



Recés de Quaresma 2019

«El Camí d'Ignasi de Loiola»

Introducció

Benvingut/da al recés de Quaresma d'aquest any. Un recés que ofereix l'oportunitat de donar un pas enrere de la pressió de la vida quotidiana, per reflectir amb oració l'estat actual de la teva relació amb Déu, amb la gent i amb el món que t'envolta. La Quaresma és el temps de preparació per celebrar la passió, la mort i la resurrecció de Jesucrist i és, per tant, una gran oportunitat per fer aquesta aturada.

Com a ajut i guia per a la nostra pregària ens unim a la companyia d'Ignasi de Loiola i de Mary Ward. Un noble espanyol del segle XVI i una dona anglesa del segle XVII. Ignasi i Maria sovint es representen vestits de pelegrins, tot peregrinant pels camins. Jesús també va fer pelegrinatges a Jerusalem amb la seva família i amics i potser, durant el seu viatge, va recitar els salms. A les Escripures tenim moltes crides a posar-nos en camí, com el salm 84 que diu: «Feliç l'home que en tu troba la força: de bona gana emprèn el camí!» (Sal 84,5) o el capítol 3 del Gènesi que parla de Déu «Quan l'home i la dona van sentir els passos del Senyor-Déu, que es passejava pel jardí a l'aire fresc de la tarda...» (Gn 3, 8)

Els recessos ens ajuden a començar cada dia de nou per a conèixer el Déu que vol ser el nostre company en el camí de la vida.

Fer un recés de Quaresma és una oportunitat especial que ens permet caminar amb Jesús i construir una amistat íntima amb Ell, al seu pelegrinatge cap a la creu a Jerusalem, i, més enllà, a la glòria.

A mesura que pregues amb aquest material, esperem que trobis Déu d'una manera nova i més propera, que tingui un efecte transformador sobre tu, t'ajudi a aprofundir en la consciència de Déu, i t'adonis com obra a la teva vida quotidiana. Potser aquesta és la primera vegada que fas un recés o potser vulguis fer oració regularment a la teva vida. Ignasi ens ensenya que l'oració no és una habilitat secreta fantasiosa desenvolupada per persones especials i sagrades. L'anhel de Déu és part del nostre ADN com a éssers humans que som, fets a imatge de Déu. Tots tenim la capacitat de pregar i facultats per tenir



sentiments, imaginació i desig d'ajudar-nos a desenvolupar una amistat amb Jesús. En aquest recés, se'ns anima a pregar com podem, no com no podem. La mística anglesa Juliana de Norwich del segle XIV diu que *Déu agraeix quan el recordem. Fins i tot si sentim la nostra pregària pobre i distreta. Déu és feliç quan acabem de mostrar-nos, i ens beneirà amb gràcia inesperada.*

Comencem amb alguns suggeriments pràctics que podrien ajudar-te si no has fet un recés com aquest abans o bé com a recordatori si ja ho has fet fa algun temps. El primer que cal tenir en compte és quant de temps et sents capaç de dedicar a cada sessió. És bo decidir això amb antelació i intentar fer el mateix temps en cada sessió. No et rendeixis massa aviat si lluites amb la pregària, ni tampoc segueixis massa més temps si et sembla que va bé. El material presentat per a cada sessió dura entre 15 i 20 minuts; és possible que vulguis prendre més temps per preparar-te o per reviure les idees que es van produint al llarg d'aquests dies.

Pots pensar a quina hora del dia és més adient per a tu. Tothom és diferent; algunes persones prefereixen pregar al principi del dia, o al vespre, o com un descans a la meitat de la jornada. També és important pensar on pregaràs: l'objectiu d'aquesta aturada és permetre-te'n pregar en qualsevol lloc que vulguis: tant si vas de camí al treball o cap a casa, passejant, si estàs a casa sol o amb els altres. Intenta fer el millor per a tu.

