

## Recés d'Advent 2014

### TOTES LES GENERACIONS (Mateu 1,17)

#### Benvinguda i consells pràctics

Benvingut al recés d'Advent d'enguany. Un recés és sempre una oportunitat de deixar de banda les preocupacions urgents de la vida quotidiana per a poder reflexionar en silenci sobre com són les meves relacions, amb Déu, amb les persones que m'envolten i amb el món on visc. Aquest temps d'Advent, en el qual l'Església es prepara per a celebrar la vinguda de Crist, és una gran oportunitat per a fer un recés d'aquesta mena.

Per ajudar i guiar la nostra pregària ens centrarem en la llista dels avantpassats de Jesús que es recull en l'inici de l'Evangeli de Mateu. Esperem que us ajudi a ser més conscients de com Déu treballa en la creació, i com ha anat preparant a través dels segles el naixement del seu Fill. També esperem, al mateix temps, que us ajudi a tenir una consciència més profunda de com Déu treballa en la pròpia vida.

Començarem amb uns consells pràctics que poden ajudar-te sobretot si és la primera vegada que et disposes a fer un recés, però que també poden ser un bon recordatori si ja en tens experiència. Ho plantejarem a partir de les tres categories del «com», «quan» i «per què».

Una qüestió a tenir en compte sobre el «com» és determinar el temps que podem dedicar a cada estona de pregària. És bo no deixar-ho a la improvisació, sinó decidir-ho al principi. No et rendeixis abans d'hora si la pregària et sembla una mica avorrida, ni vulguis córrer massa si t'hi trobes bé. El material que t'oferim en cada una de les presentacions és per a una estona de 20-25 minuts, però és possible que decideixis dedicar-hi més temps, sigui per a preparar bé l'estona, o per quedar-te una estona llarga després. L'important és triar un moment dins la rutina de cada dia en què la pregària no sigui destorbada.

Sobre l'«on», és possible que depengui de quin sigui el millor moment del dia per a tenir una estona de pregària llarga: al matí, a la tarda, durant el descans del migdia? Això també em suggereix una altra pregunta: on t'és més fàcil trobar les condicions per a pregar i meditar amb tranquil·litat?

Finalment, el «què», que ens remet a una pregunta ben senzilla: per què vull fer aquest recés? Quins són els dons i gràcies que espero rebre del Senyor durant el temps de pregària. Aquests dons i gràcies els tindrà sempre presents en començar cada pregària.

Després d'haver dedicat un temps a considerar aquestes preguntes estarem a punt per a començar aquesta mirada contemplativa als avantpassats de Jesús. Abans de començar, només et cal prendre consciència de Déu, donar-li la benvinguda i ser conscients de totes les altres persones que arreu del món i en llengües diferents, faran també el mateix recés que tu.

---

## Introducció

En els darrers anys, la idea de construir el propi arbre genealògic ha captivat l'interès de moltes persones. Programes de televisió indaguen sobre els ascendents de celebritats i famosos. Llocs web ajuden les persones a poder fer el mateix. Les dades censals et permeten anar una mica enrere, però si encara vols arribar més lluny, això ja et porta a buscar en els arxius parroquials els registres de naixements, matrimonis i defuncions. Sovint hi ha sorpreses, quan les persones es troben amb avantpassats en llocs llunyans o fent feines inimaginables. La majoria de les famílies tenen una o dues ovelles negres, però la gent també descobreix vides heroiques en circumstàncies ben difícils.

L'Evangelí de Mateu dedica tot un capítol a traçar el llinatge de Jesús a través de quaranta-dues generacions! Comença amb Abraham, un home que la litúrgia catòlica anomena «el nostre pare en la fe». Es tracta d'una presentació molt acurada i estructurada, ja que divideix la llista en tres grups de catorze anys. Aquesta successió és interrompuda per dos esdeveniments clau en la història religiosa jueva, els regnats de David, potser el més gran dels reis jueus, i el moment de crisi, quan l'elit de la nació va ser deportada a Babilònia. L'objectiu general de Mateu no era altre que demostrar al lector que des del primer moment de la història d'Israel, el pla de Déu per a enviar al seu Fill Jesús s'estava preparant i s'anava duent a terme.

Mateu dibuixa l'arbre genealògic de Jesús a través de la línia masculina, de manera que el text adquireix una qualitat gairebé hipnòtica. «Abraham va ser el pare d'Isaac; Isaac, de Jacob; Jacob, de Judà i els seus germans...». Alguns dels que hi consten són figures ben conegudes per la història bíblica: Abraham, David, Salomó i Josep, «l'espòs de Maria, de la qual nasqué Jesús». Altres només sonaran als qui tenen un bon coneixement de l'Antic Testament: Jessè, el pare del rei David, o Jeconies, rei deposat i portat a l'exili a Babilònia. Un tercer grup només consta en aquesta relació de Mateu, i és totalment desconegut. Hi ha sants i pecadors, jueus la majoria, però també algun estranger i de tant en tant el nom d'alguna dona.

