

## Espai Sagrat - Recés d'Advent 2013

Introducció al Recés .....	2
Organitza't el temps .....	2
El nostre tema d'Advent: "Déu que ve" .....	2
El teu estat d'ànim .....	3
El nostre Déu.....	4
Primera estona: La promesa d'una nova vida .....	5
1. Prepara la pregària .....	5
2. Exercicis d'atenció.....	5
3. Comença la pregària .....	5
4. Llegeix l'Esriptura: la primera promesa – nova vida .....	6
5. En silenci imagina l'escena.....	6
6. Porta-ho a la pròpia vida .....	6
7. Revisa la pregària .....	7
8. Conclusió d'aquesta estona.....	7
Segona estona: la promesa de joia i consol .....	8
1. Prepara la pregària (pàg. 5) <sup>1</sup> .....	8
2. Exercicis d'atenció (pàg. 5) .....	8
3. Comença la pregària (pàg. 5) .....	8
4. Llegeix l'Esriptura: la segona promesa – Joia i consol .....	8
5. En silenci imagina l'escena.....	8
6. Porta-ho a la pròpia vida (pàg. 6) .....	9
7. Revisa la pregària (pàg. 7) .....	9
8. Conclusió d'aquesta estona (pàg. 7).....	9
Tercera estona: La promesa de la Resurrecció .....	10
1. Prepara la pregària (pàg. 5) .....	10
2. Exercicis d'atenció (pàg. 5) .....	10
3. Comença la pregària (pàg. 5) .....	10
4. Llegeix l'Esriptura: Tercera promesa – la Resurrecció.....	10
5. En el silenci, imagina l'escena.....	10
6. Porta-ho a la pròpia vida (pàg. 6) .....	10
7. Revisa la pregària (pàg. 7) .....	10
8. Conclusió d'aquesta estona (pàg. 7).....	10
Quarta estona: la promesa de la celebració sense fi .....	11
1. Prepara la pregària (pàg. 5) .....	11
2. Exercicis d'atenció (pàg. 5) .....	11
3. Comença la pregària (pàg. 5) .....	11
4. Llegeix l'Esriptura: Quarta promesa– la celebració sense fi.....	11
5. En silenci imagina l'escena.....	11
6. Porta-ho a la pròpia vida (pàg. 6) .....	11
7. Revisa la pregària (pàg. 7) .....	11
8. Conclusió d'aquesta estona (pàg. 7).....	11
Conclusió del Recés.....	12
Recorda el recés.....	12

<sup>1</sup> Els punts 1, 2, 3, 6, 7 i 8 de la primera estona de pregària es repeteixen en les altres estones de pregària.

## Introducció al Recés

### Organitza't el temps

El recés està pensat per a quatre estones. Pots decidir concentrar-les en un o dos dies o distribuir-les durant les quatre setmanes d'Advent. Fes-ho amb calma i al teu propi ritme. Anar a poc a poc té els seus avantatges: Déu tampoc no té pressa, i algunes de les coses meditades i pregades se't faran presents més enllà del teu temps de pregària.

Pensa les estones de pregària segons el teu propi criteri. Et toca decidir quin temps vols donar a cada estona. Establir un ritme ens ajuda a preveure i anticipar, sense necessitat d'estar pensant què fer a cada moment. Intenta ser generós: Déu també ho és i té especial cura dels cors generosos (cf. 2Co 8 i 9). Sant Ignasi suggereix que, sigui quin sigui el temps que decidim dedicar a la pregària, hi siguem fidels, fins i tot en cas de sentir el pes de la dificultat, la molèstia o l'avorriment. Molta gent ho viu com una pèrdua de temps, com si no anés enlloc, però la veritat és que està oferint a Déu la bona voluntat i el seu temps. Et pots sentir inútil, però Déu actua, en el profund del teu ésser a vegades fins i tot d'una manera inconscient.

### El nostre tema d'Advent: “Déu que ve”

Jesús es fa història, en misteri i majestat. Això significa que hi ha tres Advents a tenir en compte:

El **primer Advent** és la vinguda històrica de Jesús, que va tenir lloc a Betlem fa molt de temps, com bé ens recorden la majoria de nades. Aquest primer Advent dóna llum al moment present.

