

DÉU ÉS AMB TU

RECÉS d'ADVENT 2020

Escrit per *Sacred Space* en col·laboració amb *Pray As You Go*

[Introducció: Recés d'Advent 2020](#)

[Qüestions pràctiques](#)

[Sessió 1: Déu amb nosaltres](#)

[Sessió 2: Com podrà ser això?](#)

[Sessió 3: No tinguis por](#)

[Sessió 4: Tornar a casa per un altre camí](#)

[Sessió 5: Un futur ple d'esperança](#)

[Cloenda](#)

Introducció al Recés d'Advent 2020

Benvinguts al Recés d'Advent d'aquest any litúrgic. Aquest ha estat un any estrany i sovint difícil. Hem passat una part del 2020 físicament confinats, o potser més distanciats que mai, tant dels que estimem com de les trobades familiars i laborals, hem hagut de variar les nostres relacions i els ritmes normals que fixen un patró familiar a la nostra vida diària.

Un recés d'Advent ens ajuda a esperar i preparar el Nadal i l'any nou, però també és una oportunitat per mirar enrere de manera reflexiva, per veure com ha estat per nosaltres aquest últim any. Què és el que hem hagut de patir, però també què és el que hem après. Com hem fet front a la situació i, també, com hem crescut i ens hem adaptat.

A l'evangeli de Lluc, Simeó al Temple profetitza a Maria i Josep que el seu fill "està posat per a caiguda i aixecament de molts a Israel i com a senyal de contradicció", "a fi que es revelin els pensaments de molts de cors." (Lluc 2, 34-35). Més endavant, en el mateix Evangeli, Jesús dirà a la multitud: "Res no hi ha de tapat que no s'hagi de destapar, ni res d'amagat que no s'hagi de conèixer" (Lluc 12: 2). Aquesta pandèmia ha revelat la nostra vulnerabilitat i, de vegades, la hipocresia de molts dels sistemes dels que depenen les nostres societats. En termes personals, també ens ha revelat debilitats i fortaleses amagades, que ens obren a la fragilitat de la vida, però també a la bondat de molts desconeguts.

Aquest recés ens ofereix una oportunitat perfecta per passar una estona en presència d'un Déu que ens estima, que espera acollir-nos, alimentar-nos i atraure'ns a una relació més profunda. L'Encarnació mostra com era vital per al pla

de Déu que s'acostés a nosaltres en la carn com un Déu-amb-nosaltres. Potser mai no hi ha hagut un any més important que aquest per contemplar la manera que Déu tria per fer-nos conèixer el seu amor i per donar-nos força en la Paraula feta carn.

- **Qüestions pràctiques**

Comencem amb alguns consells pràctics que et poden ajudar en cas de que no hagi fet abans cap recés com aquest, o bé, que et serveixin de recordatori. És possible que t'ajudi considerar les preguntes que suggereixen les paraules: **“com, on, quan i perquè.”**

Potser la primera qüestió a tenir en compte és el **“com”**, com de llarg imagines el temps que podràs dedicar a cada sessió del recés. És bo decidir-ho per endavant i intentar complir-ho. No et rendeixis massa aviat si l'oració et sembla una mica avorrida, ni l'allarguis massa temps si et sembla que va bé. El material que et presentem en cadascuna d'aquestes sessions té una durada d'uns 20-25 minuts. Només cal que escullis un temps suficient que s'ajusti còmodament a la teva rutina de casa. Però tingues en compte que necessitaràs uns minuts per preparar-te, i després una mica més de temps per anotar per escrit, o amb un dibuix, o de la manera que vulguis, quins han estat els teus moments clau en que t'has sentit commogut o els moments en que has experimentat resistència. Sigui quina siguin la teva resposta i reacció, pren-ne nota, ja que quan ho miris de nou pot ser que descobreixis un patró de funcionament, i això et serà una guia molt útil.

Les preguntes **“on”** i **“quan”**, t'ajudaran a decidir a quina hora del dia és la millor per pregar: al matí, al vespre o fent un descans al migdia? També hauràs de trobar el lloc on et sigui més fàcil de pregar i reflexionar de la manera que et proposem.

