

Viatjant amb Jesús

Recés Quaresma 2020

INTRODUCCIÓ

Benvingut/da

Benvingut/da a “ Viatjant amb Jesús”, el recés de “Pray-as-you go” i d’“Espai Sagrat” per viure la Quaresma.

Un recés ens convida sempre a sortir del moviment ordinari dels esdeveniments per mirar enrere el que ha passat, per fer un balanç d’on ets i fer els canvis necessaris per a un futur millor.

Déu sempre treballa amb nosaltres, instant amb suavitat, comunicant-nos i cercant contacte, i la nostra feina és donar temps per intentar respondre-li, sigui com sigui. El temps del recés és un temps de pregària; i un temps de pregària és un moment en què podem estar oberts i ser honestos amb Déu, intentant senzillament passar un temps amb Ell i intentant esbrinar la millor manera de respondre-li.

Sant Ignasi ens recorda que Déu està en els nostres desitjos més profunds. Escoltar els desitjos del nostre cor significa fer silenci en el teu interior, fer un pas enrere, permetre que les coses surtin a la superfície i escoltar la veu de Déu. Per poder escoltar la veu de Déu, és important dedicar temps a la revisió. Elabora un horari que millor s’adapti a la teva forma de vida, un període de temps, que s’adapti millor al ritme del teu dia. Intenta ser-li fidel.

Es publicarà una sessió per a cada setmana de Quaresma, així que preveu un moment en què puguis utilitzar-la. Quan la facis servir, intenta que el desig de conèixer el Senyor creixi en tu. Cadascuna de les lectures d’aquest recés està dissenyada per ajudar-te per a aquest esforç.

El nostre tema: viatjar amb Jesús

No tenim cap evangelista per acompanyar-te per a la quaresma d’aquest any litúrgic; la meitat dels evangelis dominicals són narrats per Mateu, l’altra meitat per Joan. Peter Edmonds SJ explica com els oients d’aquesta sèrie de lectures segueixen Jesús des del desert fins a la tomba: un viatge que comença just després del bateig de Jesús.

Un desert, una muntanya, un pou, una piscina, una tomba, un lloc d’execució i un jardí: aquests són els escenaris de les històries evangèliques que guiaran el teu viatge de la Quaresma.

A mesura que recorris aquests textos d’evangeli a través de la lectura personal, l’oració i la meditació, poden ser un mitjà per ajudar-te a renovar aquestes promeses amb comprensió,

entusiasme i convicció. Ofereixen un itinerari que pots recórrer en el teu pelegrinatge anual de Quaresma.

Aquest any, com a part de "L'any de la paraula", volem facilitar-te que en aquest espai, com a part de la nostra revisió, puguis trobar la Paraula viva de Déu d'una manera més profunda. Per tant, hem proporcionat una sessió complementària per acompanyar aquest procés mitjançant l'exercici/pràctica espiritual de la "Lectio Divina".

Després d'escoltar o llegir el passatge de les escriptures per a cada sessió, et convidarem a fer una pausa i practicar la "Lectio Divina" ja sigui mitjançant la sessió complementària, o bé a la teva manera si has après aquesta pràctica prèviament.

Lectio Divina: Escoltant el cor

Lectio Divina és una frase llatina que significa "lectura divina". És un mètode d'oració senzill però profund que es troba en moltes tradicions de l'espiritualitat cristiana.

A vegades s'anomena "lectura meditativa" o "lectura espiritual", però potser es pot descriure millor com a oració amb un cor que escolta.

La "lectio" de Lectio Divina és una escolta amb el cor, quan tendeixes a fer-ho amb tota naturalitat, quan et deixes sentir per la bellesa d'un capvespre, quan tens un bon record o quan prestes atenció a algú que estimes.

En resar d'aquesta manera, si escolteu un passatge de les escriptures o un altre text sagrat i deixeu Déu guiar el vostre cor.

Llegiu lentament, amb pauses i gusteu o begueu les paraules que esteu escoltant. Té lloc un procés natural: l'escolta de cor es mou de manera natural en una reflexió profunda sobre les paraules i els silencis entre elles; i aquesta profunda reflexió us porta a algun tipus de resposta sincera. Et trobes parlant des del cor a Déu, que t'ha parlat.

Deixa que la facilitat i el ritme d'aquest plantejament de l'oració et portin més profundament a Déu.