Quan preguem i pensem sobre l'Advent o la “vinguda” de Jesús a la història, els Evangelis són el nostre punt de partida. Quan a les nostres parròquies i comunitats preparem el Nadal per a ensenyar-lo als nens, quan llegim els relats sobre el naixement de Jesús, ens adonem com la història il·lumina la nostra vida ara i aquí. Aquest procés de recordar o llegir una narració passada té efectes sobre les nostres accions presents i futures. Pensa en una família que s'ha reunit per preparar el Nadal: recorden com van anar les coses el darrer Nadal, i això els ajuda a dibuixar el programa d'enguany. Doncs també la vinguda de Jesús a la història il·lumina la nostra vida present com a cristians: mirant el que allà va passar aprenem a encarar el present i el futur de la nostra vida.

El **segon Advent** s'esdevé quan llegeixes o escoltes aquestes paraules. Això és el que volem dir quan afirmem que la vinguda de Jesús és “un misteri”, perquè la seva presència només és evident a través dels ulls de la fe. Jesús ve en forma de persones i situacions, en el sofriment i la tragèdia, en la bellesa i en la joia, en els sagraments i en la pregària. Aquesta vinguda es produeix tothora. Podem pensar el misteri cristià com un diamant preciós. Pot ser contemplat des de moltes perspectives i en totes es revela la seva bellesa. El mateix passa amb el Misteri de Jesús: durant l'any el contemplem des de punts de vista diferents. No podem parlar a la vegada de tots els aspectes, perquè, com en el diamant, el misteri és massa ric. Podríem dir que cada dia és,

misteriosament, un dia d'Advent, un dia en què Jesús ve a nosaltres.

Finalment, hi ha **el tercer Advent**, la vinguda futura de Jesús en majestat. En el Credo diem: “ha de venir”. En això ens centrarem en aquest Recés: intentarem albirar quina és la promesa futura que Déu ens fa.

La vinguda de Déu en majestat també il·lumina com vivim ara i aquí. Així com el passat pot il·luminar el present, també pot fer-ho el futur. Pensa en una persona que està preparant el dinar de Nadal. Una de les primeres coses que fa és imaginar com serà el dinar i així decidir que és el que ha de fer perquè això sigui possible, i es mou per aconseguir-ho. Per tant, el futur que desitjo determina el present que visc.

Vaig veure fa temps la vinyeta d'un home sostenint una pancarta enmig d'un món caòtic. Deia “La fi és a prop. Però tinc un pla!” Si no sabéssim res sobre els plans de Déu per a nosaltres, ens caldria afrontar el futur i lluitar per ell. Però si entrem en el cor d'aquest recés, descobrirem la vinguda final de Jesús. “Jo sé quins són els meus designis sobre vosaltres, designis de pau i no de desgràcia: jo us donaré un futur i una esperança” (Jr 29,11).

Passat i futur són, llavors, com dos focus que assenyalen el present. Tots dos, l'Advent històric a Betlem, i l'Advent futur al final dels temps, són voluntat de Déu, no nostra. Déu decidirà, en la plenitud dels temps, quan intervé definitivament en la nostra història. Però nosaltres vivim en el present, i tenim també el nostre paper dins el pla de Déu: ens estima i respecta tant que ens encoratja a ser co-creadors del futur. Això vol dir que hem d'estar atents als signes del seu treball en el món, intentant discernir-ne el significat, i com modelen la nostra vida. Déu ens dóna prou signes per a modelar la nostra vida en l'ara i l'aquí; no vivim abandonats en la foscor. I aquesta forma de vida, aquesta manera d'entendre el món és un do preciós que podem oferir a un món confús i en recerca.

Per això hem escollit com a tema del recés d'enguany “El Déu que ha de venir”. Volem ser guiats cap a l'any nou per la llum que ve de Jesús. Cada estona ens ofereix entrar i meditar en una de les promeses. Aquestes promeses són el llenguatge de l'amor. Són prova de l'amor que el Pare ens ha donat (1Jn 3,1). Tant de bo puguis experimentar aquest amor en les promeses, i créixer així en la virtut de l'esperança. Aquesta és la nostra pregària per tu en començar aquest recés!