Finalment, atenent al **“perquè”**, pregunta't perquè vols fer aquest recés. Quins són els dons i les gràcies que esperes rebre de Déu durant aquests dies de pregària. Assegura-t de començar cada pregària fent aquestes peticions a Déu, i intenta estar obert a qualsevol cosa que Déu et vulgui donar. Moltes vegades no sabem el que de veritat necessitem.

Quan hagi dedicat una estona a respondre a aquestes preguntes, estaràs preparat per començar el temps de pregària, per experimentar i assaborir la proximitat de Déu. Abans de començar cada estona de pregària, para't un moment per prendre consciència de com Déu t'està mirant amb amor, Ell que et coneix com ningú i t'estima.

Tingues també presents totes aquelles persones que a diferents llocs del món preguen al teu costat, i experimenta que tots plegats formem part d'aquesta comunitat de pregària mundial.

Sessió 1: Déu amb nosaltres

Relaxació

Normalment ens preparem per a una reunió o conversa important enfocant la ment i el cos perquè puguem estar del tot presents. Al començament de cada sessió, us suggerim un exercici de quietud i us guiarem a través d'ell. Comencem avui convidant-te a notar la respiració, el ritme i la sensació i el so de cada respiració mentre inspires i exhales. Amb cada respiració, tracta de centrar-te en l'aquí i l'ara. A cada respiració, deixa anar qualsevol tensió o preocupació que puguis sentir que no sigui aquí, encara, en aquest espai. L'Evangelí de Joan ens diu que Déu és amb nosaltres. Déu és aquí ara, esperant per omplir-te de gràcia i de pau.

Joan 1,1-14

La lectura per la sessió d'avui és el Pròleg de l'Evangelí de Joan.

Al principi existia
el qui és la Paraula.
La Paraula estava amb Déu
i la Paraula era Déu.
Ell estava amb Déu al principi.
Per ell tot ha vingut a l'existència,
i res no hi ha vingut sense ell.
En ell hi havia la vida,
i la vida era la llum dels homes.
La llum resplendeix en la foscor,
i la foscor no ha pogut ofegar-la.

Déu envià un home que es deia Joan.
Vingué com a testimoni
a donar testimoni de la llum,
perquè per ell tothom cregués.
Ell no era la llum,
venia solament a donar-ne testimoni.
Existia el qui és la llum veritable,
el qui ve al món
i il·lumina tots els homes.

Era present en el món,
que per ell ha vingut a l'existència,
i el món no l'ha reconegut.
Ha vingut a casa seva,
i els seus no l'han acollit.
Però a tots els qui l'han rebut
als qui creuen en el seu nom,
els ha concedit de ser fills de Déu.
No han nascut
per descendència de sang,
ni d'un desig carnal,
ni d'un voler humà,
sinó de Déu mateix.

El qui és la Paraula s'ha fet home
i ha habitat entre nosaltres,
i hem contemplat la seva glòria,
glòria que ha rebut
com a Fill únic del Pare,
ple de gràcia i de veritat.

Reflexiona

Al llarg d'aquest any de pandèmia molts de nosaltres ens hem trobat distanciats de les coses que ens ancoren al que som, o que pensàvem que érem. Els nostres models de vida familiar han canviat: les relacions, la feina, el lleure... Qui o què ens dóna una idea de qui som en aquests moments? Qui o què pot trencar la solitud i l'aïllament, l'ansietat i la incertesa? El nom d'Emmanuel significa que Déu és amb nosaltres. Això és el que Déu és: aquell que sempre està amb nosaltres; el Déu que és a prop nostre, passi el que passi. Res no ens pot separar de l'amor de Déu en Crist Jesús.

Joan ens diu que, des del principi, la identitat més profunda de Déu és ser paraula, vida i llum. Això és el que és Déu, i Déu vol compartir aquesta naturalesa i identitat amb nosaltres. Déu vol parlar, posar-se en relació amb nosaltres. Déu vol donar-nos vida, a nosaltres i a tota la creació. Déu és present a la meua vida i Déu mateix és la meua vida. En Déu no hi ha cap foscor. Res a la meua vida ni al món mai no podrà ser més fort que l'amor de Déu, manifestat a través de Jesús.

Qualsevol que accepti la Paraula feta carn, rep el poder de convertir-se en fill d'un Déu pacient i amable, que espera que acceptem el do de la gràcia i la veritat, que s'ofereix lliurement i sense condició.

