

## Espai Sagrat

### *Recés de Quaresma 2014*

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Introducció .....</b>                        | <b>2</b>  |
| <b><i>Primera estona de pregària .....</i></b>  | <b>4</b>  |
| <b><i>Segona estona de pregària .....</i></b>   | <b>7</b>  |
| <b><i>Tercera estona de pregària .....</i></b>  | <b>10</b> |
| <b><i>Quarta estona de pregària .....</i></b>   | <b>13</b> |
| <b><i>Cinquena estona de pregària .....</i></b> | <b>16</b> |
| <b><i>Sisena estona de pregària .....</i></b>   | <b>19</b> |
| <b><i>Setena estona de pregària .....</i></b>   | <b>22</b> |

Recés de Quaresma 2014  
Textos bíblics de la Bíblia Catalana Interconfessional  
Escrit per Paul Nicholson sj per a Pray-as-you-go / Sacred Space  
Traducció al català: Santi Torres sj i Anna Vall-llossera  
Revisió del text: Eulàlia Nuet Badia  
© 2014

## Introducció

Benvingut/uda al recés de Quaresma d’Espai Sagrat. Un recés és un temps d’aturar el corrent voraginós d’esdeveniments quotidians per a mirar cap enrere en el que ha passat, per a fer balanç d’on ens trobem i fer els canvis necessaris per a un futur millor. Déu sempre està treballant amb nosaltres, demanant-nos suaument, comunicant-se i buscant la nostra companyia. És feina nostra deixar temps per a escoltar el “missatge”, sigui el que sigui! La pregària és simplement “obrir-se a Déu” i deixar que entri en la meva realitat, sovint desordenada i confusa. Sant Ignasi ens recorda que Déu està en els nostres desitjos més profunds. Escoltar els desitjos del nostre cor vol dir fer silenci interior, fer un pas enrere, permetre que les coses surtin a la superfície, i escoltar la “veu interior”. Quan en una piscina es remou l’aigua, és impossible veure’n el fons. En canvi quan l’aigua es torna tranquil·la i s’asserena, és possible veure en les profunditats. D’aquí la necessitat de silenci, recés i de prendre temps i distància.

### El nostre text: la carta als Romans

En un determinat moment dels seus viatges, potser vint-i-cinc anys després de la mort i resurrecció de Jesús, sant Pau va decidir visitar Roma. Esperava que la ciutat li serviria com a punt de partida per a navegar per la Mediterrània occidental, un territori nou per a ell, i potser fins i tot per a arribar a *Hispania*, considerada el límit del món. Abans de sortir, va escriure una carta als cristians que vivien a Roma. Volia presentar-se i donar-los una idea de com predicava l’evangeli. És aquesta carta la que reflexionarem i amb la qual pregarem durant aquest recés quaresmal. El tema central del recés prové de la frase que Pau va utilitzar per a adreçar-se als cristians de Roma. Parla d’ells com els “cridats a ser sants”. Pau no era un somiatruites ni els mirava a través de lents de color de rosa. De fet, amb aquesta carta,

intentava corregir el que veia com a malentesos o fins i tot males pràctiques en què havien caigut els petits grups de l'església de Roma. Però també els tenia en alta consideració. Estaven, de fet, "cridats a la santedat", cridats pel Déu del qual Pau proclamava bones notícies. I si Déu els havia cridat a això, també els donaria tot el que necessitessin per a donar resposta a aquesta crida.

### **Abans de començar**

Aquí tens un parell de preguntes que podries meditar en el moment de començar aquest camí quaresmal. En primer lloc, pensa en algunes de les millors persones que coneixes. Què hi ha en elles que és tan bo? Et mostren d'alguna manera el que significa estar "cridats a ser sants", segons la frase de Pau? Després, en segon lloc, pensa en tu mateix, i en un aspecte de la teva vida en què desitjaries millorar com a persona. Quina ajuda necessites de Déu per a començar a aconseguir-ho? Demanar aquest do a Déu és una bona manera de començar la nostra meditació de la carta que sant Pau va escriure als romans.

## ***Primera estona de pregària***

### **Preparació per a la pregària**

Quan comences un temps de reflexió orant, sempre val la pena prendre un moment per a estar més tranquil, més silenciós, més centrat. Hi ha diferents maneres de fer-ho, i és possible que ja sàpigues la que et va millor. Dedica un temps prenent consciència de les sensacions de les diferents parts del teu propi cos. No importa si estàs assegut en una cadira còmoda, estirat al llit o caminant. En primer lloc sigues conscient de la sensació dels peus, les sabates que els envolten o el terra que trepitgen. Ajuda a tenir aquesta sensació moure suaument els dits!

### **Continua la preparació**

Ara continua recorrent les sensacions de la resta del teu cos –per les cames, els malucs, el tors, els braços i les mans, la cara i el cuir cabellut. Deixa que la sensació de cada part es faci conscient i, només llavors, segueix avançant. Quan hagi arribat al cap, deixa que la teva atenció torni als peus, i mou-te lentament de nou a través del cos una o dues vegades. Després, quan estiguis a punt, deixa que l'atenció reposi en algun lloc al centre de tu mateix. És des d'aquest centre tranquil que ara pots escoltar la manera com Pau comença la seva carta als seguidors de Crist que viuen a Roma.