### El teu estat d'ànim

Per tant, benvingut/uda! Déu et vol trobar i té coses meravelloses per a explicar-te. Això els passa també als amants! Trobaràs Déu en les dimensions més profundes del teu cor, perquè és allà on hi ha la teva veritat i el millor de tu mateix. En començar, potser pots demanar el do d'un cor silenciós que et permeti escoltar el murmuri de Déu. Llavors podràs percebre les promeses que Déu et fa aquest Nadal.

Aquí tens un poema de Rabindranath Tagore. En escoltar-lo, estigues atent al seu missatge: hem d'estar atents al món que ens envolta per a poder veure la presència de Déu justament ara! Intenta i ajuda que el teu estat d'ànim vagi sent d'expectació,

alerta i esperança tal com es descriu en aquest poema.

No heu sentit els seus passos silenciosos?  
 Ell ve, Ell ve sempre.  
 A cada moment i a cada època, cada dia i cada nit, Ell ve, Ell ve sempre.  
 He cantat moltes cançons i en molt diferents estats d'esperit, però les seves notes  
 han proclamat cada vegada: "Ell ve, Ell ve sempre".  
 En els perfumats dies d'abril, a través dels camins de la jungla,  
 Ell ve, Ell ve sempre.  
 En la foscor plujosa de les nits de juliol, damunt els núvols fulminats de trons,  
 Ell ve, Ell ve sempre.  
 En els dolors i les tristeses  
 són els seus passos els que m'oprimeixen el cor  
 i el contacte daurat dels seus peus, el que fa brillar la meva joia.

### El nostre Déu

El recés és un viatge interior amb un destí desconegut. Però encara que és desconegut, és Déu mateix qui t'acompanya, tal com va dir J. Henry Newman: "Déu sap on va! El Senyor espera, perquè té compassió de vosaltres" (Is 30,18). Déu només vol el teu bé. Et sentiràs sorprès o animat, desafiat o excitat amb el que passarà. Et podràs fins i tot sentir confús o temorós: potser Déu t'està donant a entendre que la teva vida ha de prendre una nova direcció. Pensa en Maria en l'Anunciació: la seva vida es veu transformada per l'acceptació de la voluntat de Déu. Intenta, durant el recés, estar obert a les seves promeses com hi va estar Maria: ella "guardava tot això en el seu cor i ho meditava" (Lc 2,19).

Pregant amb la ment oberta i un cor generós arribaràs a la pau profunda, la que neix d'estar amb Déu. Pensa en Déu com el "Meravellós", així el descriu l'Esriptura més de trenta vegades. Ell és el conseller meravellós; ell és el que fa meravelles. Quan el pare de Samsó demana a l'àngel com es diu, l'àngel li respon: "Per què vols saber el meu nom? El meu nom és meravellós" (Jt 13,18). Quan preguem estem davant la presència d'algú totalment meravellós i amable, així que podem deixar anar el cor lliurement.

## Primera estona: La promesa d'una nova vida

### 1. Prepara la pregària

Primer de tot, prepara't a tu mateix. Busca un lloc adequat on no puguis ser molestat: posa el telèfon i tots els altres aparells en silenci, o tanca'ls directament. Crea un espai sagrat!

El salmista diu: "Beneeix el Senyor, ànima meva" (Sl 103,1). Pren-te un temps per a atendre al que t'envolta, a la teva postura. Posa't en aquella posició en què et sentis més bé –de genolls, assegut, estirat bocaterrosa. No hi ha "la manera correcta de pregar", sinó la millor manera per a tu.

Recorda que pregar no és com llegir un llibre en solitari. Hi ha una altra persona present, encara que no la vegem. Pregar és un encontre amb l'ésser misteriós que t'estima generosament i que desitja que tornis a casa seva.

Potser hi ha alguna cosa que t'ajudarà a centrar l'atenció: una icona, una llàntia, alguna cosa que per a tu tingui un valor especial, una flor...

Mirar de relaxar-te i d'asserenar-te completament abans de començar els nostres exercicis de concentració.