El pròleg de l'Evangeli de Joan ens diu que tenim una opció: acceptar o no la Paraula feta carn. Totes les històries que escoltarem durant l'Advent mostren que Déu ens ofereix el do de la seva presència. Maria, Josep, Zacaries i Isabel, savis i pastors, reis i hostalers, reben la mateixa oferta. Davant de desconeguts podem obrir-nos al Déu de les sorpreses o callar, rebutjar l'oportunitat com una amenaça o abraçar-la com un regal. L'elecció és nostra.

Parla amb Déu

- Com em sento quan escolto l'Evangeli parlar del pla de Déu per compartir la nostra vida humana plenament i des de dins? Com reaccio al pensament de la llum de Déu, que brilla en mig de la foscor?

Aquest any hi ha hagut molta incertesa i ansietat. Potser m'he trobat 'a les fosques'. Aquest recés és una oportunitat per a compartir amb Déu com m'he sentit en mig de la foscor. Ha sortit a la llum alguna cosa que no hagués notat abans: sobre mi, sobre la meua vida i les meves relacions, sobre el món que m'envolta? Dedico

una mica de temps a assaborir les paraules: "la llum brilla en mig de la foscor i la foscor no la pot dominar".

- Torno a escoltar aquestes paraules: "Era present en el món, que per ell ha vingut a l'existència, i el món no l'ha reconegut. Ha vingut a casa seva, i els seus no l'han acollit." Què és el que m'ha ajudat recentment a reconèixer i acceptar Déu que s'ha fet present a la meva vida quotidiana? En temps de dificultats pot ser difícil creure que Déu estigui realment amb nosaltres, que estem en mans de Déu, passi el que passi. Les dificultats d'aquest any han desafiat la meva capacitat per viure amb fe, esperança i amor? O potser han crescut en mi, malgrat tot?

- Joan segueix dient, "Però a tots els qui l'han rebut, als qui creuen en el seu nom, els ha concedit de ser fills de Déu." Què significa per a mi que se'm doni aquest poder? Dirigeixo els meus pensaments cap a les moltes persones de qui depenc: la meva família, els meus amics, totes les persones de servei que fan possible la meva vida, qualsevol persona que he trobat com a força i suport durant la pandèmia, aquells que han vingut a mi per obtenir ajuda. Què significa per a mi veure'ls com a fills de Déu, com a germans i germanes?

- Demano a Déu que encengui la llum de la gràcia i la veritat al meu cor, de manera que pugui veure'm a mi mateix i al món que m'envolta amb els seus ulls misericordiosos. Ara que entro a l'Advent, poso nom a les gràcies que necessito i desitjo en aquest moment. Passo una estona tranquil·lament permetent que la paraula de Déu arrel·li en mi i es converteixi en carn pròpia.

[Inici](#)

Sessió 2: Com podrà ser això?

Maria va escoltar la paraula de Déu i la meditava al seu cor.

Relaxació

Quan comencis aquesta estona de pregària, deixa que el teu cos s'instal·li en una posició tranquil·la i còmoda. Deixa que la teva ment s'assereni, posant les teves preocupacions en mans de Déu durant aquesta estona. Escolta els sons que t'envolten, concentra't en els més llunyans i els més propers: els sons de la teva cambra, el so de la teva respiració. Relaxa't mentre sents cada respiració.

Maria va escoltar la paraula de Déu i la va reflexionar al seu cor. Demana obrir el cor i la ment a allò que Déu està intentant anunciar-te ara mateix.

La lectura per la sessió d'avui és de l'Evangeli de Lluc: Lc 1,26-38

El sisè mes, Déu envià l'àngel Gabriel en un poble de Galilea anomenat Natzaret a una noia verge, unida per acord matrimonial amb un home que es deia Josep, i era descendent de David. La noia es deia Maria. L'àngel entrà a trobar-la i li digué:

--Alegra't, plena de la gràcia del Senyor! Ell és amb tu!

Ella es va torbar en sentir aquestes paraules i pensava per què la saludava així. L'àngel li digué:

--No tinguis por, Maria. Déu t'ha concedit la seva gràcia. Tindràs un fill i li posaràs el nom de Jesús. Serà gran i l'anomenaran Fill de l'Altíssim. El Senyor Déu li donarà el tron de David, el seu pare. Regnarà per sempre sobre el poble de Jacob, i el seu regnat no tindrà fi.

