

Benvinguts al recés d'Advent d'Espai Sagrat

ALGUNES CONSIDERACIONS PRÈVIES

Un recés és el nom que es posa a un temps de retir dedicat a Déu. Implica deixar alguna cosa per posar-se en presència d'Algú.

Desconnecta!

Desconnecta amb el treball que fas i el que tens pendent de fer, ja hi tornaràs després de nou amb moltes més ganes. Si pots, activa el contestador del telèfon. Si a casa és difícil pregar, mira de trobar un lloc adequat fora que t'hi ajudi. Si això no és possible, crea el teu espai: endreça diaris i revistes, apaga la ràdio i la televisió. Un recés suposa trencar amb les paraules sorolloses per escoltar la Paraula de Déu.

Canvia!

Canvia la teva rutina! Si et quedes a l'habitació, canvia les coses per tenir l'espai adequat. Si vas a un altre lloc, tria'n un on no trobis les persones amb qui et trobes habitualment. Una església diferent d'aquella on vas normalment, un parc a l'altra punta de la ciutat, un lloc fora del poble... Els canvis externs ens ajuden a disposar-nos per a la trobada amb Déu. Ah! I encara més important que això: deixa els pensaments negatius ben lluny, que sempre punxen en el sentit de considerar un temps així com "un temps que no val la pena".

Planifica!

Ajuda, sobretot si estem poc habituats a recessos d'aquesta mena, pensar com distribuiré el temps. Et recomanem determinar un horari flexible que inclogui moments de distensió, exercicis físics (caminar, córrer...), temps de pregària, etc. Et pot ser útil prendre nota de com et vas sentint en la pregària i d'allò que et pot ser interessant de recordar i recuperar més endavant.

Et suggerim tres temps de pregària i meditació, que pots fer en un dia sencer o bé en tres dies diferents. És millor que tu mateix et fixis el temps de pregària abans de començar (30, 40, 60 minuts) i proposa't mantenir-lo, fins i tot quan la mandra o la buidor conviden a escurçar-lo. El desert té a vegades aquestes coses, i tant les temptacions com el goig són sempre més sensibles.

Introducció

Som a l'Advent, el temps en què les esglésies cristianes ens conviden a preparar-nos i a celebrar la "vinguda del Senyor" entre nosaltres. No recordem només un temps passat. L'Advent ens recorda la seva vinguda en la **història**, ens recorda la seva vinguda futura **en majestat** i ens recorda la seva vinguda **en misteri** a la nostra vida.

Sant Mateu es refereix al naixement de Jesús com "*Emmanuel, Déu amb nosaltres*". Ell mateix acaba el seu Evangeli amb la promesa de Jesús als seus deixebles: "*Jo sóc amb vosaltres dia rere dia fins a la fi del món*".

Durant l'Advent, doncs, som convidats a renovar la nostra fe en el *Senyor que ve*. Renovar la nostra fe en aquest Senyor que neix humilment a Betlem és un signe concret del seu desig de venir i fer estada entre nosaltres. En la mesura que fem espai per a ell arribarem a ser instruments a les seves mans, testimonis de la seva oculta presència en el nostre món.

Primera estona de pregària

Pren-te temps de mirar enrere i contemplar el naixement de Jesús a Betlem.

Suggeriment per a començar el nostre temps de pregària.

Presència de Déu

Durant uns moments imagina com Déu et mira. Pare, Fill i Esperit Sant s'alegren del teu desig de començar aquesta estona de pregària.

Prega a l'Esperit Sant perquè t'il·lumini i t'obri la ment i el cor a escoltar com el Senyor et parla a través de la seva Paraula.

Petició: demana tenir un sentit coneixement del Senyor, que per mi s'ha fet home, perquè més l'estimi i el segueixi.

Llegeix i rellegeix lentament el passatge de l'Escriptura fent pausa allà on trobis més fruit.