Jesucrist se'ns revela a través de la seva santa paraula, sempre que llegim les Escripures o les escoltem proclamades a la missa. A través d'ell coneixem el Pare.

Lectio Divina Instruccions

Feu que el vostre pas per les escriptures estigui sempre a punt estigueu còmode amb ell.

Llegiu-lo unes quantes vegades per superar els dubtes que tingueu sobre el significat. Inviteu Déu que us parli a través del text. Pregunteu-li amb esperit obert. Adopteu una quietud expectant.

Aquest tipus d'oració té tres 'fases' que es mou entre el que és lectio (lectura), meditatio (meditació) i oratio (oració).

Lectio

Llegiu lentament i suau, escoltant les paraules amb el cor. No cal precipitar-se. No cal arribar al final del passatge. Quan una paraula o una frase en particular et colpeja i sembla tenir una mica de sabor, continua amb això...

Meditatio

...deixeu entrar la vostra paraula. Feu una pausa amb ella. Deixa que ressoni la paraula o la frase. Repetiu-la a vosaltres mateixos, assaboriu-la, deixeu que ressoni i remulleu-vos-hi fins que el "sabor" comenci a amarrar-vos...

Oratio

... tu mateix respon en oració, en paraules des del cor, o en un espai ple de silenci, o sentiment espontani, sense parar. se sent madur, comença a llegir de nou...

Acabar

Quan estiguis llest, marca el final del teu temps de pregària amb algun gest de clausura o paraules de pregària. Després és possible que vulgueu anotar qualsevol cosa que sembli significatiu.

Sessió 1: El Desert

Prepara la pregària

Quan s'inicia un moment de reflexió-pregària, sempre val la pena dedicar-se uns moments per posar-se més pausat, més silencios, més centrat. Hi ha diferents maneres de fer-ho, i és possible que ja coneguis una que se t'adapti bé. Passa una estona prenent consciència de les sensacions de diferents parts del teu cos. No importa que estiguis assegut a una cadira còmoda, estirat o caminant. Primer, tingues en compte la sensació dels teus peus, les sabates que calces o les soles que t'apreten. En aquest moment, pot ajudar-te a moure els dits dels peus.

A continuació, dirigeix-te a través del cos, des de les cames, els malucs, el tors, els braços i les mans, fins a la cara i el cuir cabellut. Deixa que el sentiment de cada part es registri amb tu i continua només quan ho hagis fet.

Quan arribis al cap, deixa que la teva atenció torni als peus i es mogui lentament de nou a través del cos una o dues vegades.

Aleshores, quan estiguis preparat, deixa que aquest punt d'atenció descansi, en algun lloc al centre de tu mateix.

Des d'aquest centre tranquil ara pots escoltar aquest passatge de les escriptures de l'evangeli de Mateu ... Després de la lectura, et convido a fer una pausa i a utilitzar la nostra guia complementària "Lectio Divina" per ajudar-te a meditar les Escripures d'una manera més profunda.

Lectura

Mateu 4: 1-11

Aleshores l'Esperit va conduir Jesús al desert perquè el diable el temptés. Jesús dejunà quaranta dies i quaranta nits, i al final va tenir fam. El temptador se li acostà i li digué:

— Si ets Fill de Déu, digues que aquestes pedres es tornin pans.

Però ell li va respondre:

—L'Escriptura diu: L'home no viu només de pa; viu de tota paraula que surt de la boca de Déu.

Llavors el diable se l'enduu a la ciutat santa, el posa al punt més alt del temple i li diu:

—Si ets Fill de Déu, tira't daltabaix. Diu l'Escriptura: Donarà ordre als seus àngels, i et duran a les palmes de les mans perquè els teus peus no ensopeguin amb les pedres.

Jesús li contestà:

—També diu l'Escriptura: No temptis el Senyor, el teu Déu.

Després el diable se l'enduu dalt d'una muntanya molt alta, li mostra tots els reialmes del món i la seva glòria i li diu:

—Et donaré tot això si et prosternes i m'adores.

Li diu Jesús:

—Ves-te'n, Satanàs! Diu l'Escriptura: Adora el Senyor, el teu Déu, serveix-lo només a ell.

Llavors el diable el va deixar, i vingueren uns àngels i l'assistien.