Maria preguntà a l'àngel:

--Com podrà ser això, si jo sóc verge?

L'àngel li respongué:

--L'Esperit Sant vindrà sobre teu i el poder de l'Altíssim et cobrirà amb la seva ombra; per això el fruit que naixerà serà sant i l'anomenaran Fill de Déu. També Elisabet, la teva parenta, ha concebut un fill a les seves velleses; ella, que era tinguda per estèril, ja es troba al sisè mes, perquè per a Déu no hi ha res impossible.

Maria va dir:

--Sóc l'esclava del Senyor: que es compleixin en mi les teves paraules.

I l'àngel es va retirar.

Reflexiona

Com pot ser això? Per què jo? Com puc estar segura? Com ho faré?

No és fàcil imaginar l'Anunciació. No sabem del cert què va passar ni com ho va viure Maria, aquesta extraordinària comunicació de Déu. Les pintures medievals són boniques, però sovint representen un esdeveniment exaltat, lluny de la confusió i el caos de la realitat humana. Si Maria era a casa, l'entorn domèstic seria senzill i desordenat, ple de trets banals i quotidians de la vida d'una nena, en un entorn senzill. Potser va veure la ferma figura d'un àngel, o potser això va passar en un somni. Tal vegada va començar com un xiuxiueig interior que va anar creixent i es va convertir en quelcom clar i inconfusible.

El que sí sabem és que la primera reacció de Maria va ser fer preguntes: Com pot ser això? Per què jo? Com puc estar segura? Com ho gestionaré? Són preguntes amb què molts de nosaltres ens hem enfrontat en moments clau de la nostra vida.

Com a dona, Maria té molt poc o cap valor en la seva societat, excepte en relació amb una altra persona. Tot i així, de la seva resposta depèn el destí de la humanitat sencera. Se sent incerta, incapaç per a la tasca, està confosa. Però també té fe en Déu, posseeix un cor generós, disposat a arriscar-se i avançar confiant que Déu estarà amb ella.

Déu-amb-nosaltres cobrarà vida en Maria; només cal que ella permeti que això passi. Déu coneix les seves pors i espera pacientment que faci l'elecció. Déu sap el que hi ha al més profund del nostre cor, molt millor del que ho sabem nosaltres mateixos. La forma com Déu ens tracta és mitjançant la col·laboració, i no la imposició. Déu coneix les nostres vacil·lacions, dubtes i pors, i no té pressa. Espera, tant en els moments crucials com en els trivials de la nostra vida a que diguem "sí".

Parla amb Déu

- He sentit al llarg d'aquest any alguna cosa que vulgui néixer? Potser ha estat un temps incert, amb moltes demandes inusuals quan ens estem preparant per a una "nova normalitat". Potser he tingut algun sentiment de pèrdua, tal vegada la mort m'ha tocat d'a prop, la d'algú que se sentia segur, d'algun familiar o amic. He estat capaç de compartir-ho amb Déu, permetent-me la vulnerabilitat del dol, o m'he tancat en mi mateix, confiant en els meus propis recursos?

- Si he patit pèrdues i amenaces, potser també se m'ha ofert una nova oportunitat que obre noves vies. La pandèmia ens convida a una nova solidaritat amb els pobres i els marginats, amb tot el que és fràgil al nostre món. Quins punts forts i gràcies he sentit que necessitava per respondre al món tal com és ara? Demano a Déu que amplii els meus horitzons, que obri la meva ment i em doni força



al cor per veure on em pot conduir aquesta nova manera de ser jo, i com puc actuar al món.

- La paraula 'àngel' significa missatger.

Quins missatges de Déu estic escoltant ara mateix?

Quin tipus de missatger puc ser per als qui m'envolten?

Puc ser una bona notícia o una mala notícia: l'elecció és meva.

Passo una estona amb Déu, escoltant el més profundament possible allò que Déu m'anuncia.

[Inici](#)

Sessió 3: No tinguis por

Relaxació

Quan et posis a la presència de Déu, reconeix que Déu ja és aquí esperant-te. Deixa anar qualsevol tensió que puguis tenir al cos, i permet que tots els teus músculs es relaxin des del cap, passant pel coll i la cara, cap avall a la columna vertebral i la part inferior del cos, passant per les cames, fins als peus. Deixa que la quietud agafi el relleu a la tensió, i et condueixi a un lloc on puguis deixar espai perquè el Déu dels somnis sigui amb tu.