Finalment, pregunta't per què estàs fent aquesta aturada. Quins són els dons i les gràcies que desitges rebre de Déu durant aquest temps? Assegura't que iniciis la pregària preguntant-li a Déu per això o per qualsevol cosa que Déu vulgui donar-te.

Abans de començar, adona't que Déu t'acull per trobar-te amb Ell d'aquesta manera, com també et trobaràs amb les persones que arreu del món s'aturen per pregar amb aquest recés.



Sessió 1: «Estic fet de temor i meravella».

Introducció

Els exercicis espirituals d'Ignasi ens porten a través d'un procés cap a la llibertat espiritual i la renovació, amb el compromís sincer de convertir-nos en amics i deixebles de Jesús.

Aprenem a veure la nostra vida i la nostra missió en el món amb la perspectiva de l'amor indestructible i incommensurable de Déu per a nosaltres. Existim en relació amb totes les coses que Déu ha creat per a ajudar-nos a convertir-nos en el nostre ésser veritable, que Ell ens ha donat.

Quietud

- Comencem la nostra pregària prenent consciència de la Creació que ens envolta i de nosaltres mateixos dins d'ella. A mesura que inhales i exhales, adona't del regal de la vida que t'envolta.
- Jesús anhela que el mirem i ens acostem a Ell fins i tot si no estem disposats a res més. El desig d'estar a prop de Jesús és un signe de que la gràcia ja està treballant dins nostre. Hi ha alguna gràcia o regal que desitgis ara mateix? Digues el teu desig a Déu, no perquè Ell no ho sàpiga ja, sinó perquè puguis reconèixer el regal que t'està oferint.
- Ignasi ens anima a aprofundir en el significat de les Escriptures a través dels nostres sentiments, posar-nos en contacte amb desitjos profunds a través de la immersió imaginativa en una escena de l'Evangeli. Fins i tot podem fer servir els nostres sentits corporals per a entrar directament com si fossin trobades amb Jesús en què podem parlar, preguntar i estimar. Ens familiaritzem amb *«allò que hem sentit, que hem vist amb els nostres ulls, que hem contemplat, que hem tocat amb les nostres mans»* (1Jn 1,1)
- Coneixem a Jesús, aprenem a veure el món i reaccionem com Ell ho faria. Ens trobem cara a cara amb noves maneres de *«veure-ho amb més claredat, estimar-lo amb més força i seguir-lo més a prop»*.
- Ignasi també ens anima a prendre nota de les direccions en què viatgen els nostres pensaments i sentiments, observant els moviments interiors del cor i seguint el lloc on ens condueixen. Llegeix ara la Paraula de les Escriptures.



Escriptura

Salm 139, 1-14

Per al mestre de cor. Del recull de David. Salm.

Senyor, has penetrat els meus secrets i em coneixes,
tu saps quan m'assec i quan m'aixeco;
descobreixes de lluny estant els meus propòsits,
saps prou bé si camino o si reposo,
et són coneguts tots els meus passos.
Encara no tinc als llavis la paraula,
que tu, Senyor, ja la veus pronunciada.

M'estrenys a banda i banda,
has posat damunt meu la teva mà.
No puc abastar un saber tan admirable;
és tan elevat que no el puc entendre.

On aniria lluny del teu esperit?
On fugiria lluny de la teva presència?
Si pujava dalt al cel, hi ets present,
si m'ajeia als inferns, també t'hi trobo.

¿Provaré de prendre les ales de l'aurora?
¿Aniré a viure a l'altre extrem del mar?
També allà les teves mans m'hi portarien,
també allà m'hi vindrien a buscar.

¿Diré, doncs, que m'amaguin les tenebres
i tingui per llum la negra nit?
Per a tu no són fosques les tenebres
i la nit és tan clara com el dia:
llum o fosca et són igual.



Tu has creat el meu interior,
m'has teixit en les entranyes de la mare.
Et dono gràcies perquè m'has fet tan admirable,
les teves obres són meravelloses:
ho reconec amb tota l'ànima.»