Reflexiona

- En la lectura d'aquesta sessió, sentim les temptacions de Jesús. Ha anat al desert. El desert era un lloc on, segons el profeta Osees, Déu va atreure Israel per parlar amb ella amb tendresa (Osees 2:14): el desert és on trobem Déu.
- Però el desert també és un lloc de prova: era al desert, on Déu diu a la seva gent, que els seus avantpassats el van provar (Salm 95: 9). Israel va estar al desert durant quaranta anys (Deuteronomi 8: 2); Jesús va estar al desert durant quaranta dies.
- Al desert, Jesús vivia en presència de Déu. Acabava d'escoltar la veu de Déu parlant en el seu baptisme i va ser l'Esperit de Déu qui el va portar allà. Quan sentim parlar Jesús, cita paraules que Déu va pronunciar a través de Moisès en Deuteronomi (8: 3; 6:13, 16).
- Però també va ser temptat i provat pel dimoni: "si sou el Fill de Déu", el dimoni el va desconcertar, de la mateixa manera que els enemics se'n burlarien, quan, després penjava de la creu (Mateu 27:40). Però Jesús va rebutjar tota temptació que el dimoni posava davant seu. No realitzaria meravelles per ell mateix ni posaria Déu a prova, ni es dedicaria a fals culte.

Parla amb Déu

- Quaresma és per a tots nosaltres un període en què hem de viure més a prop de Déu. Preguem per aprofundir en la comprensió de la nostra crida i dignitat cristianes. Potser vols passar un moment per pregar això per tu mateix.
- Degut al nostre baptisme, tots som fills de Déu. Sabem, com Jesús sabia, que no vivim només pel pa sinó per totes les paraules que provenen de la boca de Déu. Has escoltat una paraula determinada "de la boca de Déu" a la sessió d'avui? Potser durant el teu dia de "Lectio Divina". Parla amb Déu, ja que un amic parla amb un altre sobre el que avui t'ha estat despertant.
- No ens posem en situacions en què només Déu ens pot rescatar, i no adorem res ni ningú, sinó Déu només. Hi ha alguna gràcia o consol especial per a aquest viatge de la Quaresma? Dedica un moment a la reflexió a mesura que aquesta sessió finalitzi.

Sessió 2: La muntanya

Prepara la pregària

Comença aquesta oració passant uns moments per moure't més profundament en la tranquil·litat, centrant-te en la teva pròpia respiració. És important que no provis de canviar el seu ritme o profunditat. Tot el que has de fer és notar-ho. Observa com ei mentre respire. Tingues en compte que l'aire que entra als teus pulmons; i, a continuació, conscient, també, que es torna a l'atmosfera mentre respire. Simplement i amb calma, presta atenció ara a les properes mitges dotzenes de respiracions.

Aquesta vegada, mentre s'inspira, deixa que l'atenció segueixi la respiració cap al pit. En hebreu, les paraules per a "alè" i "esperit", com en l'Esperit Sant, són les mateixes, *ruaj*. Imagina't que respire en l'Esperit de Déu, i deixeu que el centre de vosaltres s'inundi amb la calor i la llum de l'Esperit.

Ara deixa que la respiració continuï, de fons en silenci, però deixa que la vostra atenció es mantingui amb l'Esperit al cor de vosaltres mateixos, només descansa allà, en aquell lloc de tranquil·litat.

I en aquest lloc de tranquil·litat, fixa't en la paraula de Déu tal com us arriba ara amb les paraules de l'evangeli de Mateu... Després de la lectura, et convidem a fer una pausa i a utilitzar la nostra guia complementària "Lectio Divina" per ajudar-te a meditar les Escripures d'una forma més profunda.

Lectura

Mateu 17: 1-9

Sis dies després, Jesús va prendre amb ell Pere, Jaume i Joan, el germà de Jaume, i se'ls endugué a part dalt d'una muntanya alta. Allí es transfigurà davant d'ells: el seu rostre es tornà resplendent com el sol, i els seus vestits, blancs com la

llum. Llavors se'ls van aparèixer Moisès i Elies, que conversaven amb Jesús. Pere digué a Jesús:

Senyor, és bo que estiguem aquí dalt. Si vols, hi faré tres cabanes: una per a tu, una per a Moisès i una altra per a Elies.

Encara parlava, quan els cobrí un núvol lluminós, i una veu digué des del núvol: Aquest és el meu Fill, el meu estimat, en qui m'he complagut; escolteu-lo.

Els deixebles, en sentir-ho, es van prosternar amb el front a terra, plens de gran temor. Jesús s'acostà, els tocà i els digué:

—Aixequen-vos, no tingueu por.