### *Llegeix Mateu 1,1-17*

En aquest recés coneixerem alguns dels avantpassats de Jesús, contemplarem la seva història per veure com ens ajuda a aprofundir la nostra pròpia fe, ara que ens preparem per al naixement de Jesús, que celebrarem d'aquí a unes setmanes. En començar el recés, ens podem aturar a recordar d'on ens ve la nostra fe. És a dir, ens podem aturar a recordar els pares i avis, i potser fins i tot més enllà d'ells. O és que som dels que creiem que la nostra fe és una cosa exclusivament personal, en la qual no tenen res a veure la família o els amics? Cada u de nosaltres deu la fe a altres persones, fins i tot si vam arribar al cristianisme a través de la lectura de determinats llibres, hi podem reconèixer el paper dels autors. Tanmateix, també és cert que en darrera instància ser deixeble prové d'una decisió personal, que no es pot delegar en ningú més.

Al final, allò que és veritat per a Jesús també ho és per a tu i per a mi. Déu va pensar a portar-me a l'existència des d'abans que es formés el món. Al llarg de generacions, Déu ha estat preparant un lloc per a nosaltres en aquest món, en un determinat lloc o llocs, entre unes determinades persones. Durant les setmanes que duri aquest recés, contemplant la manera com Déu treballa en Jesús, preguem perquè

puguem arribar a ser més profundament conscients de l'amor savi i providencial pel qual Déu crida i dóna forma a cada un de nosaltres.

---

### Primera estona de pregària: Abraham, Isaac i Jacob

### Gènesi 12,1-7

- Quan s'inicia una estona de pregària sempre val la pena prendre's un moment per a estar més present, més en silenci, més centrat. Hi ha diferents maneres de fer-ho, i potser en coneixes alguna que s'adapta a la teva manera de ser. Avui, en començar aquest temps de pregària, fes atenció als sons que hi pugui haver al teu voltant. Segurament has buscat un lloc tranquil, però tot i això, sempre hi ha alguna cosa que podem sentir. O potser estàs envoltat de soroll, del soroll de la vida quotidiana. Sigui quina sigui la teva situació, escolta els sons, nota'ls, descobreix d'on vénen...
- Ara fes atenció cap a dins, i concentra't en els sons que tens més a prop. Deixa que els altres s'esvaeixin, o simplement t'acompanyin com una remor de fons. Centra't, però, en qualsevol cosa que sentis al voltant, a l'habitació on et trobes o al teu propi cos. Fes atenció per un moment a aquests sons més immediats.
- A mesura que els sons del teu entorn es van esvaint, vés deixant que la teva atenció es mogui cap endins. Troba un lloc tranquil dins de tu mateix, i durant un minut o dos descansa, tranquil·lament, al bell mig del teu centre.
- Escolta com la Paraula de Déu ressona en aquest lloc tranquil, a mesura que escoltes el relat de la crida a Abraham que ens explica el Gènesi.

*El Senyor va dir a Abram:*

*– Vés-te'n del teu país, de la teva família i de la casa del teu pare, cap al país que jo t'indicaré. Et convertiré en un gran poble, et beneiré i faré gran el teu nom, que serà font de benedicció. Beneiré els qui et beneixin, però als qui et maleeixin, els maleiré. Totes les famílies del país es valdran del teu nom per a beneir-se.*

*Abram se n'anà tal com el Senyor li havia dit, i Lot se n'anà amb ell. Quan Abram va sortir d'Haran tenia setanta-cinc anys. Abram es va endur la seva muller Sarai, el seu nebot Lot, tots els béns que posseïa i tots els servidors que havia adquirit a Haran. Van sortir d'allà per anar al país de Canaan.*

*Van arribar al país de Canaan. Abram travessà el territori fins a Siquem, fins a l'Alzina de Morè. En aquell temps els cananeus eren els amos del país.*

*El Senyor es va aparèixer a Abram i li digué:*

*– Donaré aquest país a la teva descendència.*

*Allà Abram va dedicar un altar al Senyor, que se li havia aparegut.*

- Abram va rebre més tard el nom d'Abraham, és el primer nom de la llista dels avantpassats de Jesús enumerats per Mateu en el seu Evangeli. El passatge que acabes d'escoltar és la crida que

el convida a sortir cap a la terra promesa. La seva resposta a aquesta crida és el que el converteix (per a la litúrgia catòlica) en el nostre pare en la fe. On i com va començar el teu camí de fe?