Evangeli (Lc 2,1-7)

Per aquells dies sortí un edicte de Cèsar August ordenant que es fes el cens de tot l'imperi. Aquest cens va ser anterior al que es féu quan Quirini era governador de Síria. Tothom anava a inscriure's a la seva població d'origen. També Josep va pujar de Galilea, del poble de Natzaret, a Judea, al poble de David, que es diu Betlem, perquè era de la família i descendència de David. Josep havia

d'inscriure's juntament amb Maria, la seva esposa. Maria esperava un fill. Mentre eren allà, se li van complir els dies i va néixer el seu fill primogènit: ella el va faixar amb bolquers i el posà en una menjadora, perquè no havien trobat cap lloc on hostatjar-se.

Punts d'inspiració

Podem reviuire aquest esdeveniment amb l'ajuda de la nostra imaginació.

1) Veure Josep i Maria camí cap a Betlem; Maria sobre una mula, Josep caminant al seu costat. Tots els seus pensaments posats en el nen i en el seu embaràs. *La verge Maria el porta en les seves entranyes amb un amor inefable*, diu el Prefaci de Nadal.

2) Després del naixement de Jesús: contempla el que fan Maria i Josep, sent el fred, escolta com el vent bufa i s'escola pertot arreu. Mira com Josep intenta protegir la seva petita família del fred, fent foc amb quatre fustes mentre Maria abraça i acarona l'infant. Queda't amb ells una bona estona en silenciosa adoració, si t'ho inspira la pregària parla'ls... suaument. Mirem de no despertar el nen.

3) Jesus va venir a portar-nos la vida "*jo he vingut perquè les ovelles tinguin vida, i en tinguin a desdir*" (Jn 10,10). La celebració del seu naixement és una invitació a deixar-lo néixer també en la teva vida. Algunes vegades no el deixem néixer plenament. Esdeveniments i relacions del nostre passat, o una injustícia, ens poden portar cap al dubte, el temor o el cinisme impedit un ple compromís amb la vida.

Dóna gràcies a Déu pel do de la vida i prega perquè la relació amb Jesús viu faci créixer el desig de viure per a Déu i per als altres.

L'Esperit Sant alena en mi aquesta nova vida.

Reflexió

Que en són, d'amagats els treballs de Déu! Va ser com si Déu vingués al nostre món d'una manera discreta, sense fer soroll, protegit només per la bondat de Maria i Josep, mentre l'Imperi Romà procurava augmentar el seu control polític i econòmic amb un cens de població. Per ser un de nosaltres, Déu es va immerngir en el nostre món. Déu continua treballant silenciosament en el cor d'aquells que acullen l'Esperit, com Maria i Josep van fer una vegada. Déu ens empeny així, suaument a fer el bé, fent créixer nous desigs en el nostre cor.

Ensenya'm, Senyor, a acollir-te en la meva vida d'avui a través d'aquells amb qui em trobo o a través de la Paraula del fragment de l'Evangelí.

Vine, Senyor Jesús, i obre el meu cor perquè et pugui rebre i permetre que neixis de nou en la meva vida.

Fer memòria

En els aspectes externs, què t'ha ajudat en la pregària? Quins pensaments o sentiments has tingut en la pregària? Què queda en tu en aquest moment? S'ha mogut alguna cosa en el teu cor quan pregaves? En quin lloc t'has deturat amb més gust?

Segona estona de pregària

Suggeriment per a començar el nostre temps de pregària.

Presència de Déu

Durant uns moments imagina com Déu et mira. Pare, Fill i Esperit Sant s'alegren del teu desig de començar aquesta estona de pregària.

Prega a l'Esperit Sant perquè t'il·lumini i t'obri la ment i el cor a escoltar com el Senyor et parla a través de la seva Paraula.

Petició: demana tenir un sentit coneixement del Senyor, que per mi s'ha fet home, perquè més l'estimi i el segueixi.

Llegeix i rellegeix lentament el passatge de l'Escriptura fent pausa allà on trobis més fruit.