Reflecteix

- Una altra manera de prendre consciència de la presència de Déu és demanar el regal de veure la teva vida des del punt de vista de Déu. Els ulls misericordiosos i la comprensió de Déu et poden donar una perspectiva molt diferent de la teva realitat viscuda. Algunes coses que ens semblen de gran importància poden reduir-se a la grandària, mentre que d'altres que t'enlluernen poden assumir les seves proporcions correctes.
- A mesura que has escoltat el salm, com vas reaccionant davant d'aquest Déu que et cerca i coneix tots els aspectes teus?
- Res no et separa de l'amor del nostre Creador. Cap foscor teva és fosca per Déu. Com et sents quan escoltes això?

Parla amb Déu

- Ignasi ens diu que la gratitud està al cor de sentir-nos criatures a la presència de Déu. Pots donar gràcies a Déu per la teva existència?
- Potser hi ha coses a la teva vida que et fan dubtar quan et trobes sota la mirada amorosa de Déu, o potser hi ha cors que donin gràcies per les dificultats de la vida.
- Sigui positiu o negatiu, comparteix els teus pensaments i sentiments amb el teu Creador que estima, posant nom al que surti, allò pel qual vulguis pregar, penedir-te o agrair a Déu.



Sessió 2: «Viatges d'auto-descobriment»

Introducció

Durant el nostre pelegrinatge de Quaresma un dels nostres companys de viatge és Ignasi de Loiola, un home d'apassionada generositat i càlid sentiment, que es va anomenar a si mateix «pelegrí». Els seus Exercicis Espirituals són fets per a tot tipus de persones que cerquin una relació personal i genuïna amb Jesús. Ignasi ens ajuda a trobar-nos amb Déu en qualsevol lloc on estem. Aprenem a reconèixer els moviments que dins nostre ens condueixen o allunyen de Déu i dels seus camins.

Quietud

- Pot ajudar el fet d'estar físicament i mentalment tranquil. Intenta deixar que la tensió se'n vagi mentre estàs assegut o caminant, relaxant qualsevol part del cos que sentis tensa.
- Desperta el desig de passar aquest temps en presència de Déu per portar-li totes les esperances, ansietats i somnis. Ara escolta les paraules de Jesús de l'Evangelí de Mateu.

Escriptura

Mateu 11, 28-30

«Veni a mi tots els qui esteu cansats i afeixugats, i jo us faré reposar. Accepteu el meu jou i feu-vos deixebles meus, que sóc benèvol i humil de cor, i trobareu el repòs, perquè el meu jou és suau, i la meva càrrega, lleugera.»

Reflecteix

- Observa com t'has sentir quan llegies les Escriptures. Et sents cansat/da i necessites desfer-te de les càrregues que portes? Pots lliurar-les a Jesús ni que sigui sols aquesta vegada?
- Un jou ajuda els animals a transportar càrregues, però Jesús diu que el seu jou és fàcil i suau. Com et fa sentir això?
- La nostra altra acompanyant de recés és Mary Ward, una catòlica del segle XVII que viu a Anglaterra sota persecució. Quan tenia quinze anys, la seva única guia espiritual era



un llibre anomenat «*Combat espiritual*». Ofereix estratègies per assolir la perfecció espiritual, utilitzant el llenguatge militar: en la lluita contra el mal, hem de "lluitar o morir"... Mary trobava que les pràctiques a què aquest llibre encoratjava eren una càrrega pesada, per la qual cosa s'anà tornant ansiosa i autocrítica. Finalment va trobar el seu camí cap a Déu d'una manera més suau, decidint: «faré aquestes coses amb amor i llibertat o les deixaré sense fer...».

- La manera que Déu té de tractar amb nosaltres es caracteritza per l'amor i la llibertat, més que per la por i l'auto-culpa. Tant Ignasi com Mary ens ensenyen que els nostres pensaments i imaginacions, i els sentiments que ens acompanyen, poden acostar-nos o allunyar-nos de Déu. Si alguna cosa augmenta la nostra fe, esperança o amor, és probable que vingui de Déu. Si alguna cosa, encara que sigui bona en si mateixa, disminueix la nostra fe, esperança o amor, segurament que no ve del camí de Déu. Això inclou aprendre a estimar-nos i acceptar-nos tal i com Déu ens estima.