La lectura de la sessió d'avui està treta del profeta Joel 2, 21- 3,2

No tingueu por, terres, alegreu-vos-en i celebren-ho, perquè el Senyor fa grans meravelles.

No tingueu por, animals feréstecs: ja reverdeix l'herbei de l'estepa; els arbres donen fruit, ceps i figueres reparteixen riquesa.

Alegreu-vos, fills de Sió, celebren el Senyor, el vostre Déu, que us dona com abans pluges generoses, la pluja de tardor i la pluja de primavera.

Les eres s'omplen de gra, els cups sobreixen de most i d'oli.

El Senyor diu: "Us rescabalaré de les collites devorades per llagostes, saltamartins, llagosts i saltarel·les, aquest gran exèrcit que he enviat contra vosaltres. Menjareu fins a saciar-vos i lloareu el nom del Senyor, el vostre Déu, que ha obrat meravelles enmig vostre.

El meu poble no haurà d'abaixar el cap avergonyit.

Llavors sabreu que jo sóc present a Israel, que jo, i ningú més, sóc el Senyor, el vostre Déu.

El meu poble no haurà d'abaixar el cap avergonyit mai més.

Després d'això, abocaré el meu esperit sobre tothom:

els vostres fills i les vostres filles profetitzaran,

els vostres vells tindran somnis, i els vostres joves veuran visions.

Aquells dies, abocaré el meu esperit

fins i tot sobre els servents i les serventes."

Reflexiona

El Josep de l'Antic Testament amb la túnica de mànigues amples que li havia fet teixir el seu pare Jacob, va ser anomenat 'el somiador' pels seus germans, i no ho deien pas afectuosament! No els queien bé les persones amb visió de somnis; necessitaven homes realistes davant dels problemes que afrontaven ...

Josep, el fuster de Natzaret, també apareix com un home de somnis, però els seus somnis són malsons. Maria, l'amor de la seva vida, sembla que l'ha avergonyit i l'ha traït. Els seus somnis d'amor, matrimoni, casa i família, estan destrossats. Però en el seu somni l'àngel li diu: 'No tinguis por'. La mateixa salutació que va rebre Maria, la mateixa invitació a fer un salt de fe, esperança i amor.

A la profecia de Joel, els vells tenen somnis i els joves veuen visions. L'art medieval sovint retrata Josep com un home vell, més enllà dels anhels de l'amor romàntic, però en realitat no sabem quina edat tenia. Si fos un home jove, hauria tingut esperances de fecunditat – "el buirac ple de fletxes d'un guerrer", els fills promesa d'una benedicció, com anuncia el salm 127, - però ara se sent enganyat, buit i estèril, sense esperances de futur.

La profecia de Joel promet una fecunditat desbordant, ja que l'Esperit de Déu s'abocarà sobre tota la terra, no només sobre els privilegiats, els que pertanyen a l'Aliança, sinó sobre els forasters i els rebutjats, els esclaus, els qui viuen als marges de la societat. L'Esperit de Déu no només farà viure els éssers humans, sinó també tota la terra, les plantes i els animals: tot s'aconsegueix en aquesta gran promesa del Dia del Senyor. L'àngel tranquil·litza a Josep: és bo de ser un somiador, pren Maria per esposa, segueix el que et diu el cor, perquè el somni que comparteixes és el somni de Déu per a tota la creació, el Fill de l'Altíssim es farà carn i serà un de nosaltres.

Parla amb Déu

- Deixo que les paraules de la profecia de Joel penetrin el meu cor i la meva ment. Potser una frase o una paraula m'ha impressionat, i em prenc un temps per a assaborir-la i permetre que Déu em toqui el cor.

L'Advent és un moment per a reflexionar sobre els dons de gràcia i de veritat promesos per Déu. Quines gràcies vull demanar ara mateix? Quina veritat vull comprendre i viure més profundament?

- Potser he patit decepcions, com Josep. La pandèmia pot haver trencat moltes esperances i somnis, potser ha deixat la vida en suspens i ha limitat les meves decisions. Els deixebles decebuts, anant de camí cap a Emmaús, havien perdut



l'esperança i deien a Jesús; “Nosaltres esperàvem ...” Puc compartir amb Déu qualsevol esperança o somni frustrat i tot el que sento ara mateix.