Els van alçar els ulls i no veieren ningú més que Jesús tot sol.

Mentre baixaven de la muntanya, Jesús els va donar aquesta ordre:

—No digueu res a ningú d'aquesta visió fins que el Fill de l'home hagi ressuscitat d'entre els morts.

Reflexiona

- A la lectura evangèlica de la sessió de la setmana passada, vam estar amb Jesús al desert. Estava sol, sense companyia humana. En la seva solitud, el diable el va provar. En aquesta sessió, l'acompanyem per una muntanya. Porta amb ell tres deixebles amb els quals ens podem identificar. Pere, el seu líder, havia confessat recentment a Jesús com a "Fill del Déu viu". Tots els deixebles havien estat sacsejats quan, per primera vegada, Jesús havia parlat del seu patiment i mort, i els havia advertit que seguir-lo era prendre la creu. Els dies de la Passió s'acostaven.
- A la muntanya, la figura de Jesús reflectia l'aparició de Déu en la brillantor de la seva cara i la brillantor de la seva roba (Ezequiel 8: 2). No estava sol. Moisès, el gran donant de la llei, i Elies, el poderós profeta, el van mantenir en companyia. Pere va reaccionar com si ja estiguessin al cel on, segons la creença popular, els beneïts s'allotgen a les tendes.
- Però de seguida es va sentir una veu que parlava de Jesús. De fet, era el Fill de Déu, tal com havia declarat Pere, però també era el que se li havia d'obeir la veu: "Escolteu-lo". Déu parlava ara, no com en el passat a través de Moisès, sinó a través de Jesús, i els deixebles eren massa conscients que el seu missatge era el de la creu. Va ser el profeta que Déu havia promès a Moisès que enviaria, que el poble havia de tenir en compte (Deuteronomi 18:15).

Parla amb Déu

- Els deixebles amb por van caure per terra, tal i com ho havia fet Daniel, quan va sentir la veu de Déu (Daniel 10: 9-10). Jesús es va acostar a ells, com ho faria al final de l'evangeli (Mateu 28:18) i els va tocar, amb paraules de consol i ànim. Observes alguna por dins teu mentre preguntes avui? Si ho fa, pren un moment per imaginar-te que Jesús se t'acostarà amb la mateixa comoditat i encoratjament ...

- Veure Jesús era prou tranquil·litzador. La seva presència significava consol, no amenaça. Ets capaç de veure avui Jesús amb claredat, de veure la tranquil·litat que aporta? Si en aquest moment et resulta difícil, torna a un verset del passatge que et destacava... potser t' agradaria demanar a Déu que et reveli la tranquil·litat de Jesús d'aquesta manera ...
- En aquesta segona setmana de la Quaresma, ens unim a aquells deixebles a la muntanya amb Jesús, per tal que caminem amb passos segurs per afrontar els reptes que ens presenta la vida.

Sessió 3: El pou

Prepara la pregària

En començar aquest moment de l'oració, fixa't en els sons que pots sentir al teu voltant. És possible que estiguis en un lloc molt tranquil; tot i així, és probable que hi hagi alguna cosa que puguis escoltar. O potser hi ha molt soroll, tot el clamor de la vida quotidiana. És possible que estiguis en un lloc molt tranquil o només pots escoltar la música que acompanya aquest temps de pregària, però, tot i així, és probable que puguis escoltar alguna cosa. Qualsevol que sigui el teu entorn ara mateix, observa els diferents sons i observa també d'on provenen.

Ara posa la vostra atenció cap a dins i concentra't en els sons més propers. Deixa anar els altres; encara hi seran en un segon pla. Però centra't en qualsevol cosa que puguis escoltar a prop, a l'habitació on estàs o que ve de qualsevol cosa o de qui sigui més a prop. Estigues atent un moment a aquells sons més immediats.

Ara deixa aquests sons i deixa'ls caure en un segon pla, perquè deixis que la vostra atenció es desplaci cap a dins. Busca un lloc tranquil en tu mateix i, per un minut o dos, simplement descansa allà, en el lloc tranquil, al teu centre.

I escolta la paraula de Déu pronunciada en un lloc tranquil, mentre escoltes una trobada amb Jesús de l'evangeli de Joan. Després de la lectura, et convido a fer una pausa i utilitzar la nostra guia complementària "Lectio Divina" per ajudar-te a meditar les Escripures d'una manera més profunda.