### **Esriptura**

*Romans 1,1-7*

*<sup>1</sup> Pau, servent de Jesucrist, cridat a ser apòstol, escollit per a anunciar l'evangeli de Déu. <sup>2</sup> Aquest evangeli, que Déu ja havia promès pels seus profetes en les Escripures santes, <sup>3</sup> es refereix al seu Fill, descendent de David pel que fa al llinatge humà, <sup>4</sup> i, per obra de l'Esperit Sant, entronitzat com a Fill poderós de Déu en virtut de la seva resurrecció d'entre els morts.*

*Ell, Jesucrist, Senyor nostre, <sup>5</sup> m'ha fet el do de ser apòstol per a dur gent de tots els pobles a l'obediència de la fe, a glòria del seu nom. <sup>6</sup> Entre aquests hi sou també vosaltres, cridats per Jesucrist. <sup>7</sup> A tots els estimats de Déu que viuen a Roma i que ell ha cridat a ser sants, us desitjo la gràcia i la pau de part de Déu, el nostre Pare, i de Jesucrist, el Senyor.*

### **Reflexiona**

- Pau pensa en si mateix com un "servent de Jesucrist". Podries aplicar-te a tu mateix aquesta definició?
- Si és així, què ha comportat aquesta definició en la teva vida fins ara? Si no et descrius com a "servent de Jesucrist", com descriuries la teva relació amb Jesús? Com un amic, un estranger interessat o un observador acurat? Com et definiries amb les teves pròpies paraules?
- Pau també es veu a si mateix com si hagués rebut una tasca, un propòsit en la vida. Ha de proclamar l'evangeli de Jesucrist. Quan Pau va escriure aquesta carta, els quatre Evangelis escrits que coneixem – Mateu, Marc, Lluc i Joan – encara no havien estat redactats. Per això ha de parlar a la gent sobre el Jesús que ell havia trobat en la seva pròpia vida. Si et demanessin "predicar l'evangeli" d'aquesta manera, quines són les coses més importants que t'agradaria incloure-hi. Com és el Jesús que has arribat a conèixer?

### **Parlant amb el Senyor**

- Pau dirigeix la seva carta a "tots els estimats de Déu a Roma, cridats a ser sants". En lloc de Roma (fora que siguis de Roma, és clar!), escolta aquesta frase amb el nom de la teva ciutat natal. "A tots els estimats de Déu a Lleida, o Sabadell, o Barcelona, o Vic, o Londres, o Nova York, o on sigui, que estan cridats a ser sants". Què se sent escoltant que Déu s'adreça a tu mateix d'aquesta manera?

- Al final de la novel·la de Graham Greene, *El poder i la glòria*, un sacerdot que en realitat no ha viscut una vida santa està a punt de ser afusellat pels enemics de la seva església. Mentre espera la mort, reflexiona amb nostàlgia com n'hauria estat, de fàcil, ser un sant, amb només una mica més d'esforç, una mica més de dedicació. Per contra, la majoria de nosaltres probablement pensa que aquest nivell de santedat també està fora de la nostra lliga. No obstant això, sant Pau pensa en tots els destinataris de la carta com a "cridats a la santedat". Per un moment parla amb Jesús, amb Déu, sobre les teves reaccions en sentir aquesta crida.
- Finalment, pensa en una cosa de la pregària d'avui que et vulguis endur: una idea, un sentiment o alguna cosa que vols fer. Queda't uns moments amb el que hagi triat, ara que l'oració arriba al final.

### **Conclusió**

Que el Déu de l'esperança t'ompli de tot goig i pau en la teva fe, fins a vessar d'esperança per la força de l'Esperit Sant. Amén.

## ***Segona estona de pregària***

### **Preparació per a la pregària**

Comença aquesta pregària dedicant uns moments a aprofundir en el silenci concentrant-te en la respiració. És important que no intentis canviar-ne el ritme ni la profunditat. Tot el que has de fer és sentir-la. Sent quan inspires i quan expires. Nota com l'aire és aspirat dins els pulmons; i després nota també com és retornat a l'atmosfera quan exhales. Simplement i amb calma, para atenció a les teves sis properes respiracions.

### **Continua la preparació**

Aquesta vegada, quan inspires, deixa que la teva atenció segueixi la respiració dins el pit. En hebreu, les paraules 'respirar' i 'esperit', com en l'Esperit Sant, són la mateixa, *ruah*. Així que imagina que respires l'Esperit de Déu i que deixes que el centre de tu mateix s'inundi amb la calor i la llum de l'Esperit.

Ara deixa que la teva respiració continuï silenciosament en segon pla, però deixa que la teva atenció es quedi amb l'Esperit al cor de tu mateix/a, només descansant, en aquest lloc de quietud.

I en aquest lloc de quietud silenciosa, presta atenció a la paraula de Déu, que ve a tu ara en paraules de la carta de Pau.