- Déu també ens convida en aquest temps d'Advent a endinsar-nos profundament en el seu somni de tota la creació. El papa Francesc diu que Déu ens crida a conviure com a germans i germanes, experimentant i donant a conèixer els valors de la bondat, l'amor i la pau. Tota la creació gaudirà dels fruits d'aquesta promesa que apareix al pròleg de l'Evangeli de Joan: “Tots els qui l'han acollit, tots els qui creuen en ell, esdevindran fills de Déu.”

Com et sents amb l'esperança d'aquesta promesa?

- Em prenc un temps per parlar amb Déu de qualsevol desil·lusió o esperança que hagi experimentat, i poso tots els meus somnis en mans del Pare que m'ha creat i m'estima.

[Inici](#)

Sessió 4: Tornar a casa per un altre camí

Relaxació

Quan arribis al lloc de pregària, deixa que els teus sentits et condueixin a la quietud. Què pots sentir a més a més de la música? Pots escoltar els sons a fora i a l'interior del lloc on ets? Potser perceps el perfum d'una espelma, sents la frescor de l'aire fresc o la pluja, la sensació de calor de la cambra que contrasta amb el fred exterior. Deixa que els teus sentits t'atraguin cap al moment present i sent la presència del teu Pare i Creador.

La lectura per a la sessió d'avui és de l'Evangelí de Mateu, Mt 2, 9-12

L'alegria que tingueren en veure l'estrella va ser immensa.

Després de sentir aquestes paraules del rei, es posaren en camí. Llavors l'estrella que havien vist sortir començà a avançar davant d'ells, fins que s'aturà damunt el lloc on era l'infant. L'alegria que tingueren en veure l'estrella va ser immensa. Van entrar a la casa, veieren el nen amb Maria, la seva mare, es prostraren a terra i el van adorar. Després van obrir les seves arquetes i li oferiren presents: or, encens i mirra.

I, advertits en somnis que no anessin pas a veure Herodes, se'n tornaren al seu país per un altre camí.

Reflexiona

Parlem de "veure les estrelles" quan ens hem donat un cop al cap que ens deixa mig estabornits. Aquest tipus d'experiència fa sentir-nos fora de lloc i quedem desequilibrats. Potser és així com es van sentir els savis. Estaven acostumats a controlar allò que veien i sentien: les estrelles eren una font de saviesa, guiant-los amb regles conegudes. Però, de sobte, hi ha una estrella que no es comporta de manera normal, i aquí tenen una experiència que trenca totes les seves expectatives.

El Déu misteriós i omnipotent neix en pobresa, lluny dels palaus reials i dels passadissos del poder. Ells porten tresors, símbols del poder de la riquesa i l'estatus, del coneixement i la saviesa, de la vida i la mort. Tot i això, els posen als peus d'un nadó acabat de néixer, nascut d'una mare humil, vigilat per un fuster i uns pastors errants. Res de tot això era previsible.

El que es troben a Betlem és el Déu de les sorpreses, el Déu imprevisible que mai no es pot domesticar ni preveure. Aquest és el Déu que ens crida a tornar a casa

‘per un altre camí’. Potser ens hem acostumat a un camí molt fressat. No a tothom li agraden les sorpreses, i és possible que ens trobem còmodes i complaents, cenyits amb els nostres cinturons de seguretat. I vet aquí que Déu ens crida a sortir a fora de nosaltres mateixos: sortiu de la vostra zona de confort, ens diu, camineu pel costat inexplorat ...

Quan Jesús s’haurà fet gran, cridarà a moltes persones a deixar el camí familiar. Va cridar samaritans i jueus, sacerdots i prostitutes, levites i leprosos, a convertir-se en membres d’una família, units en l’amor i el servei dels uns als altres. Això és el que significa acceptar-lo a les nostres vides i convertir-nos en fills de Déu. Arribem a la casa a Déu pel camí de Déu, no pel nostre. Fem via caminant amb fe i confiança, amb la ment i el cor oberts.

Parla amb Déu

- Quina és l’estrella que he seguit per recórrer el camí de la meva vida? En quines coses he confiat per sentir-me segur i ben establert al meu propi lloc? Potser aquest any m’he aferrat encara més a les meves seguretats: ha estat un any precari amb perills al voltant nostre. Però potser hi ha hagut una altra trucada, una veu petita i tranquil·la que em convidava a viure altres opcions, unes relacions diferents. Puc escoltar aquesta veu ara, en el silenci?