- Abram surt perquè Déu li fa una promesa: «I faré de tu un gran poble». Ell posa la confiança en Déu i en la fidelitat de Déu a ell. Si algú et reptés a donar compte de la teva fe, a explicar per què segueixes sent cristià, quina resposta li donaries? Tens consciència d'haver respost en la teva vida a alguna promesa de Déu?
  - La promesa de Déu no va afectar només Abraham. Ell surt amb la seva dona, el seu nebot i gran part de la seva extensa família. Però afecta també els qui vénen darrere seu: «Donaré aquest país a la teva descendència». Quines són les persones que t'acompanyen en aquest camí de fe, les que et donen suport i t'ajuden a continuar sent deixeble de Crist?
  - Més endavant, en el seu Evangeli, Mateu posarà en boca de Jesús, que el seu *Abbà* és «el Déu d'Abraham, el Déu d'Isaac, i el Déu de Jacob». Aquí Abraham apareix conjuntament amb el seu fill i el seu nét, les tres primeres fites de l'arbre genealògic de Jesús tal com el ressegueix Mateu. A través d'aquestes generacions es van complint les promeses de Déu. Tot i això, Isaac no neix fins que Abraham i la seva dona ja són vells, i a més d'això, li va d'un pèl de ser sacrificat en un altar. Jacob només hereta la promesa enganyant amb una astúcia al seu germà gran Esaú. Les promeses de Déu sovint es compleixen d'una manera inesperada, quan la gent ja ha perdut tota esperança. Has experimentat aquesta forma d'actuar de Déu en la teva pròpia vida?
  - Al final d'aquest passatge, Abraham, que ha arribat a la terra promesa, construeix un altar per donar gràcies a Déu per tot el que ha fet per ell. Pots acabar la pregària d'avui dedicant uns minuts a agrair a Déu totes les coses bones que ha fet per tu, i les promeses que ha complert durant la teva vida.
-

- Comença la pregària d'avui fent una estona de calma profunda, centrant-te en la respiració. És important mantenir-ne el ritme i la profunditat. L'únic que has de fer és notar-la. Sent cada inspiració, cada exhalació. Sigues conscient de com l'aire omple els pulmons i, després, de com retorna a l'atmosfera a mesura que exhales. Simplement i amb calma, fes atenció a les properes dotze respiracions.
- Ara, en respirar, deixa que l'atenció se centri al pit. En hebreu, la paraula que fa referència a «respirar» i a «esperit», com l'Esperit Sant, és la mateixa. Així que imagina la respiració com un alè de Déu, l'Esperit de Déu, i deixa que el centre de tu mateix arribi a ser inundat de l'escalf i la llum de l'Esperit.
- Ara deixa que la teva respiració continuï, silenciosament, en segon pla, fes només atenció a l'Esperit que habita en el teu cor, i simplement descansa en aquest lloc de quietud tranquil·la.
- I en aquest lloc de quietud, escolta la paraula de Déu tal com és proclamada ara en el passatge del llibre de Rut.

*Llavors Booz va dir a Rut:*

*– Escolta, filla meva! No vagis a espigolar en un altre camp; queda't aquí i uneix-te a la colla de les meves serventes. Fixa't en l'indret on els segadors treballen i vés amb elles. He manat als meus homes que no et molestin. I si tens set, vés on hi ha els cànirs i beu el que hagin pouat els segadors.*

*Rut es va prosternar fins a tocar a terra amb el front i digué a Booz:*

*– Per què em mires amb bons ulls i t'interesses per mi que sóc estrangera?*

*Booz li va respondre:*

*– M'han contat tot el que has fet amb la teva sogra després de la mort del teu marit; has deixat els teus pares i la terra on vas néixer i has vingut a viure enmig d'un poble que abans no coneixies. Que el Senyor, Déu d'Israel, sota les ales del qual has trobat refugi, et recompensi amb escreix tot el bé que has fet!*

*Ella va dir:*

*– Veig que em mires amb bons ulls. M'has omplert de confiança i has parlat al cor de la teva serventa, tot i que jo no sóc ni tan sols una de les teves criades.*

- D'acord amb la llista dels avantpassats de Jesús que Mateu ofereix al començament del seu Evangeli, Booz i Rut són els besavis del rei David. Rut és la segona dona que Mateu esmenta aquí. El més sorprenent és que no és israelita, no pertany al poble escollit, és una estrangera. Ve originalment de Moab, un país a l'altre costat de la mar Morta. Som conscients de la desconfiança que els estrangers acostumaven i acostumen a desvetllar en les societats d'acollida? Podem imaginar com es va sentir, doncs, Rut entre els jueus on anà a viure.
- Tal com ens explica la història, Rut és una pobra vídua que té cura de la seva sogra ja gran. Es guanya la vida espigolant en els camps de Booz, un noble ric de la societat jueva. Al principi ella no s'adona que el seu amo s'ha fixat en ella i ha demanat als seus homes que la protegeixin. Podem recordar quan nosaltres hem estat també objecte d'un favor inesperat. Això ens ajudarà a entendre què és el que Rut va sentir en aquell moment.