### **Esriptura**

*Romans 4,18-25*

*Esperant contra tota esperança, va creure i va arribar a ser pare d'una multitud de pobles, d'acord amb el que diu l'Esriptura: Així serà la teva descendència. <sup>19</sup> Abraham no va defallir en la fe, tot i saber que, als seus quasi cent anys, ja tenia el cos esmorteït, com mortes estaven les entranyes*

*de Sara. <sup>20</sup> Al contrari, davant la promesa de Déu, no es deixà endur per la incredulitat, sinó que fou enfortit per la fe i donà glòria a Déu. <sup>21</sup> Estava del tot convençut que Déu és prou poderós per a complir allò que ha promès. <sup>22</sup> Per això també hi ha escrit: Li ho comptà com a justícia. <sup>23</sup> I si es va escriure li ho comptà, no va ser tan sols per a ell, <sup>24</sup> sinó també per a nosaltres, a qui Déu tindrà en compte la fe: nosaltres, que creiem en aquell qui va ressuscitar d'entre els morts Jesús, Senyor nostre, <sup>25</sup> que fou entregat per perdonar-nos els pecats i ressuscitat per fer-nos justos.*

### **Reflexiona**

- En aquesta lectura de la seva carta a l'església de Roma, Pau ens convida a considerar el que significa tenir fe en Déu. Ho fa posant com a exemple el patriarca de l'Antic Testament Abraham. En la seva vellesa, Abraham va ser convidat per Déu a deixar la seva llar i el seu país amb un destí desconegut, amb la promesa que d'aquesta manera es convertiria en el fundador d'una gran dinastia. Ell ja era vell, i la seva dona havia passat de sobres l'edat normal de procrear. Pensa, durant un moment, en com podries haver reaccionat si t'haguessis trobat en el lloc d'Abraham, o de Sara, la seva dona.
- Abraham, malgrat tot, va confiar que Déu compliria les seves promeses, per impossibles o inversemblants que semblessin. T'imagines sent capaç de confiar en Déu d'aquesta manera? Hi ha hagut ja moments en la teva vida que has hagut de confiar en Déu quan la situació semblava gairebé impossible?
- [BREU PAUSA] Si pots recordar algun moment d'aquests, pren una estona per a tornar-lo a viure ara. Què et va ajudar o va fer possible que confiessis tan plenament?



## Parlant amb el Senyor

- Pau compara la fe d'Abraham amb la fe dels que confien en Déu treballant en Jesús i a través de Jesús en el seu propi temps. Al capdavant, la vida de Jesús a la terra va arribar a un final sobtat quan va ser executat pels romans. La situació dels seus seguidors devia semblar en conjunt desesperada. Tot i això, l'Evangelí ens diu que, en ressuscitar Jesús d'entre els morts, Déu va portar nova vida a aquesta situació impossible. De quina manera el fet de la resurrecció de Jesús afecta la teva pròpia fe en el que Déu pot fer i farà per tu avui i en el futur?
- Nosaltres, els que som "cridats a ser sants", estem units per la nostra fe en tot el que Déu ha fet, i continua fent, a través de la vida del seu Fill Jesús. Creiem que encara és viu entre nosaltres i continua transformant cada dia la nostra vida. Pren-te uns moments per a parlar a Jesús i escoltar-lo, i veure com ell treballa en la teva vida silenciosament.
- Si aquestes paraules encaixen en el que vius, podries acabar aquesta pregària repetint la petició que en l'Evangelí algunes persones van fer a Jesús: "Senyor, augmenta la meva fe".

## Conclusió

Que el Déu de l'esperança t'ompli de tot goig i pau en la teva fe, fins a vessar d'esperança per la força de l'Esperit Sant. Amén.

## ***Tercera estona de pregària***

### **Preparació de la pregària**

En començar aquesta estona de pregària, fes atenció a tots els sons del teu voltant. Encara que siguis en un lloc molt tranquil, sempre hi ha alguna cosa a escoltar. O pot ser que estiguis en un lloc molt sorollós, al bell mig de la vida quotidiana d'una gran ciutat. Pot ser que estiguis només en silenci, o pot ser que tinguis de fons una música suau que acompanya aquesta estona de pregària, però fins i tot així, sempre hi ha alguna cosa a escoltar. Fes atenció a tots aquests sons, tots tenen una font que els produeix.

Ara centra l'atenció dintre teu, i para esment als sons que tens més a prop. Els altres continuen, però deixa'ls de banda com un fons imperceptible i centra't en aquests sons més propers a tu, cada vegada més propers.

### **Continua la preparació**

També aquests sons més propers es van esvaint a mesura que un posa més atenció a l'interior. Troba en aquest interior un lloc on reposar i durant un o dos minuts, simplement, descansa en el silenci del teu cor. I des d'allà disposa't a escoltar la Paraula de Déu que sant Pau escriu als deixebles de Crist que viuen a Roma.