- Quins són els tresors de la meva vida? Jesús ens diu: « Perquè on tens el tresor, hi tindràs el cor.» (Mt 6,21)

Què és el que em produeix una sensació de poder i estatus?

Què és el que em fa sentir fràgil i vulnerable?

Mentre precinc el meu temps per estar seré i tranquil, puc compartir amb Déu els meus desitjos i angoixes, els meus temors i els meus somnis.

Tinc la vivència de que Déu m’està oferint els seus dons ara mateix?

- M’assec tranquil·lament i contemplo el nen Jesús, dormint als braços de la seva mare. Què vull dir-li a ell, a ella? Potser voldria tenir-lo amb mi i abraçar-lo; ell, el fill de la promesa, l’estrella que em guia.

O potser no em sento digne i no m’atreveixo a tocar-lo. Puc permetre que Déu, la Paraula feta carn, em toqui a mi?

[Inici](#)

Sessió 5: Un futur ple d'esperança

Relaxació

Arribo a aquesta estona de pregària quieta amb el desig de sentir-me tranquil i a la presència de Déu. Potser la meva ment divaga, i pensi que aquest és un temps perdut, quan la vida reclama acció i resultats.

Ofereixo a Déu el regal d'aquesta estona, i permeto que passin els minuts sense mesurar-los ni comptar-los. Inspirant, expirant, em relaxo i reposo en aquest començament.

La lectura de la sessió d'avui és de l'Evangeli de Mateu, Mt 2, 13-21

Fugida a Egipte

Quan els savis se n'hagueren anat, un àngel del Senyor es va aparèixer en somnis a Josep i li digué:

--Lleva't, pren el nen i la seva mare, fuig cap a Egipte i queda-t'hi fins que jo t'ho digui, perquè Herodes buscarà l'infant per matar-lo.

Josep es llevà, prengué de nit el nen i la seva mare, se n'anà cap a Egipte i s'hi quedà fins a la mort d'Herodes. Així es va complir allò que el Senyor havia anunciat pel profeta: D'Egipte he cridat el meu fill.

Matança dels infants de Betlem

Quan Herodes es veié burlat pels savis, es va indignar molt, i ordenà que a Betlem i a la seva rodalia matessin tots els nens de dos anys en avall, l'edat que calculava pel que li havien dit els savis. Així es va complir allò que havia anunciat el profeta Jeremies:

A Ramà se sent un crit,
plors i grans planys:
és Raquel que plora els seus fills,
i no vol que la consolín,
perquè ja no hi són.

Retorn d'Egipte

Després de la mort d'Herodes, un àngel del Senyor es va aparèixer en somnis a Josep, a Egipte, i li digué:

--Lleva't, pren el nen i la seva mare i vés-te'n al país d'Israel, que ja són morts els qui volien matar l'infant.

Josep es llevà, prengué el nen i la seva mare i va tornar al país d'Israel.

Reflexiona

No cal dir que no es tracta d'una escena nadalenca feliç: refugiats que fugen del terror i la destrucció, nens assassinats per un governant opressiu, gent sense llar i dol desolat. L'Evangelí de Mateu explica que Raquel plora els seus fills i es nega a ser consolada. Però aquesta cita de Jeremies és una profecia plena d'alegria, d'esperança i consol. Déu diu a continuació: "Detura el teu lament i el plor dels teus ulls; perquè hi ha un guardó per al teu treball..., hi ha una esperança per al teu futur." (Jer31, 15-17)

Cada dia els nostres diaris estan plens de violència i destrucció, crueltat i mort, racisme i opressió de molts tipus. Seria fàcil desesperar-se, sobretot perquè preveiem un futur incert. Però enmig de tot això, Déu és amb nosaltres i ens ofereix un futur ple d'esperança. Nosaltres mateixos podem formar part d'aquesta esperança per al futur del món.

Si ens deixem conduir pel camí de Jesús, compartint la fe i el coratge de Josep i Maria, la confiança dels pastors i els savis, la benvinguda d'Elisabet i de totes les figures conegudes del Nadal, ens trobarem fent realitat la història del naixement de Crist. Aquest és el veritable regal de Nadal: el regal de Déu per a nosaltres, però també el nostre regal a Déu.

