha avançat a estimar-te. Aquell que ha esdevingut humil i pobre, que ha anat baixant l'escala de la promoció humana en lloc de pujar-la, i que s'inclina amorosament davant els seus deixebles i també davant teu per rentar-te els peus. T'atreveixes a entrar en el més

[Primera estona de pregària](#)

[Segona estona de pregària](#)

[Tercera estona de pregària](#)

[Quarta estona de pregària](#)

[Cinquena estona de pregària](#)

[Sisena estona de pregària](#)

[Conclusió](#)

profund d'aquest amor? ¿Et deixaràs guanyar per l'amor diví, de manera que la teva vida sigui més com la seva, buidada d'un mateix, vessada, lliurada al cor d'un món necessitat d'amor?

### Què és un recés?

La paraula 'recés' significa: retirar-se, estar en solitud durant un temps. Per això la primera pregunta és si puc fer lloc a un temps així dins la meva activitat frenètica de cada dia, si puc disposar per al Senyor i per a mi d'un temps de gratuïtat. Aquest recés quaresmal és una invitació personal que em fa el Senyor. Ell és el meu company fidel. Ell em convida, però jo tinc temps per a ell? Ell desitja conversar amb mi, però jo tinc temps d'aturar-me i escoltar-lo? ¿Vull córrer el risc de deixar el món de la conversa superficial, per trobar-me amb ell en una conversa sincera, en una comunió que alimenta?

Just ara i aquí, en aquest moment present de la meva vida, amb totes les meves alegries, preocupacions, ansietats i pors, Jesús truca a la porta del meu cor. Ell m'espera pacientment. No hi ha una entrada forçada, sinó només la invitació: «Veni ara vosaltres sols en un lloc despoblat i reposeu una mica» (Mc 6,30). Estic al cas de la invitació? L'elecció és només meva.

### Quaresma

La Quaresma, a l'hemisferi nord, és el temps de l'any que el gel es desglança, els dies s'allarguen i el fullatge comença a brotar. La natura torna a la vida! L'hivern dorm i s'acaba. De la mateixa manera que la natura desperta al creixement i a la nova vida, la Quaresma renova la invitació a estar desperts al misteri de la vida, al misteri de Déu, al misteri de l'amor.

La crida a esdevenir deixebles està en el cor de l'Evangeli i el temps de Quaresma ens convida de nou «a esquinçar el cor, no la roba». Les pràctiques quaresmals de la pregària, el dejuni i l'almoïna tenen un únic objectiu: que puguem despullar el nostre cor davant Déu, i demanar que tot allò de falsedat que hi ha en nosaltres sigui esborrat.

La Quaresma ens crida a retornar a la veritat, a reconnectar-nos i a centrar la nostra vida en Jesús, que pateix, mor i ressuscita. Meditant la seva vida, no veiem només la nostra aïllament, sinó totes les connexions amb la vida dels altres, dels nostres germans i germanes i de tota la creació. La Quaresma ens ajuda a aturar-nos i a

demanar: on vaig perdre la darrera fita o senyal? La relació amb mi mateix, amb els altres, amb la creació i amb Jesús, on ha estat danyada? Quines decisions han provocat aquest allunyament? Quan vaig sentir de nou el desig de tornar al Senyor? La Quaresma ens porta una nova invitació de Jesús a posar els meus peus en les seves petjades i a deixar-me guiar per ell.

En començar el meu pelegrinatge quaresmal em pregunto a mi mateix: Per qui camino? Per què visc? Demano que el recés em porti a una comunió més profunda amb l'amor profund de Déu, aquell amor que sent per mi i per tota la creació.

### Planifica el temps

Intento fer-me un horari que s'acomodi bé a la meva situació vital i al meu ritme diari, i que sigui realista.

Potser em va bé dedicar tot un dia o un cap de setmana sencer al recés, o en canvi, optar per distribuir les estones de pregària durant diversos dies. Sigui quina sigui la meva tria, que em mogui el desig d'acollir el Senyor i de ser més com ell. Teresa d'Àvila diu que l'oració és «entrar, estar un temps, i saber quan acomiadar-se!».

Un temps de recés és un moment de gràcia: el Senyor m'espera. Sóc convidat a trobar-me amb ell i a conèixer-lo més íntimament a través d'una pregària renovada quotidianament. La pregària, si estic obert a Déu, em canviarà. Puc demanar-li ser capaç d'irradiar la profunditat del seu amor en la meva vida diària?

Quan preguem, preguem pel món. Cadascuna de les sis lectures apunta a un aspecte de l'amor de Déu revelat en Jesús. Elles et seran una bona base en la teva pregària i meditació. Recordant la història del petit Pau que hem citat al començament, aquestes lectures ens poden ajudar a recordar de nou «com és Déu». El que és més important en aquest recés quaresmal, és la trobada amb el Senyor.

### Fer servir símbols/música/art

Els símbols, sigui una icona, una pintura, un crucifix, una espelma o encens, poden ajudar a crear una atmosfera de pregària. Són ajudes, i per tant, les he de fer servir en la mesura que m'ajudin a fer silenci, centrar-me i fer conscient la presència de Déu sempre en mi. L'espelma crema lentament, simbolitzant el desig que el meu cor té de Déu. El fum de l'encens s'eleva com ho fa també la meva pregària.

## Postura

La posició del cos en la pregària té la seva importància: és tota la persona la que prega. Porto a la pregària el meu cos, la meva psicologia, les meves emocions, la meva vida espiritual. Prega l'esperit i prega el cos. Tenir cura del meu cos és important, ja que el cos és el lloc on es produeix l'encontre real: és un temple de Déu (1Co 6,19).

M'estic amb les mans obertes i relaxades, plenament esperançat. La porta del meu cor és oberta a Aquell que em diu: «Si algú escolta la meva veu i obre la porta, entraré a casa seva i soparé amb ell, i ell amb mi» (Ap 3,20). M'aturo i m'estic quiet, alerta i conscient de com n'és d'íntim el Senyor. L'escolto que em diu: «T'estimo amb un amor etern; per això t'he atret i et sóc fidel» (Jr 31,3).

## Pregar

La pregària és una relació. Perquè una relació creixi es necessita temps, compromís, confiança, honestedat i obertura. En això la pregària té a favor que Déu m'estima amb un amor sense condicions, i sempre ho farà. Per això l'element diví en la relació no falla mai.

Pregar pot ser comparat amb l'estudi d'un artista. Tot el que Déu desitja és que m'assegui i li permeti dibuixar la meva imatge.

La mateixa pregària de Jesús és un temps de deixar-se rentar per l'amor del Pare. Teresa d'Àvila diu que la pregària «no és res més que un compartir íntim entre amics; això implica trobar un temps quotidià per a estar amb ell que ens coneix i ens estima (Vida 8,5).