### 2. Exercicis d'atenció

Acomoda't. Comença a respirar tranquil·lament expulsant a poc a poc l'aire pel nas. Imagina que l'habitació on ets està plena d'aire acolorit. Mentre respires profundament, l'aire entra en el teu cos que es va omplint de color: el nas, la gola, el pit... Imagina com s'estén l'aire des de les teves espatlles cap als braços fins a la punta dels dits. Observa'l com des de dalt del pit va baixant cap a l'estomac. Deixa que la teva respiració lenta i calmada et vagi duent a un estat de tranquil·litat.

Si t'ajuda, centra l'atenció en alguna cosa mentre estàs pregant, fixa't en la seva forma, en el seu color, en la seva textura.

### 3. Comença la pregària

Un místic francès va resumir la seva relació amb Déu en una frase: "Em vas mirar i vas somriure". Això és el que ara s'esdevé. Deixa que Déu et somrigui, i torna-li el somriure! Potser la major part del temps de la pregària sigui simplement això, i això serà fantàstic! Per a caminar vers el desconegut, necessites ser conscient de l'amor infinit de Déu i del seu amor incondicional per tu. Sant Joan diu: "Pensa en l'amor que el Pare ens ha donat", però necessitem una paraula més forta que "pensar"! Demana ser entusiasmat, atrapat, aclaparat per aquest amor. Et vols trobar amb Déu, i Déu és meravellós!

Demana ara per allò que necessites. En la pregària pots demanar a Jesús "veure'l més clarament, estimar-lo més profundament, seguir-lo més de prop". Escolta atentament el passatge de l'Esriptura que hi ha a continuació. Escolta com si fos un missatge en clau, que ha de ser desxifrat per a trobar el camí del tresor que em reserva. Potser en lloc de llegir o escoltar les paraules, recita-les en veu baixa. Durant la resta del dia pots portar a la consciència una frase que hagi estat per a tu especialment rica i

significativa. Allà hi ha la mà de Déu!

#### 4. Llegeix l'Esclusura: la primera promesa – nova vida

Joan 1,12; 10,10

*Però a tots els qui l'han rebut,  
als qui creuen en el seu nom,  
els ha concedit de ser fills de Déu.*

*Jo he vingut perquè tinguin vida,  
i en tinguin a desdir.*

#### 5. En silenci imagina l'escena

- Busca en la teva imaginació un lloc on puguis estar a soles amb Jesús. Imagina't mirant i esperant amb expectació la trobada amb ell. Passa una estona preparant la trobada.
- Quan Jesús arriba, obre-li les portes en senyal de benvinguda. Quan arriba, què fer? El que es fa amb un amic: una encaixada de mans o una abraçada!
- Imagina que parles amb Jesús cara a cara.
- Jesús vol que visquis com a fill de Déu. Vol que siguis conscient d'això tota la vida.
- Per a Jesús no ets una persona qualsevol, tu i qualsevol altra persona és especial per a ell. Què li respons?
- Potser una manera de respondre-li és amb la conversió. La relació amb ell et canvia, en el més profund de tu mateix.
- Creus que la gent que t'envolta és capaç de reconèixer en tu aquest canvi?
- "Ajuda'm a créixer en l'amor!" Ets capaç de demanar això avui i en les setmanes que han de venir?

#### 6. Porta-ho a la pròpia vida

- Quan Jesús et parla, com et sents? Sents alegria o tristesa? Sents dubte o gratitud?
- Haver parlat amb Jesús, quin sentiment t'ha deixat? Et sents important per a Déu?
- Deixa reposar en el teu cor la promesa de Jesús. Pren consciència de la seva importància per a la teva vida. T'ajudarà a tirar endavant amb alegria, especialment en els moments de dificultat. Fes memòria, cada dia, d'això: ets fill de Déu.
- Pensa en les persones que coneixes; família, amics. Pensa en les persones amb qui et trobes cada dia al carrer. Aprendre a mirar-les com a fills de Déu t'ajudarà a veure-les amb un nou respecte. És així com les veu Jesús.
- Sota aquesta mirada, les persones són transformades, esdevenen un misteri de glòria. Agraeix a Déu la seva existència. Deixa que el respecte i la reverència als altres arrelin en tu.