Parla amb Déu

- Jesús parla d'estar cansat. Si et sents cansat del cos, de la ment o de l'esperit, el cansament pot venir de circumstàncies externes, o pot ser conduït per la forma amb què tries viure. Tens un desig de créixer en llibertat interior?
- La nostra càrrega és lleugera perquè Jesús la va portar a la creu. Com t'agradaria respondre a la seva voluntat d'assumir les teves càrregues?
- Arribat el moment de finalitzar la pregària, pren-te un temps per expressar les paraules o pregàries finals que vulguis compartir amb Jesús.



Sessió 3 «El pelegrí surt de viatge»

Introducció

- El primer pas d'un recés ignasià és abraçar la bondat dins de la Creació, dins nostre i dins els altres. Comencem amb la invitació habitual per restar en quietud.

Quietud

- Escolta tots els sorolls que puguis. Ara centra't en els sons immediatament a prop teu i dins teu: la teva pròpia respiració, el ritme del cor, els teus passos si estàs caminant.
- Relaxa't i arriba a una quietud interior, tornant-hi de nou sense estrès, si et distreus.
- Llegeix ara un extracte adaptat dels Exercicis Espirituals d'Ignasi:

«L'objectiu de la nostra vida és viure amb Déu per sempre [...] Totes les coses d'aquest món són regals de Déu, que se'ns presenten perquè puguem conèixer Déu més fàcilment i respondre a l'amor amb més facilitat [...]. Apreciem i fem servir tots els dons de Déu en la mesura que ens ajuden a desenvolupar-nos com a persones plenes d'amor. Però si algun d'aquests regals es converteix en el centre de les nostres vides, de fet desplacen a Déu i obstaculitzen el creixement cap al nostre objectiu [...] Tot té el potencial de cridar dins nostre una resposta més profunda a la nostra vida en Déu. El nostre únic desig i la nostra única opció hauria de ser aquesta: vull i escullo allò que millor em condueixi a aprofundir la vida de Déu en mi»

Reflecteix

- Som convidats a trobar-nos amb un Déu que diu sí a tot el que som de veritat, i que a la vegada ens convida a dir-nos sí a nosaltres mateixos, al món i a tota la bondat de la Creació.
- Quins aspectes de la Creació de Déu sents com si fossin un regal particular per a tu? Tracta de veure'ls, tocar-los, sentir-los i tastar-los a la teva imaginació. Estigues amb ells durant un temps i gaudeix agraït.
- Importa com ens trobem en el cos i en la nostra realitat humana. És a través dels encontres corporals amb la Creació que ens trobem amb el Creador que, ple d'amor per nosaltres, es troba present en ella. La idolatria no va només de gent primitiva que



reivindica les divinitats paganes; és també l'estat mental on entrem quan posem una altra cosa al lloc que pertany a Déu.

- Ets conscient de tot allò que ha desplaçat Déu fora del centre de la teva vida?

Parla amb Déu

- Ignasi ens invita a créixer en llibertat, sense fer un absolut de cap camí vers Déu. Demana a Déu que t'ajudi a créixer en bons desitjos i deixa anar els falsos ídols sobre els quals has pogut centrar la teva vida.
- Pots trobar paraules o potser un poema o cançó que expressi la teva gratitud pel regal de la Creació?
- Què significa per tu «triar la vida»? Parla amb Déu sobre les teves profundes esperances i desitjos a la vida i per al món.
- A mesura que acabes aquest temps de pregària, potser et fas conscient del desig d'una major llibertat interior. O potser estàs trist/a pel dany que s'està fent a la Creació, o per algú que estimes i passa necessitat. Parla a Déu sobre això com un amic a un altre.