- Booz ha sentit explicar que Rut ha deixat el seu propi país, i com després d'enviudar es preocupa per la seva sogra Noemí. Ell prega perquè Déu la recompensi i la protegeixi, i al mateix temps, li ofereix el seu suport i el seu amor. El seu fill, Obed, serà el següent en la línia genealògica que porta a Crist. Déu se'ns fa present aquí treballant a través de la bondat quotidiana i l'atracció mútua d'aquestes dues persones per a portar a terme els seus plans. On et fas més conscient del Déu que treballa a través dels esdeveniments quotidians i de les relacions de la pròpia vida?
  - Quan acabis aquesta estona de pregària, parla a Déu de les persones que, a vegades de manera inesperada, t'han ajudat a estar més a prop seu en la teva vida. Potser avui podries mirar com treballa Déu a través dels qui t'envolten, i en els quals potser no t'havies fixat mai.
-

- En cada estona de pregària d'aquest recés se't convida a una manera diferent de centrar-te i preparar-te per a escoltar la Paraula de Déu. Aquesta vegada et suggerim agafar entre les mans algun objecte, alguna cosa que puguis mantenir còmodament. Una tassa, una peça de fruita, una ploma, un còdol... Si no tens res a mà, centra't en una peça de roba que duguis posada. No corrís, estigues una estona en silenci amb l'atenció fixa en aquest objecte.
- Ara fes girar l'objecte sobre les mans. Fixa-t'hi bé! El tacte que té, si és aspre o llis, dur o tou, si pesa o no... Centra-hi tota l'atenció durant uns moments.
- Ara dóna-hi un altre cop d'ull. Què hi ha en l'objecte que no havies advertir la primera vegada? Què és el que el fa únic? Encara que hagi estat produït en sèrie, té alguna cosa que el distingeix dels altres.
- Dedicava l'estona que calgui a apreciar l'objecte que has triat, i que en darrer terme forma part de la creació de Déu. Després, quan notis que s'ha creat al voltant teu un espai tranquil, escolta el fragment del discurs que el Rei David adreçà al seu poble cap al final de la vida.

*El rei David es va posar dret i els digué:*

*– Germans meus, poble meu, escolteu-me! Jo m'havia proposat d'edificar un casal on reposés l'arca de l'aliança del Senyor, l'escambell dels peus del nostre Déu. Jo feia els preparatius per a edificar-lo. Però Déu em digué: «Tu no has d'edificar cap casal dedicat al meu nom, perquè has estat un guerrer i has vessat molta sang.»*

*Però el Senyor, Déu d'Israel, m'havia escollit d'entre tota la meva família perquè fos rei d'Israel per sempre. Ell va escollir Judà com a tribu capdavantera, i de les famílies de Judà va escollir la meva, i d'entre els meus germans es va complaure en mi per a fer-me regnar sobre tot Israel. I d'entre els molts fills que el Senyor m'ha donat, ell ha escollit el meu fill Salomó perquè ocupi el tron reial del Senyor sobre Israel. El Senyor em digué: «Serà el teu fill Salomó qui construirà el meu casal, amb els meus atris, perquè l'he escollit com a fill, i jo li seré pare. Mantindrà per sempre el seu regnat si continua complint els meus manaments i els meus preceptes, com ha fet fins ara.»*

*Així, doncs, davant de tot Israel, que és la comunitat del Senyor, i a la presència del nostre Déu, jo us dic: Observeu i cerqueu de complir tots els manaments del Senyor, el vostre Déu, perquè pugueu posseir aquest bon país i transmetre'l després en herència als vostres descendents per sempre.*

- De tots els descendents de Jesús, els dos més famosos són, sense dubte, David i Salomó, recordats com els més grans reis d'Israel. David era un líder militar, que va derrotar nombrosos enemics d'Israel i que va establir Jerusalem com la seva capital. Salomó hi va fer construir un temple. Pots recordar gent, famosa o no, que va ser escollida per Déu per fer la seva voluntat. Em sento també cridat/ada a fer la seva voluntat al meu voltant?
- David no va tenir una vida fàcil. El seu predecessor, el rei Saül, el va veure com a enemic i va intentar diverses vegades matar-lo. Més tard, alguns dels fills de Saül es van revoltar contra David provocant guerres civils. Tanmateix, al final de la vida David va saber reconèixer-hi la petjada de Déu treballant al seu costat en els bons moments i en els no tan bons. Podem fer

l'exercici de reconèixer Déu en la pròpia vida, tant en les bones experiències com en les no tan bones. Li demanem que ens ajudi a reconèixer-lo.