Tot el que constitueix la meva vida és important per a Déu i té un lloc en l'oració. L'autèntica pregària ve del més profund de la nostra vida. Podem compartir amb Déu què està passant en la nostra vida, quan sigui i com sigui. El més important és trobar Déu, mirar-lo, escoltar-lo i parlar amb ell.

---

## Primera estona de pregària

### Preparar la pregària

Dedico una estona a preparar-me; vaig fent silenci per anar-me adonant com Déu em mira, amb el seu amor constant, sigui allà on sigui.

#### ***Manteniu-vos en el meu amor.***

Mentre arribo al lloc de la trobada amb Déu, faig atenció a quins són els meus desigs per a aquest recés. En parlo amb Déu. Reflexiono sobre quin serà el tema principal d'aquest recés, i li demano la gràcia de créixer en la consciència del profund amor que em té. Li demano d'estar atent als plans i somnis que té pensats per a mi. Puc reconèixer com n'és, d'important per a mi saber quins són aquests plans i somnis.

Jesús em diu: «Tal com el Pare m'estima, també jo us estimo a vosaltres. Manteniu-vos en el meu amor» (Jn 15,9). Potser puc respondre com Pere: «Senyor, tu ho saps tot; ja ho saps, que t'estimo» (Jn 21,17).

### Un exercici de concentració

Em concentro en el **meu cos** prenent consciència de la seva materialitat, dels meus sentits i dels meus processos interns. M'adono de com em sento de cansat o ple d'energia. Sóc conscient de la meva respiració: és ràpida o lenta? Escolto el bategar del meu cor que em sosté la vida. Convido el cos a reposar. Li demano que tot el meu ésser beneeixi el seu sant nom (Sl 103,1).

Em fixo ara en el **meu esperit**, la meva interioritat. Estic en bona forma darrerament? Intento recordar algun moment en el qual m'hagi sentit bé. Reconec també si hi ha alguna cosa que em preocupa. Hi ha algun pes o càrrega que m'estigui afeixugant? Deixo tot això a una banda perquè el meu esperit reposi.

I passo a ocupar-me de la **meva ment**. En què està ocupada? Conscientment obro també les portes de la meva ment a aquest temps de pregària.

I, finalment, em faig conscient de la **meva ànima**: m'aturo per reconèixer-hi la seva presència. Quin és el nom especial amb què l'anomeno? Quin és el nom que Déu em té reservat? Li demano que les orelles de la meva ànima estiguin avui d'una manera particular atentes a la veu de Déu.

## Inici de 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 en 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.

## Llegeix l'Escriptura

### **Jesús, el cep veritable**

*Joan 15, 1-17*

«Jo sóc el cep veritable i el meu Pare és el vinyater. Les sarments que no donen fruit, el Pare les talla, però les que donen fruit, les neteja perquè encara en donin més. Vosaltres ja sou nets gràcies al missatge que us he anunciat. Estigueu en mi, i jo estaré en vosaltres. Així com les sarments, si no estan en el cep, no poden donar fruit, tampoc vosaltres no en podeu donar si no esteu en mi. Jo sóc el cep i vosaltres les sarments. Aquell qui està en mi i jo en ell, dóna molt de fruit, perquè sense mi no podeu fer res. Si algú se separa de mi, és llençat fora i s'asseca com les sarments. Les sarments, un cop seques, les recullen i les tiren al foc, i cremen. Si esteu en mi i les meves paraules resten en vosaltres, podreu demanar tot el que voldreu, i ho tindreu. La glòria del meu Pare és que doneu molt de fruit i sigueu deixebles meus. Tal com el

Pare m'estima, també jo us estimo a vosaltres. Manteniu-vos en el meu amor. Si guardeu els meus manaments, us mantindreu en el meu amor, tal com jo guardo els manaments del meu Pare i em mantinc en el seu amor.

»Us he dit tot això perquè la meva joia sigui també la vostra, i la vostra joia sigui completa. Aquest és el meu manament: que us estimeu els uns als altres tal com jo us he estimat. Ningú no té un amor més gran que el qui dona la vida pels seus amics. Vosaltres sou els meus amics si feu el que jo us mando. Ja no us dic servents, perquè el servent no sap què fa el seu amo. A vosaltres us he dit amics perquè us he fet conèixer tot allò que he sentit del meu Pare. No m'heu escollit vosaltres a mi; sóc jo qui us he escollit a vosaltres i us he confiat la missió d'anar pertot arreu i donar fruit, i un fruit que duri per sempre. I tot allò que demanareu al Pare en nom meu, ell us ho concedirà. Això us mando: que us estimeu els uns als altres.»

### Posar en joc la imaginació

- ❖ M'assec a taula i contemplo Jesús i els dotze. Estic assegut al costat de Joan. A ell l'anomenen el deixeble estimat, també jo sóc un deixeble estimat.
- ❖ Escolto les paraules que Jesús em dirigeix també a mi. Són paraules plenes d'intenció, d'intimitat i d'amor profund. Jesús et demana fer estada en ell... Què vol dir això per a mi? Com hi responc?
- ❖ Jesús no parla d'un amor distant, desconegut o inactiu, una mena d'estimació abstracta i distant. Ell em parla a mi personalment! Et convida a viure amb ell i des d'allà viure, existir, ser. Com respons a la seva invitació?
- ❖ Com veus Jesús? Pots sentir el seu desig, la seva vulnerabilitat i la seva urgència? Ell desitja que visquis ben a prop seu sempre. És conscient que la seva vida terrena està arribant a la fi.
- ❖ La paràbola de la vinya està prenyada d'aquesta vida eterna. Escolta Jesús que diu: «Jo sóc el cep veritable». Demana a Joan de canviar el lloc, per a poder-te asseure al costat de Jesús ni que sigui un moment. Reposa el cap en el seu cor. Reposa.
- ❖ Demana a Jesús que t'ajudi durant aquests dies de recés a fer el vincle entre estimar i donar la pròpia vida. Ell parla d'un amor que és permanent: «com el Pare m'estima, també jo us estimo a vosaltres. Manteniu-vos en el meu amor».

## Reflectir

### ***Ara pensa quina relació té això amb la teva pròpia vida***

- ❖ Què es desperta en tu quan sents aquestes paraules d'invitació? Vius la invitació com una gràcia, o com alguna cosa que no va per a tu?
- ❖ T'atreveixes a creure que t'està parlant personalment? A tu, només a tu; Jesús viu en tu. Pots confiar-te al seu amor, un amor que omplirà de joia la teva vida?
- ❖ Escolta Jesús dient aquestes paraules: «Ningú no té un amor més gran que el qui dona la vida pels seus amics.» I efectivament ell va donar la seva vida per tu. Què sents en escoltar aquestes paraules?
- ❖ Què susciten en tu aquestes paraules? Joia, sorpresa, vergonya, humilitat, indignitat, por? Com vius també dia a dia aquesta donació?
- ❖ Sóc un amic de Déu. ¿Em sento enviat a viure i donar fruit, a través d'un amor fet servei? Quins impediments hi trobo?