Sessió 4: «I vosaltres, qui dieu que soc jo?»

Introducció

Trobem el nostre veritable jo en relació amb Déu. Déu ens coneix i ens estima més del que podem conèixer-nos o estimar-nos nosaltres mateixos. La invitació a la pregària d'avui és permetre que Déu ens digui qui som. Déu veu tot el que ha fet en nosaltres, i ho troba molt bo.

Quietud

- Al moment de començar aquest temps de pregària, pren consciència del que estàs «carregant al damunt»: en el cos, en la ment i en els records d'avui. Mira si pots deixar-ho tot, aquest cop, als peus de Jesús, sabent que ell porta totes les nostres càrregues.
- Permet que el teu cos es relaxi i la teva ment deixi per ara de banda les preocupacions urgents.

Reflecteix

- Tant Ignasi com Mary Ward van trobar a Déu en els dramàtics alts i baixos de la vida, però també van trobar el «Déu quotidià», el Déu de les petites coses i dels aspectes ordinaris de la nostra vida humana. El poeta jesuïta Gerard Manley Hopkins va escriure: «*Jo el saludo els dies que el trobo, i beneixo quan entenc*». Beneïm quan entenem, però sovint no ens adonem del «Déu quotidià», perquè estem massa ocupats buscant l'extraordinari. Desenvolupar d'una obertura contemplativa envers Déu, present en tota la nostra experiència, es converteix en la forma de deixar-nos il·luminar.
- En un moment difícil de la seva vida, Mary Ward es va mirar en un mirall i va quedar aclaparada pel sentiment de la glòria de Déu. La glòria de Déu potser no és la primera cosa que la majoria de nosaltres veiem quan mirem al mirall, però no hem d'oblidar les paraules de Sant Ireneu: «*La glòria de Déu és que l'ésser humà visqui; i la vida de l'ésser humà consisteix en contemplar Déu*». Què creus que sent Déu quan et mira?
- Això és el que el profeta Isaïes hi diu al respecte:



Escriptura

Isaïes 43, 1-5

«Ara, però, el Senyor que t'ha creat, poble de Jacob, el qui t'ha format, Israel, et diu: “No tinguis por, que jo t'allibero. T'he cridat pel teu nom: ets meu. Si travesses aigües profundes, jo sóc amb tu; si passes rius, el corrent no et cobrirà. Si camines pel foc, no et cremaràs, no et consumiran les flames. Perquè jo, el Senyor, sóc el teu Déu, el Sant d'Israel, el teu salvador. Donaria Egipte per rescatar-te, Etiòpia i Sebà, a canvi teu. Ets tan preciós per a mi, tan valuós i estimat, que donaria altres homes en comptes teu, altres pobles, a canvi de la teva vida. No tinguis por, que jo sóc amb tu! Faré venir d'orient els teus fills, els aplegaré també d'occident”».

Reflecteix

- Déu et diu aquestes paraules a tu personalment. No hi ha experiència humana, bona o dolenta, en la qual Déu no hi estigui present. Déu anhela ser trobat. Has tingut recentment un temps per prendre consciència de la presència amorosa de Déu? Torna-hi i assaboreix-la si pots.
- Potser has estat travessant un temps en què Déu sembla estar absent de la teva vida. Llegeix aquestes paraules de nou: «*Tu ets preciós als meus ulls, i valuós, i t'estimo*». Pots sentir com Déu ho diu a través de les teves dificultats.

Parla amb Déu

- Ignasi i Mary Ward van aprendre a deixar anar fins els seus somnis més preuats i lliurar la iniciativa de la seva vida a Déu. Què seria més problemàtic per a tu si ho fessis? Quin creus que és el somni de Déu per a tu?
- Ignasi ens anima a la pregària a través del nostre cos i els nostres sentits. Intenta-ho per tu mateix/a i pren consciència del que hi succeeix.
- Potser hi ha un dolor que carregues físicament en el teu cos o en els teus records. Sant Agustí escriu sobre el desig, dient que malgrat encara no puguem veure el que volem en Déu, el mateix acte de desitjar ens dona la capacitat de rebre la gràcia que Déu ofereix. Quina gràcia desitges ara mateix? Demana-la a Déu abans no finalitzi aquesta pregària.