### **Esriptura**

*Romans 7,14-25*

*<sup>14</sup> Sabem que la Llei és espiritual; però jo sóc terrenal, i estic venut com a esclau al pecat. <sup>15</sup> No entenc què faig, perquè no faig allò que vull, sinó allò que detesto. <sup>16</sup> Si faig, doncs, allò que no vull, reconec que la Llei és bona; <sup>17</sup> però aleshores no sóc jo qui actua així, sinó el pecat que habita en mi. <sup>18</sup> Sé que el bé no habita en mi, és a dir, en el meu cos. Veig que sóc capaç de voler el bé, però no de fer-lo: <sup>19</sup> no faig el bé que voldria, sinó el mal que no*

voldria. <sup>20</sup> Si faig, doncs, allò que no vull, és clar que no sóc jo qui ho fa, sinó el pecat que habita dintre meu. <sup>21</sup> Em trobo, per tant, que voldria fer el bé, però alhora constato això: només sóc capaç de fer el mal. <sup>22</sup> En el meu interior em deleixo per la llei de Déu, <sup>23</sup> però veig en els membres del meu cos una altra llei que combat contra la llei de la meva raó: és la llei del pecat que porto en el meu cos i em té presoner. <sup>24</sup> Que en sóc, de dissortat! Qui m'alliberarà d'aquest cos que em duu a la mort? <sup>25</sup> Déu, a qui dono gràcies per Jesucrist, Senyor nostre! Em trobo, doncs, que amb la raó serveixo la llei de Déu; però, home feble com sóc, serveixo la llei del pecat.

## Reflexiona

- Hi ha una característica comuna en moltes biografies de sants que ens pot semblar estranya a primera vista. Sovint, els sants més grans també reconeixen haver estat i ser els més grans pecadors. Alguns, certament, van fer coses mereixedores de penes de presó. En altres casos, el biògraf el que pretén és remarcar el contrast: és gràcies a l'ajuda de Déu que una persona dolenta pot arribar a ser una bona persona! Però en la majoria de casos els sants són tan conscients de la bondat de Déu per ells, que això els fa adonar de com n'és, de pobra, la seva resposta. Si, com Pau creu, tots som cridats a la santedat, quina és en el moment present la teva resposta a aquesta crida?
- Pau se sent desconcertat per les seves pròpies accions. Troba que una vegada i una altra és conscient del bé que caldria fer en cada situació. Però, també, una vegada i una altra pren la decisió errònia, i en lloc del bé tria fer el mal. T'ha passat també a tu en determinades situacions?

## Parlant amb el Senyor

- Pau viu aquesta situació com una batalla interior. Una part d'ell mateix vol realment fer el que és correcte: servir Déu i les persones que

l'envolten. Però una altra part mostra el seu egoisme, el seu desinterès per Déu o la seva voluntat, i es despreocupa de les altres persones. I una tercera part contempla impotent el desenvolupament d'aquesta batalla. El llenguatge paulí no deixa de ser dramàtic. Però, ets capaç de reconèixer en tu aquesta batalla? Si és així, quins són els teus sentiments davant d'això?

- Davant d'això Pau mostra la seva impotència. Fa anys i panys que intenta sortir-se'n, però una i altra vegada cau i fracassa. ¿No et resulta familiar, aquesta impotència?
- Ell, però, no es rendeix ni cau en la desesperança. El fragment acaba amb un crit d'acció de gràcies cap a l'únic que pot salvar-lo i treure'l d'aquest camí sense sortida: Jesús. En aquests darrers moments de la pregària, pots sentir el ressò d'aquest clam d'acció de gràcies, o parlar a Jesús amb paraules teves sobre el que has experimentat en aquesta estona de pregària.

### **Conclusió**

Que el Déu de l'esperança us ompli de goig i pau en la fe, perquè vesseu d'esperança pel poder de l'Esperit Sant. Amén.

## ***Quarta estona de pregària***

### **Preparant la pregària**

Comencem aquesta part del recés fent servir alguns dels exercicis que s'inspiren en pràctiques del budisme zen. Comença, doncs, per ser conscient de la postura del teu cos. No importa si estàs dret, assegut confortablement o estirat. Tria una posició en la qual puguis estar uns quants minuts, d'una manera raonablement relaxada i desvetllada. I estigues en silenci durant una estona.

Pren-te temps per a adonar-te del que s'esdevé dins teu, en la teva ment i en el teu cor. Quins pensaments passen a través del teu pensament? De quins sentiments ets conscient? Quan t'atures, com és ara el cas, que és el que brolla a la teva consciència?

### **Continua la preparació**

Si et quedes amb aquests pensaments i sentiments durant una estona, t'adonaràs que vénen i van, que giren al voltant teu com ones d'un riu que baixa tranquil. Altres, però, semblen tenir més consistència i durada. Uns altres són simplement impressions fugaces que vénen i se'n van ràpidament. Contempla una estona aquest fluir de pensaments i sentiments a través teu.

Des d'aquesta perspectiva, sigues conscient que ets tu qui està mirant aquest riu de pensaments i sentiments, però tu no ets el riu, sinó qui l'observa. Com qui contempla, pots observar tranquil·lament tot això, sense necessitat de sentir-te immediatament implicat/ada. Llavors deixa que el riu de pensaments i sentiments continuï fluint i fent el seu viatge. Mentrestant, tu, des del teu mirador sobre el riu, disposa't a escoltar un altre fragment de la carta de sant Pau que escriu als qui "estan cridats a ser sants" a Roma.