- Aquesta nova manera de veure les persones és la manera com les veu Jesús. Ell coneix les seves potencialitats en el camí d'esdevenir fills de Déu. És el seu amor el que ho fa possible; demana a Jesús que t'ajudi a veure't a tu mateix com a meravellós i extraordinari. Demana-li de poder veure els altres de la mateixa manera.
- Passa temps parlant amb Jesús "com un amic parla a un altre", tal com diu sant Ignasi.

## 7. Revisa la pregària

A vegades veiem les coses més clares quan ha passat un temps que en el mateix moment que passen. Per això és bo que puguis prendre algunes notes: que t'ajudaran a meditar més profundament sobre allò que ha passat durant aquesta estona de pregària:

Què has experimentat durant aquest temps de pregària?

Hi ha alguna cosa que t'ha captat especialment l'atenció?

Alguna crida o moció especial que t'hagi estat nova?

Alguna cosa que t'hagi produït inquietud (imatge, record, pensament...)?

Has sentit una crida a la conversió a la llum de la promesa d'esdevenir fill o filla de Déu?

La pregària és un moment d'intimitat en la nostra relació amb Déu. Li has parlat sobre aquelles coses que més et preocupen? ¿O simplement has viscut la pregària com un monòleg: pensant i meditant, però sense tenir Jesús com a referència?

## 8. Conclusió d'aquesta estona

Estigues uns moments amb Déu. La promesa que Déu et fa és penyora del seu amor per tu. Assaboreix aquest pensament i acaba dient:

Glòria al Pare  
i al Fill  
i a l'Esperit Sant.  
Com era al principi,  
ara  
i sempre  
i pels segles dels segles. Amén.

## Segona estona: la promesa de joia i consol

1. Prepara la pregària (pàg. 5)
2. Exercicis d'atenció (pàg. 5)
3. Comença la pregària (pàg. 5)
4. Llegeix l'Esriptura: la segona promesa – Joia i consol

Joan 16,20-22

*Doncs us ben asseguro que plorareu i us doldreu, mentre que el món s'alegrarà. Vosaltres estareu tristos, però la vostra tristesa es convertirà en alegria. La dona, quan ha d'infantar, està afligida, perquè ha arribat la seva hora; però així que la criatura ha nascut, ja no es recorda més del sofriment, joiosa com està perquè en el món ha nascut un nou ésser. També ara vosaltres esteu tristos, però el vostre cor s'alegrarà quan us tornaré a veure. I la vostra alegria, ningú no us la prendrà.*

### 5. En silenci imagina l'escena

- Busca en la teva imaginació un lloc on puguis estar a soles amb Jesús. Imagina't mirant i esperant amb expectació la trobada amb ell. Passa una estona fent els preparatius de la trobada
- Quan Jesús arriba, obre-li les portes en senyal de benvinguda. Quan arriba, què fer? El que es fa amb un amic: una encaixada de mans o una abraçada.
- Imagina que parles amb Jesús cara a cara.
- Pensa en alguna tragèdia o fracàs que hagi passat durant la teva vida (sigui fa poc o en el passat més llunyà). Deixa que Jesús conegui com et vas sentir. Pot ser que fos un tema personal com una relació trencada; o la mort d'un amic; o un desastre que vas veure a les notícies i que et va colpir... En la vida, certament, passen moltes coses. No tinguis pressa, parla amb ell una estona de tot això.
- Podem sentir també el patiment de Jesús com a proper. Com es devia sentir, ell? Com va reaccionar?
- Jesús va venir a portar la benedicció i la joia al món i va pagar un preu molt alt per això. Pensa uns moments en la seva entrega, sentint Jesús molt a prop.
- A vegades sembla que l'amor ha perdut la batalla en el món. Es fa difícil pensar que la mort de Jesús i tantes altres hagin servit per a res. Demana a Jesús aquella mirada que va més enllà de les aparences per a apreciar com l'amor va guanyant terreny en determinades àrees de la teva vida, i també de la vida de moltes persones.
- Del mal, Déu en treu un bé. Això queda clar en la Passió de Jesús, però ens costa a vegades veure-ho en la nostra pròpia vida. Ho demano.
- L'acceptació pacient i amorosa que Jesús féu de la seva Passió, va aconseguir revelar-nos l'amor sense fi que ens té Déu. Com Déu, abraçant una situació de patiment i de mal, va vèncer aquest mal i en va arrencar l'agulló dolorós.
- Ets capaç de veure com el bé fa fora el sofriment de la teva vida. Potser una malaltia t'ha fet més suau, més amable i sensible. Potser has pogut apreciar els profunds nivells d'amor que hi ha en tenir cura dels altres, uns pares ja ancians,



algun familiar, amics... Pensa en un pare o mare que es passa nits sense dormir perquè el nounat no para de plorar. Pensa un moment amb Jesús en aquelles àrees de la teva vida en les quals l'amor i la bondat han foragitat el mal i el patiment.