## Recordar l'estona de pregària

A vegades, i sant Ignasi així ho suggereix, ens adonem més de les coses quan les recordem que no en el moment que passen. Pot ajudar prendre algunes notes; d'aquesta manera no se'ns oblidaran tan ràpidament.

Per això, després de cada estona de pregària pots preguntar-te: «Què ha passat en mi?»

- Què he experimentat durant aquesta estona?
- He estat centrat en Jesús, o m'he perdut enmig de pensaments dispersos?
- Què m'ha ajudat a centrar-me en el Senyor?
- Què m'ha tocat més profundament? On m'he sentit atret? On he experimentat dificultat?
- Quina frase m'he quedat amb ganes de rumiar com un *mantra*? I si no n'hi ha hagut cap durant aquesta estona, quedar-se amb el *mantra* d'aquest recés: «Els va mostrar fins a quin punt els estimava».
- Tot això, té alguna relació amb la manera com visc la meva vida?



- He sentit que el Senyor em demanava alguna cosa en especial?

## Comiat

Prova de conversar amb Jesús.

Jesús, com puc arribar a estimar els altres com tu m'estimes? Recorda'm que és gràcies a l'Esperit que m'has donat que puc arribar a estimar veritablement els altres.

Puc simplement restar a la teva presència, assaborint la profunditat de l'amor que hi ha darrere cada una de les paraules que he pregat.

Gràcies per l'estona que he passat amb tu, ensenya'm durant aquest recés a prendre consciència de la profunditat del teu amor.

---

## Segona estona de pregària

### Preparar la pregària

Dedico una estona a preparar-me; vaig fent silenci per anar-me adonant com Déu em mira, amb el seu amor constant, sigui allà on sigui.

### ***Manteniu-vos en el meu amor.***

Mentre arribo al lloc de la trobada amb Déu, faig atenció a quins són els meus desigs per a aquest recés. Parlo a Déu sobre aquests desigs. Reflexiono sobre quin serà el tema principal d'aquest recés, i li demano la gràcia de créixer en la consciència del profund amor que em té. Li demano d'estar atent als plans i somnis que té pensats per a mi. Puc reconèixer com n'és, d'important per a mi, saber quins són aquests plans i somnis.

Jesús em diu: «Tal com el Pare m'estima, també jo us estimo a vosaltres. Manteniu-vos en el meu amor» (Jn 15,9). Potser puc respondre com Pere: «Senyor, tu ho saps tot; ja ho saps, que t'estimo» (Jn 21,17).

### Un exercici de concentració

Em concentro en el **meu cos** prenent consciència de la seva materialitat, dels meus sentits i dels meus processos interns. M'adono de com em sento de cansat o ple d'energia. Sóc conscient de la meva respiració: és ràpida o lenta? Escolto el bategar

del meu cor que em sosté la vida. Convido el cos a reposar. Li demano que tot el meu ésser beneeixi el seu sant nom (Sl 103,1).

Em fixo ara en el **meu esperit**, la meva interioritat. Estic en bona forma darrerament? Intento recordar algun moment en el qual m'hagi sentit bé. Reconec també si hi ha alguna cosa que em preocupa. Hi ha algun pes o càrrega que m'estigui afeixugant? Deixo tot això a una banda perquè el meu esperit reposi.

I passo a ocupar-me de la **meva ment**. En què està ocupada? Conscientment obro també les portes de la meva ment a aquest temps de pregària.

I, finalment, em faig conscient de la **meva ànima**: m'aturo per reconèixer-hi la seva presència. Quin és el nom especial amb què l'anomeno? Quin és el nom que Déu em té reservat? Li demano que les orelles de la meva ànima estiguin avui d'una manera particular atentes a la veu de Déu.

### Inici de 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 en clau necessari per a desxifrar el lloc on hi ha enterrat un tresor. Pots, 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 pots 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.

## Llegeix l'Esriptura

### El fill pròdig i el seu germà gran

*Lluc 15,1-2, 11-13; 17-32*

«Els fariseus i els mestres de la Llei murmuraven i deien:

– Aquest home acull els pecadors i menja amb ells.

Jesús els digué:

– Un home tenia dos fills. Un dia, el més jove digué al pare:

– Pare, dóna'm la part de l'herència que em toca.

Ell els va repartir els béns. Al cap d'uns quants dies, el més jove va vendre's tot el que tenia i se'n va anar amb els diners a un país llunyà.

Un cop allí, dilapidà la seva fortuna portant una vida dissoluta.

Llavors reflexionà i es digué: “Quants jornalers del meu pare tenen pa de sobres i jo aquí m'estic morint de fam! Aniré a trobar el meu pare i li diré: Pare, he pecat contra el cel i contra tu. Ja no mereixo que em diguin fill teu; tracta'm com un dels teus jornalers.” I se n'anà a trobar el seu pare.

Encara era lluny, que el seu pare el veié i es commogué, corregué a tirar-se-li al coll i el besà. El fill li digué:

– Pare, he pecat contra el cel i contra tu. Ja no mereixo que em diguin fill teu.

Però el pare digué als seus criats:

– De pressa, porteu el vestit millor i poseu-l'hi, poseu-li també l'anell i les sandàlies, porteu el vedell gras i mateu-lo, mengem i celebrem-ho, perquè aquest fill meu era mort i ha tornat a la vida, estava perdut i l'hem trobat.

I es posaren a celebrar-ho.

Mentrestant, el fill gran era al camp. Quan, de tornada, s'acostava a la casa, va sentir músiques i balls i cridà un dels criats per preguntar-li què era allò. Ell li digué:

– El teu germà ha tornat. El teu pare l'ha trobat en bona salut i ha fet matar el vedell gras.

El germà gran s'indignà i no volia entrar. Llavors el seu pare va sortir i el pregava. Però ell li respongué:

– Fa molts anys que et serveixo sense desobeir mai ni un de sol dels teus manaments, i tu encara no m’has donat un cabrit per a fer festa amb els meus amics. En canvi, quan ha tornat aquest fill teu després de consumir els teus béns amb prostitutes, has fet matar el vedell gras.

El pare li contestà:

– Fill, tu sempre ets amb mi, i tot el que és meu és teu. Però calia celebrar-ho i alegrar-se, perquè aquest germà teu era mort i ha tornat a la vida, estava perdut i l’hem trobat.