Lectura

Jn 4:5-42

Arribà, doncs, en una població samaritana que es deia Sicar, no gaire lluny de la propietat que Jacob havia donat al seu fill Josep; allà hi havia el pou de Jacob. Jesús, cansat de caminar, s'assegué allí a la vora del pou. Era cap al migdia. Una dona de Samaria es presentà a pouar aigua. Jesús li diu:

—Dona'm aigua.

Els seus deixebles se n'havien anat al poble a comprar menjar.

Però la dona samaritana preguntà a Jesús:

—Com és que tu, que ets jueu, em demanes aigua a mi, que soc samaritana? Cal recordar que els jueus no es fan amb els samaritans. Jesús li respongué:

—Si sabessis quin és el do de Déu i qui és el qui et diu: “Dona’m aigua”, ets tu qui li n’hauries demanada, i ell t’hauria donat aigua viva.

La dona li diu:

—Senyor, no tens res per a pouar i aquest pou és fondo. D’on la trauràs, l’aigua viva? El nostre pare Jacob ens va donar aquest pou, i en bevia tant ell com els seus fills i el seu bestiar. ¿Que potser ets més gran que no pas ell?

Jesús li respongué:

—Tots els qui beuen aigua d’aquesta tornen a tenir set. Però el qui begui de l’aigua que jo li donaré, mai més no tindrà set: l’aigua que jo li donaré es convertirà dintre d’ell en una font d’on brollarà vida eterna.

Li diu la dona:

—Senyor, dona’m aigua d’aquesta. Així no tindrè més set ni hauré de venir aquí a pouar.

Ell li diu:

—Vés a cridar el teu marit i torna.

La dona li contesta:

—No en tinc, de marit.

Li diu Jesús:

—Fas bé de dir que no en tens. N’has tingut cinc, i l’home que ara tens no és el teu marit. En això has dit la veritat.

La dona li respon:

—Senyor, veig que ets un profeta. Els nostres pares van adorar Déu en aquesta muntanya, però vosaltres dieu que el lloc on cal adorar-lo és Jerusalem.

Jesús li diu:

—Creu-me, dona, arriba l’hora que el lloc on adorareu el Pare no serà ni aquesta muntanya ni Jerusalem. Vosaltres adoreu allò que no coneixeu; nosaltres adorem allò que coneixem, perquè la salvació ve dels jueus. Però arriba l’hora, més ben dit, és ara, que els autèntics adoradors adoraran el Pare en Esperit i en veritat. Aquests són els adoradors que vol el Pare. Déu és esperit. Per això els qui l’adoren han d’adorar-lo en Esperit i en veritat.

Li diu la dona:

—Sé que ha de venir el Messies, és a dir, l’Ungit. Quan ell vingui, ens ho explicarà tot.

Jesús li respon:

—Soc jo, el qui et parla.

En aquell moment arribaren els deixebles. S’estranyaren que parlés amb una dona, però cap d’ells no gosà preguntar-li què volia o per què parlava amb ella. Llavors la dona deixà la gerra i se’n va anar al poble a dir a la gent:

—Veniu a veure un home que m’ha dit tot el que he fet. No deu ser el Messies?

La gent va sortir del poble i l'anà a trobar.

Mentrestant, els deixebles el pregaven:

—Rabí, menja.

Però ell els contestà:

—Jo, per menjar, tinc un aliment que vosaltres no coneixeu.

Els deixebles es preguntaven entre ells:

—És que algú li ha portat menjar?

Jesús els diu:

—El meu aliment és fer la voluntat del qui m'ha enviat i dur a terme la seva obra. ¿No teniu costum de dir: "Quatre mesos més i ja serem a la sega"? Doncs bé, jo us dic: alceu els ulls i mireu els camps; ja són rossos, a punt de segar! El segador ja rep el jornal i recull el gra per a la vida eterna; així s'alegren plegats el sembrador i el segador. En aquest cas té raó la dita: "Un és el qui sembra i un altre el qui sega." Jo us he enviat a segar on vosaltres no havíeu treballat. Altres van treballar-hi, i vosaltres us heu beneficiat del seu treball.

Molts dels samaritans d'aquell poble van creure en Jesús per la paraula de la dona, que assegurava: «M'ha dit tot el que he fet.» Per això, quan els samaritans anaren a trobar-lo, li pregaven que es quedés amb ells. I s'hi va quedar dos dies. Per la paraula d'ell mateix encara molts més van creure, i deien a la dona:

—Ara ja no creiem pel que tu dius. Nosaltres mateixos l'hem sentit i sabem que aquest és realment el salvador del món.