- Salomó es recordat sobretot per la seva saviesa. Ell mateix s'hi referia com un do de Déu, més valuós que no pas les riqueses o la llarga vida. Quina imatge ens ve al cap quan pensem en una persona sàvia? Reconeixes que és un do que tens o t'agradaria tenir?
  - En els Evangelis es parla diverses vegades de Jesús com a descendent del rei David. Nascut a Betlem mentre Josep i Maria eren reclamats per un cens, Bartimeu, cec i captaire, parla de Jesús com a «Fill de David». Això no obstant, ha nascut en un estable, i és executat com un traïdor a l'Estat. David rep la promesa que ell i els seus descendents seran reis d'Israel per sempre. L'Evangelí de Mateu creu que Jesús és el compliment d'aquesta promesa. Veus Jesús com a rei? En quin sentit?
  - A mesura que ens acostem al final d'aquest temps de pregària, parlem amb Jesús, que és anomenat per l'Evangelí de Mateu «fill de David», sobre els seus avantpassats, i com la vida d'ells ens parla de la manera que Déu té de treballar en nosaltres.
-



- Avui l'exercici que ens ajudi a fer més quietud a l'hora d'escoltar la veu de Déu, serà fixar-nos en les sensacions de les diferents parts del propi cos. No importa si estem asseguts en una cadira còmoda, o estirats al llit, o caminant. Primer fem conscients les sensacions dels peus, de les sabates si en portem o del contacte amb el terra que trepitgem.
- Ressegueix les altres parts del cos de baix a dalt: les cames, els malucs, el tors, els braços, les mans, la cara i fins el cuir cabellut. Afina la sensibilitat en cada sensació i no vagis de pressa.
- Quan hagi arribat al cap, deixa que l'atenció torni als peus, i mou-te de nou lentament sense pressa pel teu cos una o dues vegades més.
- Després, quan hagi acabat, deixa que l'atenció reposi en algun lloc al centre de tu mateix.
- És des d'aquest centre que et disposes a escoltar la manera com el rei Jeconies va ser recordat per les generacions posteriors.

*Joiaquim va morir i es va reunir amb els seus pares. El va succeir el seu fill Jeconies. Jeconies tenia divuit anys quan començà a ser rei. Va regnar tres mesos a Jerusalem. La seva mare es deia Nehuixtà i era filla d'Elnatan, de Jerusalem. Ofenia el Senyor amb el seu comportament, tal com havia fet el seu pare.*

*En aquell temps, els homes de Nabucodonosor van atacar Jerusalem i la van assetjar, però la ciutat va resistir el setge. Nabucodonosor, rei de Babilònia, va arribar a la ciutat mentre els seus homes l'assetjaven, i llavors Jeconies, rei de Judà, es va rendir al rei de Babilònia amb la seva mare, els seus servidors, els seus oficials i els seus alts funcionaris. Era l'any vuitè del regnat del rei de Babilònia. Aquest el va fer presoner. Nabucodonosor es va endur tots els tresors del temple del Senyor i els tresors del palau reial, i va esbocinar tots els objectes d'or que Salomó, rei d'Israel, havia manat de fer per al temple del Senyor, tal com el Senyor havia anunciat. Va deportar tota la població de Jerusalem, és a dir, tots els oficials i tots els homes importants, en total deu mil deportats, comptant-hi tots els ferrers i serrallers. Només van quedar els més pobres de la gent del poble. Nabucodonosor va deportar Jeconies a Babilònia. També va deportar de Jerusalem a Babilònia la mare i les dones del rei, els seus alts funcionaris i els notables del país.*

- En aquest repàs a l'ascendència de Jesús, Jeconies és el darrer nom que Mateu esmenta abans de la deportació a Babilònia d'una bona part de l'elit jueva. A partir del que acabem de llegir, quina impressió en traiem d'un rei tan poc afortunat?
- Els historiadors atribueixen la caiguda de Jerusalem a una voluntat expansionista de l'imperi de Babilònia sobre els seus veïns més febles. Però per l'escriptor bíblic, l'explicació és més senzilla. Jeconies «va fer allò que era dolent als ulls del Senyor», i per això ell i el seu poble van ser castigats.

- L'Exili ha estat un esdeveniment important per al poble jueu fins a l'actualitat. No tenir una pàtria pròpia els obligava a viure entre estranys, enmig d'idiomes i costums diferents. Jesús mateix tindria aquesta experiència quan, poc després de néixer, ell i la seva família van haver de fugir d'Egipte. Has tingut alguna vegada experiència d'exili? Com t'has sentit? Són encara molts els que han d'abandonar la seva pròpia terra a causa de les guerres, la pobresa econòmica, la fam... els sents propers?
  - Pensem, també, en la difícil situació dels que es queden. L'Escriptura s'hi refereix dient: «són els més pobres de la terra». Han marxat els dirigents, els mestres, els escriptors..., fins i tot l'exèrcit que els havia de protegir... Tots han hagut de marxar. I ells s'han quedat com a esclaus de les forces ocupants. Segurament trobem paral·lelismes d'aquesta situació en fets que passen en el moment present.
  - Aquesta estona es va acabant. Potser et ve de gust conversar amb Déu durant uns moments sobre els exiliats d'avui dia: els esclaus, els refugiats i els sol·licitants d'asil. O et pots centrar en com «l'exili» ha tocat també la teva pròpia vida. Sempre et trobaràs amb un Déu compassiu amb tots els que pateixen necessitat.
-