Sessió 5: «Exercicis per a una vida transformadora».

Introducció

Tant Mary Ward com Ignasi van trobar que la seva amistat amb Jesús va canviar la seva manera de pensar. Totes les nostres relacions ens canvien d'alguna manera, i aquestes relacions ens ajuden, sobretot, a créixer en amor i llibertat.

Quietud

- A mesura que comencem aquest moment de trobada amb Jesús, demanem la gràcia per centrar-nos i mantenir la quietud. Posa davant, en el teu pensament, totes les esperances i desitjos per aquesta estona, i deixa enrere qualsevol càrrega o distracció.
- Centra't en el que tens al davant i respira l'Esperit de Déu, que desitja omplir tot el teu ésser.

Escriptura

Lluc 5, 4-11

«Quan acabà de parlar, digué a Simó:

--Tira llac endins i caleu les xarxes per pescar.

Simó li respongué:

--Mestre, ens hi hem escarrassat tota la nit i no hem agafat res; però, ja que tu ho dius, calaré les xarxes.

Ho feren així, i van arplegar tant i tant de peix que les xarxes se'ls esquinçaven. Llavors van fer senyal als companys de l'altra barca que vinguessin a ajudar-los. Ells hi anaren, i ompliren tant les dues barques que quasi s'enfonsaven. Simó Pere, en veure-ho, es llançà als genolls de Jesús dient:

--Aparta't de mi, Senyor, que sóc un pecador!

Veient una pesca com aquella, ell i tots els qui anaven amb ell no se'n sabien avenir, i igualment passà amb Jaume i Joan, fills de Zebedeu, que eren socis de Simó. Jesús digué a Simó: --No tinguis por. D'ara endavant seràs pescador d'homes.

Els tornaren les barques a terra, ho deixaren tot i el van seguir.»



Reflecteix

- A l'Evangelí veiem que Pere aprèn a través de proves i molts errors com deixar anar els seus afectes. Va ser finalment guarit quan va aprendre a acceptar la seva pròpia pobresa interior i l'amor inamovible que Jesús tenia per a ell malgrat tot. Ho llegim a l'Evangelí de Lluc...
- En els Exercicis Espirituals, Ignasi escriu que les qualitats més importants en qui busca Déu són l'obertura, la generositat i el coratge. Demanem Déu que ens porti a prop de Jesús perquè, en tots els sentits, puguem respondre a l'amor que ens ha creat primer, i que ara ens embolcalla amb tota cura i atenció.
- Pot haver-hi afectes desordenats que ens impedeixin creure plenament la magnitud amb què Jesús ens estima, i experimentar aquest amor. Això pot ser una cosa a la qual ens aferrem de forma compulsiva. Però també podem tenir ferides profundes que venen del nostre passat, o d'alguna experiència traumàtica. Podríem haver après a jutjar-nos en un interminable «veu de desaprovació» interior. De vegades, deixar anar els afectes desordenats significa trobar el coratge d'acceptar la curació d'allò tòxic i destructiu en les nostres vides, i aprendre a ser més misericordiosos amb nosaltres mateixos.

Parla amb Déu

- Pots imaginar l'escena amb Pere? Potser et vingui a la ment altres trobades entre ell i Jesús: caminant sobre l'aigua, negant-se a que li renti els peus, prometent morir per Jesús i després negar-lo.
- Com creus que Pere vivia el fet d'estimar molt a Jesús i alhora seguir traint-lo? Com creus que es va sentir quan Jesús va mostrar que encara l'estimava?
- Potser hi ha alguna cosa que vulguis dir ara sobre el teu amor per Jesús, o la teva necessitat de curació. Obre el teu cor i parla amb Ell com un amic, abans de finalitzar aquest temps de pregària.