## Esriptura

*Romans 8,31-39*

<sup>31</sup> *Què direm, doncs, davant d'això? Si tenim Déu amb nosaltres, qui tindrem en contra?* <sup>32</sup> *Ell, que no va plànyer el seu propi Fill, sinó que el va entregar per tots nosaltres, com no ens ho donarà tot juntament amb ell?* <sup>33</sup> *Qui s'alçarà per acusar els elegits de Déu, si Déu mateix els fa justos?* <sup>34</sup> *Qui gosarà condemnar-los, si Jesucrist mateix va morir, més encara, va ressuscitar, està a la dreta de Déu i intercedeix per nosaltres?* <sup>35</sup> *Qui ens separarà de l'amor de Crist? ¿La tribulació, l'angoixa, la persecució, la fam, la nuesa, el perill, la mort violenta?* <sup>36</sup> *Tal com diu l'Esriptura: És per tu que anem morint tot el dia, i ens tenen com anyells duts a matar.* <sup>37</sup> *Però, de tot això, en sortim plenament vencedors gràcies a aquell qui ens estima.* <sup>38</sup> *N'estic cert: ni la mort ni la vida, ni els àngels ni les potències, ni el present ni el futur, ni els poders,* <sup>39</sup> *ni el món de dalt ni el de sota, ni res de l'univers creat no ens podrà separar de l'amor de Déu que s'ha manifestat en Jesucrist, Senyor nostre.*

## Reflexiona

- Tots aquells que se senten cridats a la santedat acostumen a sentir-se indignes. A l'altra estona de pregària ens vam centrar en aquesta falta de mèrit. Però Pau no es queda aquí. Tampoc no et convida a intentar voluntariosament a fer-te digne de l'amor de Déu. Perquè la realitat és una altra: "Es Déu qui justifica". Déu actuarà si jo li ho permeto, ell tindrà cura de tot allò que en la meva vida no va a l'hora. Déu no m'abandonarà en la solitud del meu fracàs i les meves faltes. Quina és la meva primera reacció davant aquestes paraules?
- Pau medita sobre les dificultats concretes que ha experimentat en el seu intent de ser un deixeble fidel del Crist, d'arribar a ser sant. Ha

conegut les dificultats, la persecució, la fam, les amenaces de mort i les agressions físiques. Tanmateix, la llista de Pau no és necessàriament la teva. Quines han estat les teves pròpies dificultats?

- Què sembla interposar-se entre tu i el Crist?

### **Parlant al Senyor**

- Una de les dificultats a les quals Pau ha fet front ha estat la condemna dels altres. Molts dels qui l'envolten no entenen el camí que ha triat en la seva vida. Fer front a aquesta incomprensió és a vegades tan difícil com les agressions físiques que ell menciona. Et trobes en una situació d'incomprensió semblant a la de Pau? Pren un moment per a parlar-ne a Déu.
- Reflexionant sobre les dificultats a què ha fet front en el passat, i les maneres com Déu l'ha ajudat a sortir-se'n, Pau s'omple de confiança. Si res en la vida no ha aconseguit separar-lo del Crist, està segur que en el futur tampoc res no ho aconseguirà. Si comparteixes la confiança de Pau, potser vols compartir també amb ell aquesta pregària d'acció de gràcies a Déu. Si no et sents tan segur, ara pot ser el moment per a demanar a Déu que et doni una confiança més gran i que et faci també més conscient del seu amor immens.

### **Conclusió**

Que el Déu de l'esperança us ompli de goig i pau en la fe, perquè vesseu d'esperança pel poder de l'Esperit Sant. Amén.

## ***Cinquena estona de pregària***

### **Preparant la pregària**

En cada una de les estones de pregària d'aquest recés pots exercitar-te en diversos mètodes que ajudin a estar més centrat i serè a l'hora d'escoltar la paraula de Déu. Avui podries començar agafant algun objecte, alguna cosa que no costi de sostenir: una tassa, una peça de fruita, una ploma, un còdol. Si no tens res a mà, pots centrar-te en una peça de roba que portes. Un cop has triat l'objecte asseu-te en silenci durant un moment.

Fes girar aquest objecte sobre les teves mans. Mira'l atentament. Adona't del seu pes, del seu tacte rugós o suau, de la seva consistència o lleugeresa. Posa en això tota la teva atenció, durant uns moments, concentra-t'hi mentre l'estàs sostenint.

### **Continua la preparació**

Dóna-hi encara una altra volta. Què hi ha en l'objecte que t'havia passat desapercebut la primera vegada? Que el fa únic? Fins i tot si és alguna cosa produïda en sèrie, hi ha algun detall que el fa diferent dels objectes de la seva classe.

Dedica un temps a apreciar l'objecte que has triat, és una cosa que en darrer terme forma part de la creació de Déu. Escolta ara en silenci la Paraula d'aquest creador en boca de l'apòstol Pau.