- Contra el patiment que es pot evitar, hem de lluitar-hi. Què fer, però, amb el patiment inevitable? Som capaços de viure'l amb paciència i amor? Com podem ser portadors de llum i amor al món? Al final de la vida, ens eixugaran totes les llàgrimes, i llavors serem omplerts de la joia fruit de la paciència i l'esperança.

**6. Porta-ho a la pròpia vida (pàg. 6)**

**7. Revisa la pregària (pàg. 7)**

**8. Conclusió d'aquesta estona (pàg. 7)**

## Tercera estona: La promesa de la Resurrecció

1. Prepara la pregària (pàg. 5)
2. Exercicis d'atenció (pàg. 5)
3. Comença la pregària (pàg. 5)
4. Llegeix l'Esriptura: Tercera promesa – la Resurrecció

Joan 11,25-26

*–Jo sóc la resurrecció i la vida. Qui creu en mi, encara que mori, viurà; i tot aquell qui viu i creu en mi, no morirà mai més. ¿Ho creus, això?*

### 5. En el silenci, imagina l'escena

- Busca en la teva imaginació un lloc on puguis estar a soles amb Jesús. Imagina't mirant i esperant amb expectació la trobada amb ell. Passa una estona imaginant els preparatius de la trobada
- Quan Jesús arriba, obre-li les portes en senyal de benvinguda. Quan arriba, què fer? El que es fa amb un amic: una encaixada de mans o una abraçada!
- Imagina que parles amb Jesús cara a cara.
- Passa una estona amb Jesús parlant-li del dol que has experimentat alguna vegada, el dolor per una pèrdua molt sentida. No importa el temps que faci d'això, comparteix amb ell els sentiments que encara hi ha dins teu.
- No tinguis pressa, escolta com Jesús et respon.
- A vegades resulta difícil entendre per què Déu, pare i mare, no va eliminar la mort definitivament amb la Resurrecció del seu fill Jesús. Comparteix amb Jesús aquest misteri.
- ¿Experimentes la mort com un moment de transformació, com un passatge necessari per a una vida divina en plenitud, o el sents com un mur alt i insalvable?
- Pot resultar molt difícil d'acceptar i entendre que hi hagi vida després de la mort, però, en canvi, ens pot resultar més fàcil veure de quina manera la vida real que vivim transcendeix i va més enllà de la mort. La mort és el buidament definitiu, ja experimentat d'alguna manera durant la vida, que ens posa en els braços amorosos de Déu. Entenem la vida com una preparació per a alguna cosa infinitament millor que ni podem imaginar. Ho creiem, això?

### 6. Porta-ho a la pròpia vida (pàg. 6)

### 7. Revisa la pregària (pàg. 7)

### 8. Conclusió d'aquesta estona (pàg. 7)

## Quarta estona: la promesa de la celebració sense fi

1. Prepara la pregària (pàg. 5)
2. Exercicis d'atenció (pàg. 5)
3. Comença la pregària (pàg. 5)
4. Llegeix l'Escriptura: Quarta promesa– la celebració sense fi

Joan 14,1-3

*Jesús va dir als seus deixebles: Que els vostres cors s'asserenin. Creieu en Déu, creieu també en mi. A casa del meu Pare hi ha lloc per a molts; si no n'hi hagués, ¿us podria dir que vaig a preparar-vos-hi estada? I quan hauré anat a preparar-vos-la, tornaré i us prendré amb mi, perquè també vosaltres estigueu allà on joestic.*