Evangelí (Lc 2,25-32)

Hi havia llavors a Jerusalem un home que es deia Simeó. Era just i pietós, esperava que Israel seria consolat i tenia el do de l'Esperit Sant. En una revelació, l'Esperit Sant li havia fet saber que no moriria sense haver vist el Messies del Senyor. Va anar, doncs, al temple, guiat per l'Esperit, i quan els pares entraven amb l'infant Jesús per complir amb ell el que era costum segons la Llei, el prengué en braços i beneí Déu dient:

*Ara, Senyor,
deixa que el teu servent
se'n vagi en pau,
com li havies promès.
Els meus ulls han vist el Salvador,
que preparaves per presentar-lo
a tots els pobles:
llum que es reveli a les nacions,
glòria d'Israel, el teu poble.*

Punts d'inspiració

1) Acompanya Maria i Josep quan van portar Jesús al temple a consagrar-lo a Déu: amb adoració i reverència entra amb ells al temple, el lloc de la presència de Déu entre el poble. Quines devien ser

les seves pregàries i esperances per a l'infant Jesús?

2- Contempla el vell Simeó; tants anys desitjant amb un cor ple de fe han fet que reconegués immediatament en aquell nen *la Llum del món*. Simeó, amb molts altres jueus, anhelava la promesa d'un Messies, Déu n'ungiria un que havia de salvar el seu poble. Ells pregaven i donaven almoïna als pobres per fer avançar el dia de la seva vinguda. "Guiat per l'Esperit Sant..." La manera com Simeó vivia, el feu prompte a l'escolta de l'Esperit. Els seus ulls es van obrir per reconèixer en aquell nen el qui havia de ser la Llum del Món.

3) *Beneí Déu...* Beneir Déu per tots els dons rebuts era un element central de la pregària jueva. Zacaries en una pregària que anomenem *Benedictus* diu "*Beneït sigui el Senyor, Déu d'Israel: ha visitat el seu poble i l'ha redimit*" (Lc 1,68).

4) Nosaltres també podem pregar i beneir Déu pel do de la saviesa que ha d'il·luminar el món. Podem demanar el do d'una fe més profunda capaç de reconèixer la presència de Déu en el nostre món i en la nostra vida.

Reflexió

Escoltant la Paraula de Déu i guardant-la en el cor com Maria, ens disposem a acollir millor el Senyor a la nostra vida.

Simeó, Anna, Zacaries i Elisabet i molts altres homes i dones de fe alimentaven la seva esperança i els seus anhels a través de la pregària i la perseverança. Els seus ulls i les seves orelles estaven centrats a acollir el Messies, l'Ungit de Déu, quan arribés.

Advent és un temps de perseverar en la pregària i d'aprofundir en el nostre anhel a través dels discrets i amagats gestos d'amor. A cada cristià i cristiana ens toca demanar que l'Esperit Sant ens alliberi de les maneres de pensar, parlar i actuar que ens fan cecs a la presència de Déu enmig nostre.

Podem sumar-nos a la pregària dels primers cristians "Maranatha", "Vine, Senyor Jesús", afegint-hi les nostres pròpies peticions: "Vine, Senyor Jesús, i allibera'm. Vine, Senyor Jesús, llum del món, i guia'm de la foscor a la llum veritable..."

Fer memòria

En els aspectes externs, què t'ha ajudat a la pregària? Quins pensaments o sentiments has tingut en la pregària? Què queda en tu en aquest moment? S'ha mogut alguna cosa en el teu cor quan pregaves? En quin lloc t'has deturat amb més gust?

Tercera estona de pregària

Suggeriment per a començar el nostre temps de pregària.

Presència de Déu

Durant uns moments imagina com Déu et mira. Pare, Fill i Esperit Sant s'alegren del teu desig de començar aquesta estona de pregària.

Prega a l'Esperit Sant perquè t'il·lumini i t'obri la ment i el cor a escoltar com el Senyor et parla a través de la seva Paraula.

Petició: demana tenir un sentit coneixement del Senyor, que per mi s'ha fet home, perquè més l'estimi i el segueixi.

Llegeix i rellegeix lentament el passatge de l'Escriptura fent pausa allà on trobis més fruit.