Reflexió

- Al nostre pas d'aquesta setmana, trobem Jesús en un pou de Samaria. Ell està en la missió donada pel seu Pare; el seu menjar era «fer la voluntat d'aquell que l'enviava». Està cansat i té set. Es troba en un lloc estranger i hostil, perquè "els jueus no comparteixen les coses en comú amb els samaritans". És l'hora més càlida del dia, la sisena hora, la mateixa hora en què Ponç Pilat el lliuraria per a la crucifixió (Joan 19:14).
- Al pou, Jesús es troba amb una dona. No coneixem el seu nom. Va venir sola com si estigués marginada per altres dones del seu poble. Ella refusa la petició de Jesús de prendre un vol. Però Jesús insisteix que té un regal per a ella, "aigua viva". En aquest Evangeli de Joan, això significa l'ensenyament que Jesús ha de donar, o l'Esperit Sant, simbolitzat per l'aigua que sortiria del seu costat un cop mort (Joan 7:38; 19:34).
- Gràcies a la seva conversa pacient amb aquesta dona, ella demana a Jesús aquesta aigua. També aprofundeix en la comprensió de la seva persona. De fet, era més gran que "el nostre avantpassat Jacob"; era un profeta, el Messies que esperaven ella i el seu poble. Convençuda de Jesús, es va dirigir de nou cap a la ciutat i, ara mateix en missió, va instar la seva gent perquè vingués a trobar-se amb ell mateix.

Parla amb Déu

- Jesús i la dona són els personatges principals de la història. Però no hem de passar per alt el rol que tenen els deixebles de Jesús. L'únic interès sembla estar en l'alimentació física. Deixen Jesús en pau al pou, mentre marxen a comprar menjar; i, de tornada, volen que Jesús el mengi. Sovint ens preocupem per les coses físiques del món. Mentre prega amb el passatge actual: hi ha alguna distracció, alguna cosa física del món que demana la teva atenció? Potser t'agradaria anomenar-les i deixar-les anar.
- Els altres participants a la història són els habitants. Conviden Jesús a quedar-se al seu , i estan tan fascinats pel que ha de dir-los, que li diuen a la dona que ja no necessiten la seva ajuda. Per a ells és "el Salvador del món". Fes una pausa per un moment i convida Jesús, "el Salvador del món", a romandre amb tu en aquest moment de pregària.
- Quan arribem al final de la tercera sessió, et podràs obrir ara a Jesús, que encara està en missió al nostre món i que acullis l'aigua viva que t'ofereix en la paraula i en el sagrament.

Sessió 4: La piscina

Prepara la pregària

Comença la pregària d'avui preparant-te encara físicament. No importa si decideixes aixecar-te, seure còmodament o tombar-te. N'hi ha prou amb adoptar una posició en la qual estiguis, durant uns minuts, raonablement relaxat i atent. I estigues quiet un moment o dos. Ara pren temps per notar el que passa dins de tu mateix, en la teva ment i en el teu cor. Quins pensaments notes que passen per la teva ment? Quins sentiments reconeixes? Quanta estona trigues per apaivagar-los, tal i com ho fas ara, per què creus que afloren a la teva consciència?

Mentre et quedes amb aquests pensaments i sentiments durant uns moments, probablement notaràs com vénen i es dirigeixen, movent-se com ondulacions en un riu que flueix. Alguns, potser, semblen més importants i duradors. Altres són impressions senzilles, vingudes i que desapareixen ràpidament. Per una estona, només cal que segueixis veient el flux i el flux d'aquests pensaments mentre et passen per tu.

Des d'aquesta perspectiva, tingues en compte que estàs veient el riu d'aquests pensaments i sentiments: tu mateix no ets el riu, sinó el vigilant. Com qui mira, pots observar pacíficament tot el que està passant, sense necessitat d'implicar-ti immediatament. Deixa que el riu de pensaments i sentiments continuï el seu viatge. Mentrestant, des del teu punt tranquil amb vistes al corrent, escolta el pas d'aquesta setmana de l'evangeli de Joan... Després de la lectura, et convidem a fer una pausa i utilitzar la nostra guia complementària "Lectio Divina" per ajudar-te a meditar les Escriptures d'una manera més profunda.