Sessió 6: «Contemplant la creu meravellosa»

Introducció

La sessió d'avui ens convida a considerar les implicacions de ser amic/ga de Jesús i de seguir el seu camí. És un camí transformador i que va portar Jesús a la Creu. Quan estimem realment a algú volem estar al costat d'ells en els bons i els mals moments. Sentim ara la invitació de Jesús a caminar amb ell vers el Calvari i cap a la glòria.

Quietud

- La sessió d'avui ens convida a considerar les implicacions de ser amic de Jesús i caminar al seu costat. Es tracta d'un camí transformador pel qual Jesús va morir a la creu. Comencem deixant anar tot allò que ens impedeix confiar en Jesús i en el seu amor per nosaltres.
- Respira dins de totes les teves esperances i anhels de misericòrdia i amor. Encara que les nostres esperances i anhels siguin fràgils, respirem confiats, segurs en el nostre Déu d'amor i en el poder de l'Esperit, que brilla a través de la nostra debilitat.

Escriptura

Marc 1, 40-42

«Un leprós el vingué a trobar i, agenollat, li suplicava:

--Si vols, em pots purificar.

Jesús, compadit, va estendre la mà, el tocà i li digué:

--Ho vull, queda pur.

A l'instant li desaparegué la lepra i quedà pur.»

Reflecteix

- A l'exhortació apostòlica *La joia de l'Evangelí*, el Papa Francesc escriu: «El Fill de Déu, convertint-se en carn, ens va convocar a la revolució de la tendresa». Tot el que Jesús va dir i va fer sobre aquesta terra va tenir l'objectiu de convèncer-nos de que som estimats, sigui quin sigui el nostre pecat. Aquest amor ha superat el món. Tanmateix, a



més de les nostres pròpies faltes que portem dins, vivim en sistemes polítics i socials que institucionalitzen l'egoisme i la injustícia.

- Ignasi ens convida a estar al costat de Jesús, veient-lo en les escenes de l'Evangeli i sentint als nostres propis cors una reacció envers ell que es reflecteix en la dels altres dins de l'escena. Les nostres ferides són tocades pels leprosos, la nostra por i dubtes personals es troben amb la compassió de la dona amb pèrdues de sang.
- La invitació és pregar de tal manera que puguem ser on està Jesús, veient i sentint com ho fa ell i essent atrets a fer les coses com ell les faria. La pregunta que hem de respondre és: «Com escollirem seguir-lo?». Llegim l'Evangeli de Marc.

Parla amb Déu

- Tingues en compte la conversa entre Jesús i el leproós: «si vols, pots purificar-me». «Ho vull, queda pur». Jesús diu això a cadascun de nosaltres. A través de nosaltres també ho diu al món. Com et sents al ser guarit i al ser cridat a guarir al mateix temps? Què vols dir a Jesús sobre això?
- A la seva hora de patiment a Getsemaní, Jesús va demanar als seus amics que es quedessin amb ell, no només en el sentit d'estar-s'hi físicament sinó en el sentit de quedar-se i esperar amb ell. Però la seva por i falta de confiança els va fer fugir. Què vols dir a Jesús quan expressa el seu amor per tu per anar de bon grat a la creu?
- Mary Ward va arribar a comprendre el que significa ser alliberada dels afectes desordenats. Ella ho anomena un estat de «llibertat singular» de qualsevol tendència a enganxar-se a tot allò que no és Déu. Sant Pau parla d'això en la seva carta als Gàlates: «*Crist ens ha alliberat perquè siguem lliures. Així, doncs, manteniu-vos fermes i no us deixeu sotmetre altra vegada al jou de l'esclavatge!*». Ets conscient de la necessitat de ser alliberat per Jesús? Parla'n amb ell a la fi d'aquest temps de pregària.