### **Esriptura**

*Romans 12,3-13*

*<sup>3</sup> En virtut de la gràcia que he rebut, dic a tots i cada un: no us tingueu per més del que sou; tingueu una idea justa de vosaltres mateixos, assenyadament, sense ambicions, cadascú segons la mesura de la fe que*



*Déu li ha concedit. <sup>4</sup> En un cos hi ha molts membres, i no tots tenen la mateixa funció; <sup>5</sup> també nosaltres, que som molts, units a Crist formem un sol cos i som membres els uns dels altres. <sup>6</sup> Tenim dons diferents, segons la gràcia que hem rebut. Si és el do de profecia, exercim-lo d'acord amb la fe; <sup>7</sup> si és el de servei, exercim-lo servint; si és el d'ensenyar, ensenyant; <sup>8</sup> si és el d'exhortar, exhortant. El qui reparteix les almoines, que ho faci amb senzillesa; el qui presideix, que sigui sol·lícit; el qui fa obres de misericòrdia, que les faci amb alegria.*

*<sup>9</sup> Que l'amor no sigui fingit. Fugiu del mal, abraceu-vos al bé. <sup>10</sup> Estimeu-vos afectuosament com a germans, avanceu-vos a honorar-vos els uns als altres. <sup>11</sup> Esforceu-vos a ser sol·lícits. Sigueu fervents d'esperit, serviu el Senyor. <sup>12</sup> Que l'esperança us ompli d'alegria. Sigueu pacients en la tribulació, constants en l'oració. <sup>13</sup> Feu-vos solidaris de les necessitats del poble sant. Practiqueu amb deler l'hospitalitat.*

## **Reflexiona**

- La carta de Pau amb què hem anat pregant no va ser adreçada a un individu sinó a tota una comunitat: la comunitat cristiana de Roma. Són les comunitats, no tan sols els individus les que estan cridades a la santedat. El papa Francesc ens ha recordat que Déu crida individus, els crida a esdevenir un poble, una comunitat. Recorda ara grups o persones que han estat importants per a tu en el seguiment de Crist.
- És una constatació freqüent que les persones avui vivim vides més aïllades que en el passat. Les famílies són més petites i disperses. El treball és precari i canviem sovint d'ocupació i de companys de feina. Pots estar temps vivint en un lloc sense ni tan sols conèixer els veïns. Quin paper té la comunitat en la teva vida? Quin paper creus que hauria de tenir?

## Parlant amb el Senyor

- Les persones que Déu crida són tan úniques com l'objecte que contemplaves en començar la pregària. Cada un de nosaltres tenim la nostra pròpia barreja de fortaleeses i debilitats, de talents i de punts cecs. La comunitat es construeix a partir d'aquesta barreja de fortaleeses i talents. Hauria de ser un suport de la nostra debilitat i un contrast per als nostres punts cecs. El millor camí perquè això es produeixi, diu Pau, és que cadascú tingui una mirada realista d'ell mateix, ni una sobrevaloració que porti a l'orgull, ni tampoc una modèstia falsa que amagui o resti importància als propis talents. De quina manera creus que has col·laborat i col·labores en les comunitats de què has format part?
- En les comunitats, has experimentat suport a les pròpies debilitats? Hi has trobat llum i contrast en les teves ofuscacions?
- Pau acaba aquest fragment amb una llista de maneres com cada un de nosaltres pot ajudar a fer de les comunitats autèntics llocs de suport amorós. És la seva llista; però ben segur que tu podries elaborar també la teva. Imagina que algú et pregunta com podria ajudar a fer de la comunitat a la qual pertany un lloc de dignitat i amor.
- Acaba aquesta pregària donant gràcies a Déu per les comunitats que han format part de la teva vida i demana-li que et guiï per a ajudar a construir comunitats que responguin a allò que Pau descriu.

## Conclusió

Que el Déu de l'esperança us ompli de goig i pau en la fe, perquè vesseu d'esperança pel poder de l'Esperit Sant. Amén.

## ***Sisena estona de pregària***

### **Preparant la pregària**

Si has anat seguint cada una de les preparacions a la pregària que hem proposat durant aquest recés, hauràs après diferents maneres d'arribar a una calma i a una concentració més grans. Has fet experiència de la teva pròpia respiració, d'aprendre a adonar-te de les diferents sensacions del teu cos, o a observar serenament el flux i reflux de pensaments i sentiments. Altres vegades hem fet atenció a partir d'un objecte físic o estant atents als sons que ens envolten i hi hem descobert un silenci profund. Pren un moment per a recordar aquests mètodes, i si creus que algun t'ha ajudat d'una manera especial repeteix-lo.

### **Continua la preparació**

Si hi ha un d'aquests mètodes que t'ha estat especialment útil, dedica uns moments a posar-lo en pràctica. Si, en canvi, ets nou en aquestes tècniques i t'estimes més restar simplement en silenci, fes-ho, i escolta tranquil·lament la carta de Pau.