### Posar en joc la imaginació

- ❖ Prova d’entrar en l’escena, pregunta’t si un excés de familiaritat amb aquesta paraula no t’ha embotat potser la vista i l’oïda. Demana la gràcia de deixar-te sorprendre per la radicalitat del missatge que expressa.
- ❖ Veu la multitud al voltant de Jesús: cobradors d’impostos i pecadors, fariseus i escribes. Agafa lloc entre ells. On et situes instintivament?
- ❖ Jesús dibuixa en paraules un retrat magistral de com és Déu. Cada pinzellada revela fins a quins extrems ens estima el Pare.
- ❖ Contempla el dolor en el rostre del Pare per la pèrdua dels seus fills. Tots dos han sacsejat el bon cor del Pare. Contempla les seves qualitats de paciència, compassió, tendresa i amor sense condicions. La seva capacitat de perdó sembla no tenir límits.
- ❖ Contemplo com el pare corre a abraçar el fill petit. Et sents identificat amb aquest fill? En quines coses t’hi assembles? Medita com el Pare respon d’una manera tan afectuosa tot i la meva ingritud.
- ❖ Ara els teus ulls es fixen en el més gran. Com et sent davant la benvinguda a «l’ovella negra» de la família.
- ❖ Contempla el Pare sortint de la festa per anar a trobar el fill gran. Escolta el comentari despectiu d’aquest fill: «Aquest fill teu!». Escolta l’amorosa resposta del Pare: «tu sempre ets amb mi, i tot el que és meu és teu». I el seu al·legat a favor de la compassió: «Aquest germà teu era mort i ha tornat a la vida, estava perdut i l’hem trobat».

- ❖ Deixa que els sentiments aflorin. Deixa't abraçar per Jesús. Deixa que la seva compassió desglaci el gel del menyspreu, del judici i el ressentiment que hi ha en tu.

## Reflectir

### ***Ara pensa quina relació té això amb la teva pròpia vida***

- ❖ Dedica una estona a pensar en les mares i pares, que nit rere nit, observen l'horitzó, esperant i cercant amb esperança el retrobament amb el fill o la filla «perduts».
- ❖ Recorda algun moment de la teva vida en què et vas sentir acollit a casa després d'experimentar una situació d'exili físic o d'alienació personal.
- ❖ Pren-te un temps per a recordar algú que et va mostrar un gran amor, perdó i acceptació, com et va acollir, perdonar i retornar la dignitat perduda.
- ❖ Confies en aquest amor de Déu que Jesús ens mostra? O com el fill gran et pot la malfiança? Sents que has de guanyar-te a pols aquest amor? Quina és la teva relació amb Déu?
- ❖ El nostre món és ple de relacions trencades; com puc ser una presència sanadora i reconciliadora?

## Recordar l'estona de pregària

A vegades, i sant Ignasi així ho suggereix, ens adonem més de les coses quan les recordem que en el moment que passen. Pot ajudar prendre algunes notes; d'aquesta manera no se'ns oblidaran tan ràpidament.

Per això, després de cada estona de pregària pots preguntar-te: «Que ha passat en mi?»

- Què he experimentat durant aquesta estona?
- He estat centrat en Jesús, o m'he perdut enmig de pensaments dispersos?
- Què m'ha ajudat a centrar-me en el Senyor?
- Què m'ha tocat més profundament? On m'he sentit atret? On he experimentat dificultat?

- Quina frase m'he quedat amb ganes de rumiar com un *mantra*? I si no n'hi ha hagut cap durant aquesta estona quedar-se amb el *mantra* d'aquest recés: «Els va mostrar fins a quin punt els estimava».
- Tot això, té alguna relació amb la manera com visc la meva vida?
- He sentit que el Senyor em demanava alguna cosa en especial?

## Comiat

Prova de parlar amb Jesús.

Jesús, com m'agradaria retrobar-me en l'abraçada del teu amor compassiu.

Ajuda'm a ser una presència de perdó i reconciliació entre els que m'envolten.

Tinc present en la meva pregària els sense llar, els abandonats, els perduts, els menyspreats, totes les víctimes del nostre món.

I lentament reso el parenostre.

---

## Tercera estona de pregària

### Preparar la pregària

#### ***Manteniu-vos en el meu amor.***

Dedico una estona a preparar-me; vaig fent silenci per anar-me adonant com Déu em mira, amb el seu amor constant, sigui allà on sigui.

Mentre arribo al lloc de la trobada amb Déu, faig atenció a quins són els meus desigs per a aquest recés. Parlo a Déu sobre aquests desigs. Reflexiono sobre quin serà el tema principal d'aquest recés i li demano la gràcia de créixer en la consciència del profund amor que em té. Li demano d'estar atent als plans i somnis que té pensats per a mi. Puc reconèixer com n'és, d'important per a mi saber quins són aquests plans i somnis.

Jesús em diu: «Tal com el Pare m'estima, també jo us estimo a vosaltres. Manteniu-vos en el meu amor» (Jn 15,9). Potser puc respondre com Pere: «Senyor, tu ho saps tot; ja ho saps, que t'estimo» (Jn 21,17).

## Un exercici de concentració

Em concentro en el **meu cos** prenent consciència de la seva materialitat, dels meus sentits i dels meus processos interns. M'adono de com em sento de cansat o ple d'energia. Sóc conscient de la meva respiració: és ràpida o lenta? Escolto el bategar del meu cor que em sosté la vida. Convido el cos a reposar. Li demano que tot el meu ésser beneeixi el seu sant nom (Sl 103,1).

Em fixo ara en el **meu esperit**, la meva interioritat. Estic en bona forma darrerament? Intento recordar algun moment en el qual m'hagi sentit bé. Reconec també si hi ha alguna cosa que em preocupa. Hi ha algun pes o càrrega que m'estigui afeixugant? Deixo tot això a una banda perquè el meu esperit reposi.

I passo a ocupar-me de la **meva ment**. En què està ocupada? Conscientment obro també les portes de la meva ment a aquest temps de pregària.

I, finalment, em faig conscient de la **meva ànima**: m'aturo per reconèixer-hi la seva presència. Quin és el nom especial amb què l'anomeno? Quin és el nom que Déu em té reservat? Li demano que les orelles de la meva ànima estiguin avui d'una manera particular atentes a la veu de Déu.

## Inici de 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 en 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.

## Llegeix l'Esriptura

### **No judicar els altres**

**Lluc 6,36-38**

«Sigueu misericordiosos com ho és el vostre Pare.

No judiqueu, i no sereu judicats; no condemneu, i no sereu condemnats; perdoneu, i sereu perdonats. Doneu, i us donaran: us abocaran a la falda una bona mesura, atapeïda, sacsejada i curulla fins a vessar. Tal com mesureu sereu mesurats.