## Cinquena estona de pregària: Elisabet, Zacaries i Joan Baptista *Lluc 1,57-66*

- En començar aquesta estona del nostre recés, ens girem cap a Déu també físicament. Tant se val si triem estar drets, de genolls, estirats o seient còmodament; decidim una posició on estar uns minuts relaxats i alerta.
- Així anem prenent consciència del que ens passa a dins, a la ment i al cor. Quins pensaments ens dominen? Quins són els sentiments més a flor de pell? Què és el que omple la nostra consciència?
- A mesura que estàs amb aquests pensaments i sentiments, nota que flueixen com un riu. Alguns són llargs i suaus; altres, torrenceres desbocades. Altres, només impressions fugaces, que vénen i desapareixen ràpidament. Ressegueix durant uns moments els moviments d'aquests pensaments i sentiments que passen a través teu.
- Intenta anar-te desprenent d'aquests sentiments. No estàs enmig del riu arremolinat de pensaments i emocions; sinó que ho estàs veient d'un lloc a distància. Passa una estona observant, sense necessitat d'involucrar-t'hi. Deixa que el riu de pensaments i sentiments continuï el seu viatge. Mentrestant, des d'un punt tranquil amb vistes al riu, escolta un passatge de l'Evangelí de Lluc, que descriu aquest fet de la vida de Joan Baptista.

*Quan se li va complir el temps, Elisabet tingué un fill. Els veïns i els parents sentiren a dir que el Senyor li havia mostrat el seu amor, i tots la felicitaven.*

*Al cap de vuit dies es reuniren per circumcidar l'infant i volien que es digués Zacaries, com el seu pare.*

*Però la seva mare s'hi va oposar dient:*

*– No! S'ha de dir Joan!*

*Els li replicaren:*

*– Però si no hi ha ningú de la família que porti aquest nom!*

*Llavors feren senyes al pare i li preguntaven com volia que es digués. Ell va demanar unes tauletes i va escriure: «El seu nom és Joan.» Tots van quedar meravellats. A l'instant Zacaries va recobrar la paraula i començà a beneir Déu. Un gran respecte s'apoderà de tots els veïns. La gent parlava d'aquestes coses per tota la muntanya de Judea, i tothom qui ho sentia ho guardava en el seu cor i es preguntava: «Què serà aquest infant?»*

*Realment, la mà del Senyor era amb ell.*

- En aquesta estona del recés d'Advent, ens fixem en tres persones que no estan a la llista dels avantpassats de Jesús. Zacaries, Isabel i Joan no estan en la línia directa que hem anat seguint d'Abraham cap endavant. En canvi, sí que són familiars contemporanis de Jesús i la seva mare Maria. Elisabet creia que era incapaç de tenir fills. Així que el naixement del seu fill és causa d'una gran alegria per a ella i els seus amics i veïns. Has compartit directament o amb altres persones l'alegria pel naixement d'un fill molt anhelat?
- Joan és qui prepara les persones per a rebre Jesús. Se'ns mostra aquí un Déu que obra poderosament des del primer moment de la seva vida. La gent, ens diu l'Evangelí, reacciona amb

sorpresa i temor. Recorda algun moment que també has reaccionat amb temor i sorpresa davant l'obra de Déu.

- El nom i el seu significat són importants per als autors de la Bíblia. Zacaries insisteix que el seu fill s'ha de dir Joan, un nom que li ha estat revelat per l'àngel que li anuncià la paternitat. El nom de Joan significa «Déu ha estat misericordiós». Has fet experiència d'aquest Déu misericordiós? Quan?
  - Al final d'aquest fragment, les persones es pregunten: «Què serà d'aquest nen?» Nosaltres sabem la resposta: va batejar-ne molts, convidant-los a deixar enrere els seus pecats; va reconèixer Jesús i li donà pas com algú més gran que no pas ell; amb la seva denúncia es va guanyar l'antipatia d'un rei que l'executà mentre el tenia empresonat. Què et sobta més de la vida de Joan Baptista?
  - Parla un moment a Jesús del seu cosí Joan, i del que la vida de Joan t'ha evocat a partir d'aquesta estona de pregària.
-

- A mesura que hem anat fent camí a través dels diferents moments d'aquest recés, hem anat aprenent diverses maneres de fer silenci i centrar l'atenció. Hem estat atents a la respiració, hem pres consciència de les sensacions del cos, hem observat amb calma el flux i reflux dels pensaments i sentiments. En concentrar-me en un objecte físic he estat endut/a a la quietud, i fent atenció als sorolls del meu voltant he acabat per descobrir el silenci interior. Pren-te temps ara per a recordar aquestes diferents tècniques, valorant aquella o aquelles que t'han anat més bé.
- Si n'hi ha alguna que t'ha estat especialment útil, posa-la ara en pràctica. No et preocupis si no pots recordar tots els detalls de com la vam presentar aquí, fes-la servir en allò que és essencial i deixa que et vagi conduint cap a un silenci més gran. O si no ets gaire admirador de cap d'aquestes tècniques, simplement seu tranquil·lament i veuràs com la pau a poc a poc et va envoltant, preparant-te per a escoltar el passatge de l'Esriptura que hi ha immediatament després de la llista dels avantpassats de Jesús de l'Evangeli de Mateu