Lectura

Joan 9: 1-41

Jesús, tot passant, veié un home que era cec de naixement. Els seus deixebles li van preguntar:

—Rabí, qui va pecar perquè nasqués cec: ell o els seus pares?

Jesús respongué:

—No ha estat per cap pecat, ni d'ell ni dels seus pares, sinó perquè es manifestin en ell les obres de Déu. Mentre és de dia, nosaltres hem de fer les obres del qui m'ha enviat: però ara s'acosta la nit, quan ningú no pot treballar. Mentre soc al món, soc la llum del món.

Dit això, escopí a terra, va fer fang amb la saliva, el va estendre sobre els ulls del cec i li digué:

—Vés a rentar-te a la piscina de Siloè —que vol dir «enviat».

Ell hi va anar, s'hi rentà i tornà veient-hi.

Els veïns i els qui sempre l'havien vist captant comentaven:

—Aquest, ¿no és el qui s'asseia a demanar caritat?

Uns deien:

—Sí que és ell.

Altres contestaven:

—No és pas ell: és un que s'hi assembla.

Ell digué:

—Soc jo mateix.

Llavors li preguntaren:

—Doncs com és que se t'han obert els ulls?

Ell respongué:

—Aquell home que es diu Jesús ha fet fang, me l'ha estès sobre els ulls i m'ha dit: "Vés a Siloè i renta-t'hi." Jo hi he anat, m'he rentat i ara hi veig.

Li digueren:

—On és, aquest home?

Respongué:

—No ho sé.

Dugueren als fariseus el qui abans era cec. El dia que Jesús havia fet el fang i li havia obert els ulls era dissabte. També els fariseus li van preguntar com havia arribat a veure-hi. Ell els respongué:

—M'ha posat fang sobre els ulls, m'he rentat i ara hi veig.

Alguns dels fariseus començaren a dir:

—Aquest home que no guarda el repòs del dissabte, no pot venir de Déu.

Però altres replicaven:

—Com és possible que un pecador faci uns senyals com aquests?

I estaven dividits entre ells. Llavors es tornaren a adreçar al cec i li digueren:

—I tu, què en dius del qui t'ha obert els ulls?

Ell respongué:

—Que és un profeta.

Els jueus no es van creure que aquell home hagués estat cec i hagués arribat a veure-hi. Per això van cridar els pares del qui ara hi veia i els van interrogar:

—¿És aquest el vostre fill, el qui segons vosaltres va néixer cec? Doncs com és que ara hi veu?

Els seus pares respongueren:

—Nosaltres sabem que aquest és el nostre fill i que va néixer cec. Però com és que ara hi veu i qui li ha obert els ulls, nosaltres no ho sabem. Pregunteu-ho a ell, que ja és prou gran per a poder donar raó de si mateix.

Els seus pares van respondre així perquè tenien por dels jueus, que llavors ja havien acordat expulsar de la sinagoga tothom qui confessés que Jesús era el Messies. Per això els seus pares van dir que ja era prou gran i que l'interrogessin a ell mateix.

Llavors van cridar per segona vegada l'home que havia estat cec i li digueren:

—Dona glòria a Déu reconeixent allò que nosaltres ja sabem: que aquest home és un pecador.

Ell contestà:

—Si és un pecador, no ho sé. Però sé una cosa: jo era cec i ara hi veig.

Els insistiren:

—Digues què t'ha fet. Com t'ha obert els ulls?

Ell els respongué:

—Ja us ho he dit i no me n'heu fet cas. Per què voleu sentir-ho una altra vegada? O és que també vosaltres us voleu fer deixebles seus?

Els el van insultar i li digueren:

—Deixeble seu, ho deus ser tu! Nosaltres som deixebles de Moisès. I de Moisès, sabem que Déu li va parlar, però aquest no sabem d'on és.

L'home els contestà:

—Justament això és el que em sorprèn. Ell, a mi, m'ha obert els ulls, i vosaltres no sabeu d'on és. Tots sabem que Déu no escolta els pecadors, però sí que escolta els qui el veneren i compleixen la seva voluntat. Mai no s'havia sentit a dir que ningú obrís els ulls d'un cec de naixement. Si aquest no vingués de Déu, no hauria pogut fer res.

Els li van replicar:

—Tot tu vas néixer en pecat, i ens vols donar lliçons?

I el van treure fora.