### **Escriptura**

*Romans 15,7-13*

*<sup>7</sup> Per això, acolliu-vos els uns als altres, tal com el Crist us ha acollit, per a glòria de Déu. <sup>8</sup> Vull dir que Crist, per raó de la fidelitat de Déu, s'ha posat al servei dels circumcisos, per tal de confirmar les promeses fetes als patriarques, <sup>9</sup> mentre que els altres pobles arriben a glorificar Déu en virtut de l'amor que ell els té. Tal com diu l'Escriptura: Per això et lloaré entre les nacions i cantaré al teu nom. <sup>10</sup> També diu: Alegreu-vos, nacions, amb el seu poble. <sup>11</sup> I encara: Lloeu el Senyor, tots els pobles, glorifiqueu-lo, totes les nacions. <sup>12</sup> I encara, Isaïes diu: Apareixerà el rebrot de Jessè, el qui s'ha*

*d'alçar a governar les nacions. I les nacions posaran en ell l'esperança.* <sup>13</sup>  
*Que el Déu de l'esperança ompli la vostra fe d'alegria i de pau perquè vesseu d'esperança gràcies a la força de l'Esperit Sant.*

## **Reflexiona**

- L'església de Roma a qui Pau escrivia estava formada per cristians d'orígens molt diversos. Alguns eren conversos del judaisme. Aquests se sentien més aviat inclinats a mantenir les pràctiques de la llei (circumcissió, regles referents al menjar, maneres de pregar) que havien seguit i trobat útils abans de convertir-se en deixebles del Crist. Altres, anomenats aquí gentils, provenien d'altres cultes diferents del jueu. Aquests no veien res de valuós en aquestes observances religioses. Des del punt de vista de Pau, les dues postures eren compatibles amb respondre a la "crida a la santedat". Per això és important mantenir la unitat de l'església. Segurament tu també tens presents grups o individus les pràctiques religioses o culturals dels quals et poden semblar estranyes, però com conrear la comunió també amb ells?
- Per a Pau, estrictament observant del judaisme, va ser una sorpresa descobrir com Déu treballava de valent entre els pagans. Li va costar un temps llarg reconèixer l'acció de Déu en ells. De nou ens poden venir al cap grups o individus que, per la vida que fan, ben diferent de la nostra, ens costa de veure com hi treballa Déu.

## **Parlant amb el Senyor**

- Des del moment que Pau pren consciència que Déu actua en un grup molt més ampli de persones i circumstàncies del que al principi creia, es desfà en una pregària. Llegint l'Escriptura des d'aquesta llum, ara és capaç de reconèixer les promeses que Déu havia fet ja en el passat.

Una bona part del text que avui hem llegit és ressò d'aquestes promeses. Participa de l'agraïment de Pau veient també com Déu treballa en persones i circumstàncies tan diferents arreu del món.

- Lloança i alegria es donen la mà. Sant Pau comparteix amb Ignasi de Loiola que la crida a la santedat és una crida a la joia i a l'alegria. Potser al principi, quan sents la crida i t'adones de què vol Déu de tu, pots sentir-te espantat o desanimat. Però Pau no es deixa vèncer per aquests sentiments sinó per l'esperança: "Perquè vesseu esperança gràcies al poder de l'Esperit Sant". Perquè és aquest Esperit, qui al final farà de tu un "sant de Déu". Demana a Déu aquesta esperança; demana a Déu que siguis capaç de deixar que el seu Esperit modelï la teva vida.

### **Conclusió**

Que el Déu de l'esperança us ompli de goig i pau en la fe, perquè vesseu d'esperança pel poder de l'Esperit Sant. Amén.

## **Setena estona de pregària**

### **Preparant la pregària**

En el llibre dels Exercicis Espirituals, Ignasi de Loiola proposa unes quantes maneres d'entrar en oració. Una d'elles és molt senzilla, però potser et sonarà estranya la primera vegada. Diu: "Considera com Déu nostre Senyor et mira". Quina és la teva primera reacció en sentir aquesta invitació?

Hi ha força llocs en els Evangelis en què es diu que Jesús mirava les persones amb atenció. Però la seva mirada és sempre compassiva, no és mai dura o crítica. Potser això t'ajudarà a entendre a què es refereix Ignasi en aquest "Considera". Dedica una estona a "considerar com Déu et mira".

### **Continua la preparació**

Jesús és el rostre humà de Déu. Per això és possible imaginar la mirada de Crist a nosaltres. Com descriure aquesta mirada? Deixa't mirar per Jesús mentre et prepares per a escoltar de nou les paraules de Pau als cristians de Roma.