### 5. En silenci imagina l'escena

- Busca en la teva imaginació un lloc on puguis estar a soles amb Jesús. Imagina't mirant i esperant amb expectació la trobada amb ell. Passa una estona imaginant els preparatius de la trobada.
- Quan Jesús arriba, obre-li les portes en senyal de benvinguda. Quan arriba, què fer? El que es fa amb un amic: una encaixada de mans o una abraçada!
- Imagina que parles amb Jesús cara a cara.
- Ja hem vist la promesa de la nova vida amb ell. Ens ha mostrat com el dolor i el sofriment s'han de posar dins un horitzó més ample: el projecte de Déu per al món; i hem escoltat de Joan la promesa del do de la Resurrecció. Dediquem ara una estona a imaginar i demanar-li com serà aquesta nova vida en ell, quan siguem tots u per sempre.
- ¿Podem imaginar un món lliure de guerres, d'egoisme, d'odi, de cobdícia, i de tota forma de dominació? Podem imaginar que tothom viu reconciliat amb si mateix i amb els altres? Podem imaginar que cada persona viu "per" l'altre, i que ens donem suport i ajuda entre tots. Cadascú amb el millor d'un mateix, plens de la glòria de Déu. Pensa en la humanitat transfigurada en un sol cos, plena de joia, amor i creativitat.
- Imagina la benvinguda de Déu. Semblant a la festa pel retorn del fill pròdig: roba nova, anells, sandàlies, el vedell gras, celebració, música, ball... Podem imaginar-ho?
- No tinguem pressa, no ho imaginem com una promesa distant, sinó com alguna cosa propera: aquí i ara. Allà on les persones tenen bones relacions entre elles, allà on les persones viuen "per" als altres... Segur que ho has vist i en tens experiència. És clar que ara és ple de fragilitat i és amagat als nostres ulls, però en el futur ens serà revelat d'una manera permanent i en plenitud. Demana a Jesús els dons per a poder-ho fer possible també en la realitat de la vida quotidiana.

6. Porta-ho a la pròpia vida (pàg. 6)
7. Revisa la pregària (pàg. 7)
8. Conclusió d'aquesta estona (pàg. 7)

## Conclusió del Recés

### Recorda el recés

Pren-te una mica de temps per a mirar enrere en aquest Recés d'Advent. Vivint en un món de consumisme, podem córrer el risc de tractar Déu com una cosa que puc comprar i vendre. Però la gràcia no és "barata". Al final del recés, pots demanar a Jesús que t'ajudi a prendre consciència de les gràcies rebudes durant aquestes estones de pregària. Demana-li que aquest record no s'esvaeixi enmig del bullici de la vida de cada dia. Pot ajudar-hi, el fet d'escriure algunes notes, potser alguna moció particular que hagi tingut i que vols seguir tenint present.

- Dedicar un temps a pensar en allò que desitjaves abans del Recés i en allò que t'ha estat donat.
- Hi ha alguna paraula o moció sobre Déu que t'hagi tocat particularment?
- Has pogut experimentar un Déu que et mira i et somriu?
- On has trobat més dificultat i resistència o un repte més gran?
- Hi ha hagut moments de llum, moments de foscor? Com ho has viscut?
- Durant el Recés, has tingut algun desig profund o alguna inspiració?
- Potser el més important de tot és que el Recés t'ha ajudat a ser una mica més com Jesús. A través de les meditacions, Jesús t'ha revelat el seu amor profund per tu: et sents cridat a una relació més estreta i a una amistat més profunda amb Jesús? Et sents cridat a ser testimoni del seu amor ara i aquí?
- El Pare, el Fill i l'Esperit Sant han estat els teus fidels companys durant aquest Recés d'Advent. Agraïx la seva presència durant uns moments i al final del Recés prega per tot el que han fet per tu.

Glòria al Pare  
i al Fill  
i a l'Esperit Sant.  
Com era al principi  
ara  
i sempre  
i pels segles dels segles.

Amén.

---

Les citacions de l'Escriptura són de la Bíblia Catalana Interconfessional

Escrit per Brian Grogan sj per a *Sacred Space* i *Pray-as-you-go*

Traducció al català: Santi Torres sj (Espai Sagrat)

Revisió del text: Eulàlia Nuet

© 2013 [www.sacredspace.ie](http://www.sacredspace.ie) [www.pray-as-you-go.org](http://www.pray-as-you-go.org)