Les cançons de Nadal, les nadales, ens canten les ganes de portar un regal al Jesús del pessebre. Què podem portar millor que el desig de transformar el nostre cor per la inconcebible generositat de Déu? Déu no vol res més de nosaltres que aquesta voluntat perquè es compleixi el seu somni de ser Déu amb nosaltres.

Parla amb Déu

Com sóc cridat a la meua vida a escoltar atentament les promeses de Déu?

- La història nadalenca està plena de viatges, tant físics com espirituals. Ningú que participa en la història de l'Encarnació es queda al mateix lloc on era quan va començar. La invitació de Déu espera la nostra resposta, però mai no ens deixa quietos. Potser em trobo fugint de les parts més dures de la història; aquest no és el Nadal segur i feliç de la infantesa. Com reaccio davant dels episodis més punyents



de la narració, on res es segur o estable? Em prenc temps per entrar en els pensaments de Josep i Maria mentre empaqueten i escapen, amb l'horror darrere d'ells. Potser parlo amb ells o participo de la seva conversa. Com em sento, tractant de mantenir la fe i l'esperança vives en una situació així? Què vull dir-li a Déu?

- Jesús és tan petit i vulnerable... S'escapa, mentre que d'altres moren. Faig que els meus pensaments es concentrin en els molts refugiats i nens aterrits, les famílies desesperades a les nostres fronteres ara mateix, que intenten trobar refugi i una nova vida.

Han canviat aquestes meditacions d'Advent la meva manera de pensar? Com veig en ells al Déu amb nosaltres?

- Finalment, m'assec tranquil·lament i permeto que Déu em parli a través de les Escriptures. Potser em prenc un temps per trobar la profecia de Jeremies i participo de l'alegria de Raquel, malgrat els seus plors i la seva desolació. Com em parlen aquests fragments de les Escriptures en moments de joia o de tristesa? Hi ha alegries i penes meves que vull compartir amb Déu ara mateix?

Josep és presentat com un model d'obediència, una paraula que significa escoltar atentament. Com sóc cridat a la meva vida a escoltar atentament les promeses de Déu?

[Inici](#)

Cloenda

Ara que estàs acabant aquest recés d'Advent, pot ser profitós dedicar un temps a reflexionar sobre el camí recorregut. ¿Els temps de reflexió i de pregària sobre la paraula de Déu, han mogut el teu cor d'alguna manera o t'han fet pensar de forma diferent el fet de l'entrada del Déu-amb-nosaltres al sí de la vida humana? Hi ha algun passatge o paraula de les Escripures que hagi esdevingut especial per a tu? De quina manera has trobat Déu-amb-tu en els esdeveniments de la teva vida o en el món que t'envolta?

La història de Nadal té moltes implicacions tant espirituals com pràctiques. T'has trobat lluitant en algun moment o resistint les paraules i el significat dels textos de l'Escriptura que has llegit? Et serà profitós fer una mirada cap enrere a qualsevol idea o il·luminació que hagi rebut, o a qualsevol invitació per respondre a la paraula de Déu. Has descobert alguna ferida que necessiti curació o transformació? Hi ha hagut algun sentiment de creixement en fortalesa per avançar en algun aspecte o forjar un nou camí? En què o en quin moment Déu et pot estar conduint a casa "per un altre camí"?

La història de Nadal està plena de sorpreses i de persones que permeten a Déu entrar a la seva vida de forma inesperada. Sobretot és una història d'obediència, de persones que escolten atentament el somni de Déu i el comparteixen, cadascuna segons la seva capacitat. Pren-te un temps per explorar el significat de la gràcia que se t'ha ofert, per demanar valentia per respondre i per donar gràcies a Déu per tots els seus regals: els reconeguts i que han actuat, i els que encara has d'entendre i realitzar. Potser pots oferir a Déu com a regal de Nadal el teu temps i atenció els propers dies, mentre continues el camí cap a Betlem per trobar-te amb Jesús l'Emmanuel, el Déu-amb-nosaltres.

O Saviesa ...
Senyor i guia ...
Arrel de Jessé ...
Clau de David ...
Sol naixent ...
Rei de les nacions ...
Emmanuel ...
Vine, Senyor Jesús!

[Inici](#)