## Posar en joc la imaginació

- ❖ Intenta imaginar l'escena en què Jesús va pronunciar aquestes paraules (les Benaurances de Mateu). Una gran multitud el contempla i l'escolta. Tu estàs entre ells amb un gran desig d'escoltar bones notícies.
- ❖ L'ensenyament de Jesús és breu, però les seves paraules són plenes de llavors de veritat que criden a una vida en què les relacions es basin en l'amor.
- ❖ Escolta els seus senzills consells: sigueu misericordiosos i compassius. No jutgeu, no condemneu, perdoneu, doneu-vos sense mesura. Contemplo com el mateix Jesús irradia tot això amb la seva pròpia vida.
- ❖ Contemplo amb admiració la capacitat de Jesús per a una generositat sense mesura, per a perdonar, per a ser compassiu, per a no jutjar ni condemnar, i això malgrat tots els escarnis que va sofrir i que el portaren fins a la Passió.
- ❖ Reflexiono sobre la generositat de Jesús. Res per a ell. La seva copa desborda amb un perdó sense límits, l'amor i la dolcesa de Déu, sempre fluint cap a mi.
- ❖ Pots percebre la mirada compassiva de Jesús cap a tu? Com i cap a on et mou aquest amor profund?



## Reflectir

### ***Ara pensa quina relació té això amb la teva pròpia vida***

- ❖ Com puc fer de la meua vida un receptacle d'aquesta compassió, amor i perdó? Puc dedicar una estona a tenir present aquests dons que tan generosament se m'ofereixen.
- ❖ Escolta Jesús que et diu: «Et necessito per a ser un mirall d'amor compassiu cap als altres. Ser una persona de gran estimació». Com responc a aquesta petició?
- ❖ Com puc deixar aflorar en mi i cap als altres el poder sanador de la compassió i el perdó?
- ❖ Pensa en aquelles vegades que no ha estat així. Aquelles vegades en què, per les raons que siguin, et vas oblidar de la compassió i del perdó. Com et vas sentir?
- ❖ Aquí i ara pots optar conscientment per allò que Jesús t'ofereix i portar-ho a la teua vida de cada dia.

## Recordar l'estona de pregària

A vegades, i sant Ignasi així ho suggereix, ens adonem més de les coses quan les recordem que en el moment que passen. Pot ajudar prendre algunes notes; d'aquesta manera no se'ns oblidaran tan ràpidament.

Per això, després de cada estona de pregària pots preguntar-te: «Què ha passat en mi?»

- Què he experimentat durant aquesta estona?
- He estat centrat en Jesús, o m'he perdut enmig de pensaments dispersos?
- Què m'ha ajudat a centrar-me en el Senyor?
- Què m'ha tocat més profundament? On m'he sentit atret? On he experimentat dificultat?
- Quina frase m'he quedat amb ganes de rumiar com un *mantra*? I si no n'hi ha hagut cap durant aquesta estona, quedar-se amb el *mantra* d'aquest recés: «Els va mostrar fins a quin punt els estimava».

- Tot això, té alguna relació amb la manera com visc la meva vida?
- He sentit que el Senyor em demanava alguna cosa en especial?

## Comiat

Parlo ara amb Jesús, com un amic ho fa amb un altre amic.

Jesús, tu m'has ensenyat que Déu és tot compassió i gràcia, lent per al càstig i fidel en l'amor. Que Déu es manté en l'amor tot i les moltes iniquitats, transgressions i pecats (Ex 34,7). Ajuda'm a ser capaç de portar això a la meva vida de cada dia.

Gràcies per totes les vegades en què he pogut experimentar la teva compassió sense límits cap a mi.

Senyor el teu amor compassiu em crida a una resposta concreta. Durant la Quaresma fes-me capaç de fer alguna cosa que alleugi el dolor, l'opressió i la injustícia que tantes persones experimenten al meu voltant.

I lentament reso el parenostre.

---

## Quarta estona de pregària

### Preparar la pregària

#### ***Manteniu-vos en el meu amor.***

Dedico una estona a preparar-me; vaig fent silenci per anar-me adonant de com Déu em mira, amb el seu amor constant, sigui allà on sigui.

Mentre arribo al lloc de la trobada amb Déu, faig atenció a quins són els meus desigs per a aquest recés. Parlo a Déu sobre aquests desigs. Reflexiono sobre quin serà el tema principal d'aquest recés, i li demano la gràcia de créixer en la consciència del profund amor que em té. Li demano d'estar atent als plans i somnis que té pensats per a mi. Puc reconèixer com n'és, d'important per a mi saber quins són aquests plans i somnis.

Jesús em diu: «Tal com el Pare m'estima, també jo us estimo a vosaltres. Manteniu-vos en el meu amor» (Jn 15,9). Potser puc respondre com Pere: «Senyor, tu ho saps tot; ja ho saps, que t'estimo» (Jn 21,17).

## Un exercici de concentració

Em concentro en el **meu cos** prenent consciència de la seva materialitat, dels meus sentits i dels meus processos interns. M'adono de com em sento de cansat o ple d'energia. Sóc conscient de la meva respiració: és ràpida o lenta? Escolto el bategar del meu cor que em sosté la vida. Convido el cos a reposar. Li demano que tot el meu ésser beneeixi el seu sant nom (Sl 103,1).

Em fixo ara en el **meu esperit**, la meva interioritat. Estic en bona forma darrerament? Intento recordar algun moment en el qual m'hagi sentit bé. Reconec també si hi ha alguna cosa que em preocupa. Hi ha algun pes o càrrega que m'estigui afeixugant? Deixo tot això a una banda perquè el meu esperit reposi.

I passo a ocupar-me de la **meva ment**. En què està ocupada? Conscientment obro també les portes de la meva ment a aquest temps de pregària.

I, finalment, em faig conscient de la **meva ànima**: m'aturo per reconèixer-hi la seva presència. Quin és el nom especial amb què l'anomeno? Quin és el nom que Déu em té reservat? Li demano que les orelles de la meva ànima estiguin avui d'una manera particular atentes a la veu de Déu.

## Inici de 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 en 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.

## Llegeix l'Esriptura

### No condemneu

*Jn 8,1-11*

«Jesús se n'anà a la muntanya de les Oliveres. Però de bon matí es va presentar de nou al temple. Tot el poble acudia cap a ell. S'assegué i començà a instruir-los. Llavors els mestres de la Llei i els fariseus li van portar una dona que havia estat sorpresa en el moment de cometre adulteri. La posaren allà al mig, i li digueren:

– Mestre, aquesta dona ha estat sorpresa en el moment de cometre adulteri. Moisès en la Llei ens ordenà d'apedregar aquestes dones. I tu, què hi dius?

Li feien aquesta pregunta amb malícia per tenir de què acusar-lo. Però Jesús es va ajupir i començà a escriure a terra amb el dit. Ells continuaven insistint en la pregunta. Llavors Jesús es va posar dret i els digué:

– Aquell de vosaltres que no tingui pecat, que tiri la primera pedra.

Després es tornà a ajupir i continuà escrivint a terra. Ells, en sentir això, s'anaren retirant l'un darrere l'altre, començant pels més vells. Jesús es va quedar sol, i la dona encara era allà al mig. Jesús es posà dret i li digué:

– Dona, on són? Ningú no t'ha condemnat?

Ella va respondre:

– Ningú, Senyor.