*El naixement de Jesús, el Messies, fou d'aquesta manera: Maria, la seva mare, estava unida amb Josep per acord matrimonial i, abans de viure junts, ella es trobà que havia concebut un fill per obra de l'Esperit Sant. Josep, el seu espòs, que era un home just i no volia difamar-la públicament, resolgué de desfer en secret l'acord matrimonial. Ja havia pres aquesta decisió, quan se li va aparèixer en somnis un àngel del Senyor que li digué:*

*– Josep, fill de David, no tinguis por de prendre Maria, la teva esposa, a casa teva: el fruit que ella ha concebut ve de l'Esperit Sant. Tindrà un fill, i li posaràs el nom de Jesús, perquè ell salvarà dels pecats el seu poble.*

*Tot això va succeir perquè es complís allò que el Senyor havia anunciat pel profeta: La verge concebrà i tindrà un fill, i li posaran el nom d'Emmanuel, que vol dir «Déu amb nosaltres».*

*Quan Josep es despertà, va fer el que l'àngel del Senyor li havia manat i va prendre a casa la seva esposa.*

- A ulls de Mateu, aquest és el moment en què l'obra que Déu ha anat desplegant a través dels segles dóna el seu fruit. Ha enumerat el nom de persones pertanyents a quaranta-dues generacions, i en cada una d'elles, Déu ha anat treballant i preparant-se. Ara, amb el naixement de Jesús, el pla de Déu arriba a compliment. Pren-te un moment per meditar i fer-te càrrec de l'abast de l'obra de Déu a través de tants segles.
- A partir d'aquest passatge ens adonem que les circumstàncies extraordinàries de la concepció i el naixement de Jesús van posar Maria en una posició molt difícil. Estar embarassada sense ser casada suposava un enorme estigma social en aquell moment. I com explicar-ho als qui l'envoltaven? Posem-nos a la seva pell i compartim la càrrega de l'estigma, de la maledicència, de la incomprensió...

- Probablement estàs familiaritzat amb la història de l'Evangelí de Lluc sobre l'arcàngel Gabriel, que fou enviat a Maria de part de Déu. En aquest relat de Mateu, és Josep, no Maria, qui rep de l'àngel l'explicació del que està passant. Contempla la reacció de Josep, que diu molt sobre la seva manera de ser.
  - En aquest text es dona a Jesús el nom d'Emmanuel, que vol dir «Déu és amb nosaltres». Un Déu que en cas contrari podria semblar remot i distant ha vingut a viure al bell mig del seu poble. I aquest nom, Emmanuel, segueix sent un dels títols que acompanyen Jesús. Quin ressò em provoca l'expressió «Déu és amb mi, Déu és amb nosaltres»? Quin significat té per a la meua vida de cada dia.
  - D'aquí a uns quants dies celebrarem el Nadal, la gran festa cristiana que cada any ens recorda aquests esdeveniments. Conversa amb Déu uns moments. Parla-li de com arribes a aquest Nadal, què t'evoca, què n'esperes... Para atenció a allò que Déu et vagi dient i il·luminant.
-

- En el llibre dels Exercicis Espirituals, sant Ignasi de Loiola suggereix diverses formes de fer pregària. Una d'elles és bastant senzilla, però també és probable que et soni una mica estranya la primera vegada. «Considerar com nostre Senyor ens mira». Quina és la teva primera reacció en sentir aquesta invitació?
- Hi ha una sèrie de punts en els Evangelis en què se'ns diu que Jesús va mirar fixament la gent. Però la seva mirada no és mai crítica, sinó sempre compassiva. Potser això et donarà una pista del perquè d'aquesta invitació que et fa sant Ignasi. Prova-ho. Dedicar una estona a considerar com Déu et mira.
- Jesús és el rostre humà de Déu. Per tant, és possible imaginar la mirada de Jesús i com aquesta es posa en nosaltres compassivament. Com descriuries aquesta mirada?
- Deixa que Jesús continuï contemplant-te a mesura que escoltes una vegada més les paraules que Zacaries va pronunciar després del naixement del seu fill, Joan, que preparava el camí per a Jesús.