### **Esriptura**

*Romans 6,3-11*

*<sup>3</sup> ¿O bé ignoreu que tots els qui hem estat batejats en Jesucrist hem estat submergits en la seva mort? <sup>4</sup> Pel baptisme hem mort i hem estat sepultats amb ell, perquè, així com Crist, per l'acció poderosa del Pare, va ressuscitar d'entre els morts, també nosaltres emprenguem una nova vida. <sup>5</sup> I si nosaltres hem estat units a ell per aquesta mort semblant a la seva, també ho estarem per la seva resurrecció. <sup>6</sup> Sapiguem-ho bé: allò que érem abans ha estat crucificat amb ell; és a dir, el nostre jo dominat pel pecat ha estat destruït perquè ja no siguem més esclaus del pecat. <sup>7</sup> Els qui hem mort, hem estat alliberats del pecat.*

<sup>8</sup> *I si hem mort amb Crist, creiem que també viurem amb ell.* <sup>9</sup> *Sabem que Crist, un cop ressuscitat d'entre els morts, ja no mor més, la mort ja no té cap domini sobre ell.* <sup>10</sup> *Quan ell morí, morí al pecat una vegada per sempre, però ara que viu, viu per a Déu.* <sup>11</sup> *Igualment vosaltres, tingueu-vos per morts al pecat, però vius per a Déu en Jesucrist.*

## **Reflexionar**

- Arribem al final del recés, i a poc a poc ens movem de la Setmana Santa cap a la Pasqua. Tradicionalment aquest era el moment en què molts adults convertits al cristianisme eren batejats. La cerimònia acostumava a tenir un simbolisme molt expressiu. Els conversos eren despullats, immersos en una piscina amb aigua fins a cobrir el cap i, quan sortien, vestits amb una túnica blanca que simbolitzava la nova vida de què gaudien en Crist. Cap dels que hi participaven no oblidaria els ressos d'haver baixat a la tomba amb Crist mort, i d'haver ressuscitat a la nova vida amb ell. Quin significat té per a tu "la nova vida" que vas rebre en el baptisme?
- Pau afirma que hem "mort al pecat". No és una mala imatge per a les persones que han estat "cridades a la santedat". En la carta, molt aviat reconeix amb franquesa la força que alguns pecats han tingut en ell. Quina ressonància té en tu aquesta expressió "morir al pecat"?

## **Parlant al Senyor**

- Per a Pau, però, més important que això és que "vivim per a Déu en Jesucrist". Aquest és el centre de la teva existència ara. En el passat, el pecat tenia la darrera paraula en la teva vida, i semblava un jou del qual era impossible escapar-se. Però ara ets lliure de centrar la teva vida en Déu i totes les bones coses que ell vol per a tu, ara i en tota

l'eternitat. Com em fa sentir aquesta llibertat? Quin és el millor ús que hi puc donar?

- Tot el temps pasqual és la celebració d'aquesta llibertat que Déu ens ha concedit en Crist. Al gran escriptor cristià C. S. Lewis li agradava comparar-ho amb el desembarcament definitiu d'una força alliberadora en un país ocupat. Poden haver-hi encara escaramusses i focus de resistència de l'enemic. Però la victòria de Déu és segura, i és només qüestió de temps de prendre'n consciència. Mentrestant, nosaltres, que som al costat alliberador, podem ajudar d'altres a apreciar aquesta llibertat retrobada. Pren una estona o dues per a deixar que aquesta imatge de l'alliberament toqui la teva ment i el teu cor.

### **Meditant sobre el recés**

Abans d'acabar aquest recés és bo mirar enrere i veure que és el que resta en tu, i que valdria la pena de continuar tenint present en les properes setmanes i mesos. Comença, doncs, per a agafar tres paraules que descriguin aquest recés de Quaresma d'enguany i com l'has viscut.

Hi ha una de les estones de pregària, o alguna de les lectures o imatges que t'han entrat més profundament al cor i que recordes més vivament? Quines són? És bo prendre algun moment per a reviure aquesta pregària, i en la mesura que es pugui, què és el que passa en la teva ment i el teu cor quan recordes aquesta experiència.

### **Mirant endavant**

Durant aquest temps del recés potser s'ha produït algun canvi en tu, en la teva pregària. Potser has estat demanant a Déu un do particular i creus que t'ha estat concedit, del tot o bé en part. És possible que Déu t'hagi donat molt més del que tu li demanaves. Dedicar alguna estona a una pregària agraïda a Déu per tot el que ha treballat en tu durant aquest temps.



Ara mirem cap als propers dies o setmanes. Hi ha algun "tema obert" o pendent a partir del recés? ¿Hi ha alguna àrea de la teva vida en la qual puguis veure que Déu treballa de valent, un do que sents que necessites però que encara estàs esperant? Demana a Déu allò que tens consciència d'estar esperant per a un futur immediat.

### **Conclusió**

Aquesta carta que sant Pau va escriure a aquells que esperava que serien els seus amics quan va visitar Roma acaba amb una doxologia, una curta lloança i agraïment. Acaba aquest recés escoltant la pregària, i, al final de tot fes teves aquestes paraules:

*Romans 16,25-27*

<sup>25</sup> Glòria a aquell qui té el poder d'enfortir-vos en l'evangeli que jo anuncio quan proclamo Jesucrist, el qual és la revelació del disseny de Déu, amagat en el silenci dels segles, <sup>26</sup> però que ara s'ha manifestat i s'ha donat a conèixer a tots els pobles perquè acceptin la fe, mitjançant els escrits profètics, per decisió del Déu etern. <sup>27</sup> A Déu, l'únic ple de saviesa, glòria eternament per Jesucrist. Amén.