Jesús digué:

– Jo tampoc no et condemno. Vés-te'n, i d'ara endavant no pequis més.

## Posar en joc la imaginació

- ❖ Prova d'entrar en aquesta escena que només trobem en l'Evangeli de Joan. Jesús va al temple després d'haver passat una nit pregant. Et pots posar tu mateix enmig de la multitud per estar amb ell, i notar que tothom es fixa en ell. I comença a ensenyar. El seu objectiu és sempre el mateix: mostrar la profunditat de l'amor de Déu per nosaltres.

- ❖ Mentre l'escoltes, passa alguna cosa. Una dona és arrossegada fins davant de tots. La pots veure? Tot és confós: segons la llei de l'adulteri, aquesta dona ha de rebre la pena de mort. Què passarà? La condemnarà, Jesús?
- ❖ M'adono del legalisme condemnatori d'escribes i fariseus. Els sento cridar a favor de destruir aquella vida humana. En el fons han preparat un parany a Jesús.
- ❖ Contemplo Jesús. Se sent trist per la dona. Està disgustat per tanta hipocresia. El seu és un silenci tens. No la vol condemnar. S'ajup i escriu alguna cosa a terra.
- ❖ Ara és Jesús que els posa a prova. Els recorda que també ells són pecadors. «Aquell de vosaltres que no tingui pecat, que tiri la primera pedra». Em sento també culpable? Què en faig, de la pedra que he agafat?
- ❖ Contempla la reacció de Jesús envers la dona. La seva mirada i la seva paraula li retornen la dignitat. Surt del temple com una dona lliure.

## Reflectir

### ***Ara pensa quina relació té això amb la teva pròpia vida***

- ❖ Pensa en les vegades que has estat infidel, i com cada vegada Jesús s'ha ajupit cap a tu i t'ha aixecat a una nova vida. Fas el mateix amb els qui t'han ofès?
- ❖ Què simbolitzen les pedres per a tu? Les pedres poden fer molt de mal i fins i tot matar. Recorda les vegades en què les has utilitzat contra els altres: pedres del ressentiment, de l'enuig, del judici, del càstig i de la negació del perdó. Podries haver fet les coses d'una altra manera?
- ❖ Com els escribes i els fariseus, podem caure en la trampa de veure només les ofenses dels altres, però no pas les que nosaltres provoquem.
- ❖ Sovint és molt fàcil ser hipòcrita i amagar-se darrere un vernís de correcció. Però, la veritat, tant si ens agrada com si no, és que també nosaltres som pecadors i necessitem el perdó i la misericòrdia salvadora de Déu. Qualsevol bondat donada o rebuda té la font en aquest Déu misericordiós.
- ❖ Escolta la invitació de Jesús a una nova forma de relacionar-te amb tu mateix, amb la comunitat, amb la parròquia, amb l'Església, amb els companys de treball...

- ❖ Adona't d'aquesta mirada amorosa de Jesús cap a tu. Escolta'l repetir una i altra vegada allò que digué a la dona: «Vés-te'n, i d'ara endavant no pequis més...» Quins sentiments desperten en tu aquestes paraules de reconciliació?

## Recordar l'estona de pregària

A vegades, i sant Ignasi així ho suggereix, ens adonem més de les coses quan 3es recordem que en el moment que passen. Pot ajudar prendre algunes notes; d'aquesta manera no se'ns oblidaran tan ràpidament.

Per això, després de cada estona de pregària pots preguntar-te: «Què ha passat en mi?»

- Què he experimentat durant aquesta estona?
- He estat centrat en Jesús, o m'he perdut enmig de pensaments dispersos?
- Què m'ha ajudat a centrar-me en el Senyor?
- Què m'ha tocat més profundament? On m'he sentit atret? On he experimentat dificultat?
- Quina frase m'he quedat amb ganes de rumiar com un *mantra*? I si no n'hi ha hagut cap durant aquesta estona, quedar-se amb el *mantra* d'aquest recés: «Els va mostrar fins a quin punt els estimava».
- Tot això, té alguna relació amb la manera com visc la meva vida?
- He sentit que el Senyor em demanava alguna cosa en especial?

## Comiat

Parlo amb Jesús.

Gràcies, Jesús, per la teva immensa paciència, amb els meus pecats, les meves febleses i les meves decepcions.

Coneixent això hauria de ser en el futur molt més lent i prudent a l'hora de jutjar i condemnar els altres.

Ensenya'm a ser pacient amb les febleses i els fracassos humans.

---

## Cinquena estona de pregària

### Preparar la pregària

#### ***Manteniu-vos en el meu amor.***

Dedico una estona a preparar-me; vaig fent silenci per anar-me adonant com Déu em mira, amb el seu amor constant, sigui allà on sigui.

Mentre arribo al lloc de la trobada amb Déu, faig atenció a quins són els meus desigs per a aquest recés. Parlo a Déu sobre aquests desigs. Reflexiono sobre quin serà el tema principal d'aquest recés, i li demano la gràcia de créixer en la consciència del profund amor que em té. Li demano d'estar atent als plans i somnis que té pensats per a mi. Puc reconèixer com n'és, d'important per a mi saber quins són aquests plans i somnis.

Jesús em diu: «Tal com el Pare m'estima, també jo us estimo a vosaltres. Manteniu-vos en el meu amor» (Jn 15,9). Potser puc respondre com Pere: «Senyor, tu ho saps tot; ja ho saps, que t'estimo» (Jn 21,17).

### Un exercici de concentració

Em concentro en el **meu cos** prenent consciència de la seva materialitat, dels meus sentits i dels meus processos interns. M'adono de com em sento de cansat o ple d'energia. Sóc conscient de la meva respiració: és ràpida o lenta? Escolto el bategar del meu cor que em sosté la vida. Convido el cos a reposar. Li demano que tot el meu ésser beneeixi el seu sant nom (Sl 103,1).

Em fixo ara en el **meu esperit**, la meva interioritat. Estic en bona forma darrerament? Intento recordar algun moment en el qual m'hagi sentit bé. Reconec també si hi ha alguna cosa que em preocupa. Hi ha algun pes o càrrega que m'estigui afeixugant? Deixo tot això a una banda, perquè el meu esperit reposi.

I passo a ocupar-me de la **meva ment**. En què està ocupada? Conscientment obro també les portes de la meva ment a aquest temps de pregària.

I, finalment, em faig conscient de la **meva ànima**: m'aturo per reconèixer-hi la seva presència. Quin és el nom especial amb què l'anomeno? Quin és el nom que Déu em té reservat? Li demano que les orelles de la meva ànima estiguin avui d'una manera particular atentes a la veu de Déu.

## Inici de 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 en 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.

## Llegeix l'Escriptura

### El sopar del Senyor

*Lluc 22,14-20*

Quan va arribar l'hora, Jesús es posà a taula amb els apòstols i els digué:

– Com desitjava menjar amb vosaltres aquest sopar pasqual abans de la meva passió! Perquè us asseguro que ja no el menjaré més fins que la Pasqua trobi el seu compliment en el Regne de Déu.