*Zacaries, el pare de Joan, quedà ple de l'Esperit Sant i va dir profèticament:*

*– Beneït sigui el Senyor, Déu d'Israel:*

*ha visitat el seu poble i l'ha redimit;  
fa que s'aixequi un salvador poderós  
a la casa de David, el seu servent,  
com havia anunciat de temps antic  
per boca dels seus sants profetes.*

*Així ens salva,  
alliberant-nos dels enemics,  
de les mans dels qui ens volen mal,  
mogut pel seu amor als nostres pares  
i pel record de l'aliança santa  
que jurà al nostre pare Abraham,  
prometent de concedir-nos*

*que, sense por,  
lliures dels enemics, li donem culte,  
amb santedat i justícia, tota la vida.*

*I a tu, infant, et diran  
profeta de l'Altíssim,  
perquè aniràs al davant del Senyor  
a preparar els seus camins;  
faràs saber al poble  
que li ve la salvació,  
el perdó dels seus pecats.*

*Per l'amor entranyable del nostre Déu,  
ens visitarà un sol que ve del cel,  
per il·luminar els qui viuen a la fosca,  
a les ombres de la mort,*

*i guiar els nostres passos  
per camins de pau.*

- La profecia de Zacaries comença mirant enrere, a Abraham i a tot el que Déu ha fet des de llavors per complir les seves promeses. Durant aquest recés has estat testimoni d'aquesta història, i d'algunes de les persones més significatives de les quals Déu es va valer per al seu pla. Ara que el recés ja es va acabant, fes present totes les formes i camins en què Déu ha treballat a través de les persones.
- Els camins de Déu segueixen sent els mateixos. Encara avui continua treballant a través de persones que ajuden a modelar la meua vida. Treballa també a través teu, perquè ajudis a d'altres. N'ets conscient? On se't fa més viu i sensible, això? A la feina, a la família, amb les amistats?
- Una de les frases d'aquest fragment resumeix la intenció de l'obra de Déu: «donar llum als qui viuen a la fosca». No és casual que, a l'hemisferi nord, com a mínim, el Nadal arribi en el moment més fosc de l'any. Deixes que la llum de Déu entri a les zones més obscures de la teva pròpia vida?
- Se'ns diu també que ha vingut «per guiar els nostres passos per camins de pau». En anunciar el naixement de Jesús, els àngels canten: «Pau a la terra, i a les persones de bona voluntat». Segurament sentiràs aquest anunci de pau durant els propers dies, en les nades o en les lectures de la litúrgia de cada dia. Podem dedicar un temps a demanar el do de la pau, per a nosaltres i la nostra vida, però també per a la vida del món.
- A l'hora de concloure el recés, és bo aturar-se a mirar enrere per veure què és el que en queda i què et pot ajudar en les properes setmanes i mesos. Comença triant tres paraules que et permetin resumir allò fonamental del recés d'aquest any.
- Hi ha alguna de les estones de pregària, o de les lectures bíbliques o de les imatges que t'han quedat d'una manera especial? És bo tornar-hi, i observar què passa a la ment i al cor en recordar aquesta experiència.
- Potser durant aquestes setmanes has notat en tu mateix o en la teva pregària algun fruit, algun do que desitjaves i que se t'ha concedit. Fins i tot, potser hem tingut la sorpresa que Déu ens ha regalat uns dons que ni ens havíem atrevit a demanar. Dediquem un temps a agrair a Déu tot el que ha fet amb nosaltres durant aquest temps.
- Potser del recés em queda alguna «assignatura pendent». Una situació a afrontar, una tasca que no puc ajornar ja gaire més... Demana al Senyor ajuda per a poder-ho dur a terme en el futur immediat.
- Molts dels que surten a la llista d'avantpassats de Jesús haurien quedat sorpresos de veure com Déu va treballar a través d'ells i els seus descendents. En la seva carta als Efesis, sant Pau parla



d'un Déu que «pot fer infinitament més de tot el que som capaços de demanar o entendre.» En acabar aquest recés dediquem un temps a fer silenci i a pregar amb aquesta pregària de Pau:

*Per tot això, jo m'agenollo davant el Pare, de qui rep el nom tota família, tant al cel com a la terra, i li prego que, per la riquesa de la seva glòria, consolidi amb la força del seu Esperit allò que sou en el vostre interior; que, per la fe, faci habitar el Crist en els vostres cors, i així, arrelats i fonamentats en l'amor, sigueu capaços de comprendre, amb tot el poble sant, l'amplada i la llargada, l'alçada i la profunditat de l'amor de Crist; que arribeu a conèixer aquest amor que sobrepassa tot coneixement i, així, entreu del tot a la plenitud de Déu.*

*Glòria a Déu, que amb la força que actua en nosaltres pot fer infinitament més de tot el que som capaços de demanar o entendre. Glòria a ell en l'Església i en Jesucrist, de generació en generació pels segles dels segles. Amén.*

Les citacions de l'Esriptura són de la Bíblia Catalana Interconfessional  
Escrit per Paul Nicholson sj per a *Sacred Space* i *Pray-as-you-go*  
Traducció al català: Santi Torres sj (Espai Sagrat)  
Revisió del text: Eulàlia Nuet

© 2014 [www.sacredspace.ie](http://www.sacredspace.ie) [www.pray-as-you-go.org](http://www.pray-as-you-go.org)

---