Evangelí (Mc 13,33-37)

Estigueu alerta, vetlleu, perquè no sabeu quan serà el moment. Passa com amb un home que se'n va a terres llunyanes. Deixa casa seva, després de donar facultats als seus servents i confiar a cada un la seva tasca; i al porter li mana que vetlli. Vetlleu, doncs, perquè no sabeu quan vindrà l'amo de la casa: al vespre, a mitjanit, al cant del gall o a la matinada; no fos cas que arribés sobtadament i us trobés dormint. El que us dic a vosaltres, ho dic a tothom: Vetlleu!

Reflexió

Aquest Evangelí convida a una manera de pregar diferent de la dels textos anteriors. És més meditatiu que contemplatiu. Ens convida a examinar-nos a nosaltres mateixos i la nostra manera de viure i a seguir les paraules de Jesús "Estigueu alerta!". Aquestes paraules tenen a l'Advent tot el sentit.

Jesús ens recorda que nosaltres som com servents als quals s'ha donat la responsabilitat de vetllar i esperar mentre l'amo no torni.

És una crida a estar alerta i a vetllar en els camins a través dels quals l'Esperit Sant pot estar cridant-nos a la vida plena i autèntica del Senyor. El Senyor no vindrà només al final dels temps, sinó que està sempre venint, desitjant formar part de la nostra vida.

"Estigueu alerta". Moltes persones han d'estar sempre alerta en la seva feina: el mestre a la seva classe, el conductor d'autobús enmig del trànsit de la ciutat, el metge quan visita els seus pacients.

Els pares, també, han d'estar profundament atents a la vida dels seus fills, sobretot quan són petits. També hem d'estar atents, doncs, els seguidors de Crist.

És fàcil distreure's enmig de tants i tants estímuls. És fàcil adormir-se en la comoditat i el confort d'una vida tranquil·la. És fàcil quedar atrapat en les preocupacions del treball i caure en la tristesa o en el desencís, i arribar a oblidar com el Senyor és amb nosaltres i està de la nostra part.

Demanam, llavors, en aquesta pregària, que l'Esperit Sant ens ajudi a veure tot allò que en la nostra vida ens impedeix d'estar plenament desperts.

Què necessitem per a viure una vida més guiada per l'Esperit? Necessitem coratge?, necessitem honestedat?

Hi ha algun temor que em paralitza, algun temor que cal que confessi al Senyor?

Les injustícies passades m'han fet lliscar cap al cinisme?

Sóc lent i mandrós a complir les meves obligacions?

Em resisteixo a deixar que Déu entri en la meva vida?

“Estigueu alerta, vetlleu!”.

¿Hi ha, en la manera com estimo la meva esposa, la meva família o els meus amics, mancances que necessiten una vigilància més gran?

O són més aviat les meves forces i el meu orgull els que són font de temptació?

Una gràcia a demanar

Demanam a l'Esperit Sant que ens reveli allò que necessitem i allò que hem de demanar per a ser plenament seguidors del Crist i viure plenament els fruits de l'Esperit; “els fruits de l'Esperit són: amor, goig, pau, paciència, benvolença, bondat, fidelitat...” (Ga 5,22).

Potser hi ha algun d'aquests dons que el Senyor em vol concedir aquest Advent?

Si no hi ha res que et sigui inspirat, no et preocupis, continua demanant a l'Esperit Sant que et reveli com respondre millor al requeriment de Jesús “estigueu alerta i vetlleu”.

Acaba aquesta estona de pregària parlant amb paraules teves a Maria, la teva mare, demanant-li que intercedeixi per tu davant el seu Fill, perquè t'ajudi a ser deixeble seu, tocat per la joia de l'Esperit Sant, amb una fe que persevera i creix enmig de les dificultats.

Fer memòria

En haver acabat aquesta estona i aquest recés, fes memòria. Quins aspectes externs t'han ajudat en la pregària? Quins pensaments o sentiments has tingut? Què queda en tu en aquest moment? S'ha mogut alguna cosa en el teu cor quan pregaves? En quin lloc t'has deturat amb més gust?