Llavors prengué una copa, digué l'acció de gràcies i afegí:

– Preneu això i repartiu-vos-ho, perquè us asseguro que des d'ara ja no beuré més del fruit de la vinya fins que haurà arribat el Regne de Déu.

Després prengué el pa, digué l'acció de gràcies, el partí i els el donà tot dient:

– Això és el meu cos, entregat per vosaltres. Feu això, que és el meu memorial.



I, havent sopat, féu igualment amb la copa, tot dient:

– Aquesta copa és la nova aliança segellada amb la meva sang, vessada per vosaltres.

### Posa en joc la imaginació

- ❖ Intenta imaginar l'escena. Estàs convidat a participar-hi. Asseu-te a taula al costat de Pere. Està content de ser-hi? Quins sentiments se't desperten?
- ❖ Contempla Jesús. Té un copa plena de vi i un tros de pa davant seu. Com ressonen en tu aquestes paraules: «Com desitjava menjar amb vosaltres aquest sopar pasqual. Sou els meus amics».
- ❖ Jesús dona un significat totalment nou al pa i al vi, ets testimoni d'un fet realment increïble. El pa partit significa el seu cos, que ha estat trencat per tots nosaltres. La copa compartida significa la seva sang, que ha estat vessada per nosaltres. En la mateixa nit de l'amistat traïda, ell dona testimoni viu de l'amistat de Déu! Ens mostra la profunditat del seu amor.
- ❖ Contempla Jesús com mira el rostre de tots i cada un de nosaltres. Què veu en les nostres cares? Esperança, estima, agraïment, alegria? Hi ha, però, també una ombra de temor, de confusió, negació i traïció. Tot això ell ho acull en un gran acte d'amor. Ningú no n'és exclòs.

### Reflectir

#### ***Ara pensa quina relació té això amb la teva pròpia vida***

- ❖ Tinc present el do i la gràcia de la relació amb Jesús?
- ❖ Quines ombres i resistències en el teu cor t'impedeixen de respondre al gran amor que Jesús t'ofereix personalment?
- ❖ Com ajudar a fer present en un món ple d'egocentrisme i egoisme, aquest gran testimoni d'amor entregat?
- ❖ Exclous o deixes al marge de la taula de la vida algunes persones? Quins són els exclosos de la teva vida?
- ❖ Quan veus les vides trencades a causa de la guerra, la violència, l'opressió i la injustícia, escolta Jesús com diu: «Aquest és el meu cos! Estimeu-vos i feu això en memòria meva».

## Recordar l'estona de pregària

A vegades, i sant Ignasi així ho suggereix, ens adonem més de les coses quan les recordem que en el moment que passen. Pot ajudar prendre algunes notes, d'aquesta manera no se'ns oblidaran tan ràpidament.

Per això, després de cada estona de pregària pots preguntar-te: «Què ha passat en mi?»

- Què he experimentat durant aquesta estona?
- He estat centrat en Jesús, o m'he perdut enmig de pensaments dispersos?
- Què m'ha ajudat a centrar-me en el Senyor?
- Què m'ha tocat més profundament? On m'he sentit atret? On he experimentat dificultat?
- Quina frase m'he quedat amb ganes de rumiar com un *mantra*? I si no n'hi ha hagut cap durant aquesta estona, quedar-se amb el *mantra* d'aquest recés: «Els va mostrar fins a quin punt els estimava».
- Tot això, té alguna relació amb la manera com visc la meua vida?
- He sentit que el Senyor em demanava alguna cosa en especial?

## Comiat

Parlo amb Jesús.

Gràcies, Jesús, pel meravellós testimoni del que significa una vida viscuda en clau d'amor. Et demano que m'ajudis a viure en una actitud constant de servei humil.

Dóna'm un cor acollidor i compassiu amb els altres, especialment amb els darrers.

Que la teua Església reveli el pa de la compassió i la copa de l'hospitalitat a tots els que ens reunim al voltant de la teua taula. Ningú no ha de ser exclòs de la taula de l'amor.

I a poc a poc reso el *parenostre*.

---

## Sisena estona de pregària

### Preparar la pregària

#### ***Manteniu-vos en el meu amor.***

Dedico una estona a preparar-me; vaig fent silenci per anar-me adonant com Déu em mira, amb el seu amor constant, sigui allà on sigui.

Mentre arribo al lloc de la trobada amb Déu, faig atenció a quins són els meus desigs per a aquest recés. Parlo a Déu sobre aquests desigs. Reflexiono sobre quin serà el tema principal d'aquest recés, i li demano la gràcia de créixer en la consciència del profund amor que em té. Li demano d'estar atent als plans i somnis que té pensats per a mi. Puc reconèixer com n'és, d'important per a mi saber quins són aquests plans i somnis.

Jesús em diu: «Tal com el Pare m'estima, també jo us estimo a vosaltres. Manteniu-vos en el meu amor» (Jn 15,9). Potser puc respondre com Pere: «Senyor, tu ho saps tot; ja ho saps, que t'estimo» (Jn 21,17).

### Un exercici de concentració

Em concentro en el **meu cos** prenent consciència de la seva materialitat, dels meus sentits i dels meus processos interns. M'adono de com em sento de cansat o ple d'energia. Sóc conscient de la meva respiració: és ràpida o lenta? Escolto el bategar del meu cor que em sosté la vida. Convido el cos a reposar. Li demano que tot el meu ésser beneeixi el seu sant nom (Sl 103,1).

Em fixo ara en el **meu esperit**, la meva interioritat. Estic en bona forma darrerament? Intento recordar algun moment en el qual m'hagi sentit bé. Reconec també si hi ha alguna cosa que em preocupa. Hi ha algun pes o càrrega que m'estigui afeixugant? Deixo tot això a una banda, perquè el meu esperit reposi.

I passo a ocupar-me de la **meva ment**. En què està ocupada? Conscientment obro també les portes de la meva ment a aquest temps de pregària.

I, finalment, em faig conscient de la **meva ànima**: m'aturo per reconèixer-hi la seva presència. Quin és el nom especial amb què l'anomeno? Quin és el nom que Déu em té reservat? Li demano que les orelles de la meva ànima estiguin d'una manera particular atentes a la veu de Déu avui.

## Inici de 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 en 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.

## Llegeix l'Escriptura

### **Mort de Jesús**

*Lluc 23, 33-49*

«Quan arribaren a l'indret anomenat la Calavera, hi van crucificar Jesús amb els criminals, l'un a la dreta i l'altre a l'esquerra. Jesús deia:

– Pare, perdona'ls, que no saben el que fan.

Després es repartiren els seus vestits i se'ls jugaren als daus.