Sessió 7: «Actitud de gratitud»

Introducció

La pregària d'avui ens convida a demanar el do de gratitud. Déu no necessita els nostres elogis ni accions de gràcies i no els exigeix com a condició per a la seva benedicció. La gratitud és el do de Déu per a nosaltres, ja que ens ajuda a experimentar nosaltres mateixos la vida ressuscitada de Jesús cada dia.

Quietud

- Entra en aquest moment de pregària demanant el do de la quietud. Escolta tots els sons que hi ha a l'exterior i deixa que gradualment vagin desapareixent fins que et facis conscient la teva pròpia respiració i sentis el teu cos relaxar-se i quedar-se en pau.
- Allibera qualsevol tensió i ansietat a Déu durant aquesta estona.

Escriptura

Joan 15, 9-17

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

Reflecteix

- Les icones ortodoxes orientals mostren Jesús davallant als inferns i és representat a les mateixes portes de l'infern, que esclata i queda en no-res. Jesús trepitja una sèrie de



panys, cadenes i claus al mateix temps que treu Adam i Eva de la foscor de la mort cap a una nova vida. Les cadenes simbolitzen la nostra captivitat en formes d'existir tòxiques i letals. Ens lliguem fàcilment a actituds i patrons de pensament i de conducta que ens són letals, convencent-nos de que no hi ha altra sortida. La salvació no és un exercici d'autoajuda. Només l'amor i la gràcia de Jesús ens pot salvar de nosaltres mateixos. Jesús és, abans que res, un llibertador que arriba a les tombes que construïm per nosaltres mateixos, i ens en treu, però aquest cop d'una manera permanent.

- Contempla alguna d'aquestes icones per internet [aquí](#). O pots pregar interioritzant les anteriors paraules de l'Escriptura a l'Evangelí de Joan.

Parla amb Déu

- És aprenent a confiar en l'amor que Jesús té per a nosaltres que som alliberats de tot allò que ens empresona. Només llavors podem viure autènticament la pròpia vida al servei de Déu. Ignasi ens diu que la humilitat és la clau per conèixer la gràcia de Déu a les nostres vides. Experimentem la gràcia com un regal de Déu, no com un mèrit que hem guanyat. El centre de la humilitat és la gratitud, no l'auto-rebuig. Reconeixent tots els nostres dons i talents com a regal de Déu vers nosaltres per al món ens porta a oferir al servei de Déu tot el que tenim i som.
- Pensa en els regals i talents que tens. Per quin estàs més agraït?
- Pensa en ells com a regals donats per a la difusió del Regne predicat per Jesús. Pots sentir la invitació que Déu et fa a invertir la teva vida en el Regne? Potser t'arribin a la ment desitjos o lloances. Parla'n amb Déu des de la ment i des del cor al concloure aquest temps pregària.



Conclusió

Durant aquests dies de pelegrinatge en companyia d'Ignasi i de Mary Ward, hem après a experimentar que som part de la creació amorosa de Déu. Vivim en relació amb tot el que Déu ha creat per al nostre bé. Estem convidats a enamorar-nos de Jesús, per tenir-lo com el nostre més estimat amic i germà. En el mirall de la seva mirada amorosa veiem un reflex de com som realment nosaltres mateixos: pecadors, sí, però estimats i pecadors perdonats. Hem escoltat que Jesús ens convida a caminar amb ell, a compartir en el seu ministeri de sanació. Ens convida a proclamar el regnat de Déu en el nostre món per transformar-lo. Ho hem observat en agafar el camí cap a la creu i l'hem escoltat afirmant el seu amor per nosaltres, fins i tot quan pateix. La creu de Jesús només condueix a la glòria i a la vida ressuscitada que cada un de nosaltres pot compartir diàriament. Aquesta és la convicció que ara estem convidats a compartir amb el món.

(Recés de Quaresma publicat al portal *Sacred Space*. Escrit pel Paul Nicholson SJ per a *Pray as you go*.)

Traducció al català: Jesuïtes Catalunya © 2019 *Sacred Space & Pray as you go*)