El poble era allà mirant-ho, però les autoritats se'n reien dient:

– Ell que va salvar-ne d'altres, que se salvi a si mateix, si és el Messies de Déu, l'Elegit!

També els soldats l'escarnien: se li acostaven a oferir-li vinagre i deien:

– Si ets el rei dels jueus, salva't a tu mateix!

Sobre d'ell hi havia un rètol que deia: «Aquest és el rei dels jueus.»

Un dels criminals penjats a la creu l'injuriava dient:

– ¿No ets el Messies? Doncs salva't a tu mateix i a nosaltres!

Però l'altre, renyant-lo, li respongué:

– ¿Tu tampoc no tens temor de Déu, tu que sofreixes la mateixa pena? I nosaltres la sofrim justament, perquè rebem el que mereixen els nostres actes, però aquest no ha fet res de mal.

I deia:

– Jesús, recorda't de mi quan arribis al teu Regne.

Jesús li digué:

– T'ho asseguro: avui seràs amb mi al paradís.

Era ja cap al migdia quan es va estendre per tota la terra una foscor que va durar fins a les tres de la tarda: el sol s'havia amagat. Llavors la cortina del santuari s'esquinçà pel mig. Jesús va cridar amb tota la força:

– Pare, confio el meu alè a les teves mans.

I havent dit això, va expirar.

Quan el centurió veié el que havia passat, donava glòria a Déu i deia:

– Realment, aquest home era innocent.

Tota la gent que era present en aquell espectacle, després de veure el que havia passat, se'n tornaven donant-se cops al pit. Tots els seus coneguts i les dones que l'havien seguit des de Galilea es mantenien a distància mirant-s'ho.»

### Posa en joc la teva imaginació

- ❖ De cop i volta et trobes caminant cap al turó anomenat Calvari. Què hi veus?
- ❖ M'acosto als pocs fidels que hi ha al costat de la creu: Maria, la mare de Jesús, Joan, el deixeble estimat, i Maria Magdalena. Són els únics que han tingut la força i el coratge de restar al peu de la creu. M'estic al seu costat, mirant i esperant.

- ❖ Costa de reconèixer Jesús de com l'han deixat de desfigurats pels cops i la tortura. Quina tristesa i quin dolor tan profunds!
- ❖ Jesús ho pateix tot en silenci. No es rebel·la contra la humanitat! Està passant alguna cosa molt grossa i profunda. Jesús revela un gran misteri a un món que es mostra indiferent. Només un petit grup d'amics fidels es mantenen en vetlla. Aquest és el gran misteri d'un amor que no té fons.
- ❖ Resta amb Jesús a la creu, simplement estant amb ell, en el seu patiment, la seva debilitat, set i necessitat. Tot i el rebuig, la traïció, l'abandonament, ell continua fidel al seu gran amor. Tot ho pateix per amor a nosaltres, d'una manera que ben just si entenem.

## Reflectir

### ***Ara pensa quina relació té això amb la teva pròpia vida***

- Quan miro al voltant, m'adono dels signes diaris de crucifixió i violència que hi ha en el nostre món. A cada país, a cada continent, en els mitjans de comunicació, en les nostres relacions.
- De nou em trobo amb els cossos torturats d'homes, dones i infants víctimes de les guerres, l'odi, el racisme i els abusos de poder. Quins sentiments desperta en tu aquesta realitat? Indiferència, fatiga, o desig de compromís?
- Entens que Pilat es renti les mans i que no vulgui prendre partit? O sents més aviat la veu d'un amor indignat que et repta a fer front a un sistema opressor i corrupte?
- Aquest és Jesús, el cos de Crist, que carrega sobre les seves espatlles les nostres culpes i que ens sana amb les seves ferides.

## Recordar l'estona de pregària

A vegades, i sant Ignasi així ho suggereix, ens adonem més de les coses quan les recordem que en el moment que passen. Pot ajudar prendre algunes notes; d'aquesta manera no se'ns oblidaran tan ràpidament.

Per això, després de cada estona de pregària pots preguntar-te: «Què ha passat en mi?»

- Què he experimentat durant aquesta estona?

- He estat centrat en Jesús, o m'he perdut enmig de pensaments dispersos?
- Què m'ha ajudat a centrar-me en el Senyor?
- Què m'ha tocat més profundament? On m'he sentit atret? On he experimentat dificultat?
- Quina frase m'he quedat amb ganes de rumiar com un *mantra*? I si no n'hi ha hagut cap durant aquesta estona, quedar-se amb el *mantra* d'aquest recés: «Els va mostrar fins a quin punt els estimava».
- Tot això, té alguna relació amb la manera com visc la meua vida?
- He sentit que el Senyor em demanava alguna cosa en especial?

## Comiat

Parlo a Jesús a la creu.

Jesús, et contemplo amb una barreja de tristesa i gratitud. Tu em mostres el veritable sentit, la profunditat del teu amor per mi. Fes que aquest amor m'ompli i em faci capaç d'estimar.

Amb Maria, prego per totes les mares que ploren els fills que han perdut.

Finalment, et demano que em donis força i coratge en temps de sofriment. Que no sigui, Senyor, un mer espectador de la vida. Et demano poder compartir el teu amor i esperança, i així poder treballar per un món de justícia, veritat i pau.

---

## Conclusió

### Fes memòria del recés

Pren-te una estona per a recordar aquest recés de Quaresma que has viscut. Enmig d'un món marcat pel consumisme, correm el risc d'esdevenir també consumidors de la gràcia. I és per això que demano a Jesús que els dons rebuts durant el recés no es perdin en el brogit diari. Pot ajudar-hi prendre nota d'allò més remarcable i que no vols que quedi oblidat.

I pots preguntar-te:

- Quines eren les meves expectatives amb el recés? Què se m'ha concedit?

- Quina paraula de Déu m'ha tocat més?
- He fet experiència de la mirada i el somriure del Senyor?
- On he experimentat dificultat, repte i resistència?
- Quins han estat els moments de llum?, i de foscor?
- He sentit algun desig o inspiració profunda?
- M'he sentit proper a Jesús? O encara més, he sentit el desig de viure la meua vida a la manera de Jesús? Ell m'ha mostrat durant el recés la profunditat del seu amor: com a amic seu també jo hauria de ser capaç en tot lloc i temps de mostrar la profunditat d'aquest amor.

El Pare, el Fill i l'Esperit han estat companys fidels en tot el recés; acabo, doncs, agraint-los tot el que m'han concedit durant aquest temps.

*Glòria al Pare*

*i al Fill*

*i a l'Esperit Sant.*

*Com era en el principi*

*ara i sempre,*

*i pels segles dels segles.*

*Amén.*

Les citacions bíbliques són de la versió de la Bíblia Catalana Interconfessional

<http://www.abcat.org/bci/>

Recés de Quaresma 2013

©Written by Anne Lyons pbvm for Sacred Space

Versió catalana: Santi Torres sj

Correcció: Eulàlia Nuet Badia