Jesús va sentir a dir que l'havien tret fora i, quan el trobà, li digué:

—Creus en el Fill de l'home?

Ell li va respondre:

—I qui és, Senyor, perquè hi pugui creure?

Li diu Jesús:

—Ja l'has vist: és el qui et parla.

Ell va afirmar:

—Hi crec, Senyor.

I el va adorar.

Llavors Jesús digué:

—Jo he vingut en aquest món per fer un judici: perquè els qui no hi veuen, hi vegin, i els qui hi veuen, es tornin cecs.

Ho van sentir alguns dels fariseus que eren amb ell i li digueren:

—¿És que nosaltres també som cecs?

Jesús els contestà:

—Si fóssiu cecs, no tindríeu pecat. Però, com que dieu que hi veieu, el vostre pecat persisteix.

Reflexió

- A la quarta sessió, passem de Samaria remota al bullici de la ciutat de Jerusalem en ambient de festa. Tota la ciutat estava il·luminada per la festa dels Tabernacles. Aquesta va ser l'ocasió en la que Jesús es va proclamar a si mateix com a "la llum del món" (Joan 8:12). Això el va portar a la polèmica amb els seus crítics religiosos, els fariseus.
- Va respondre no només de paraula, sinó també d'acció, ja que realitzava el signe de donar la vista a un home cec de naixement a la piscina de Siloé. Després, Jesús va desaparèixer de la història, i va deixar l'home a defensar-se ell mateix, quan s'enfrontava a les preguntes dels seus veïns i dels enemics de Jesús, que van provocar la seva ira, més envers ell que en Jesús.
- A mesura que escoltem l'home que contesta aquestes preguntes, aprenem com Jesús no només va donar la vista física, sinó que també va ser l'agent de la vista espiritual. En respondre als seus veïns, el cec va descriure Jesús com l'home anomenat Jesús. Quan els fariseus el van interrogar, va qualificar Jesús com a profeta. Més tard donaria la "glòria a Déu" defensant Jesús contra l'acusació de ser pecador. S'havia convertit en teòleg. Finalment, quan Jesús el va anar buscar, l'home el va nomenar "Senyor", es va agenollar i el va adorar. Ara creia; ell és un model per a tots aquells que escolten aquesta història de l'evangeli (Joan 20:31).

Parla amb Déu

- Si per a aquest home la llum creixia a mesura que avançava la història, altres ensopegaven d'un cop de foscor a un altre. Una altra vegada, aquesta foscor era espiritual més que física. Reconeixes alguna foscor espiritual a la teva vida? Comenta-ho ara amb el Senyor, com un amic parla amb un altre ...
- Els veïns de la història es van dividir entre ells; als pares del cec els mancava coratge per admetre el que sabien; els fariseus, que van criticar Jesús, van discutir entre ells i van negar absolutament que l'home s'hagués guarit. Tens divisions a la teva vida actualment? Potser a la teva comunitat o entre amics o familiars; potser divisions dins de tu mateix ...

- La pregunta que va començar la història era: "Qui va pecar?" Al final, sabem que els que van pecar eren aquells fariseus. A diferència de l'home que va néixer cec, no van respondre al que és "la llum del món". Com respondràs a la "llum del món" quan tanquis la sessió d'aquesta setmana?

Sessió 5: La tomba

Prepara la pregària

L'oració de cada part d'aquest recés et convida a una manera diferent de créixer, més tranquil·la, més centrada en preparar-te per escoltar la paraula de Déu. Avui podries començar recollint algun tipus d'objecte físic, una cosa que puguis subjectar còmodament. Podria ser una tassa, o un tros de fruita, una ploma o un còdol.

Si no hi ha res més a mà, potser concentra't en una peça de roba que portis. Tria alguna cosa i entretén-te amb ell un moment en silenci.

Ara passa aquest objecte per les dues mans. Mira'l bé. Observa com se sent, com de pesat, si és aspre o suau, dur o flonjo. Deixa que la teva atenció estigui concentrada durant uns moments en aquest objecte, que estàs subjectant.

Ara fem un segon cop d'ull. Què hi ha d'aquest objecte, que no vas veure d'entrada? Què és el que el fa únic, únic? Tot i que es produeixi en sèrie, hi haurà alguna cosa que ho distingeixi d'altres del mateix tipus.

Dedica una mica més de temps a apreciar l'objecte que heu seleccionat, cosa que, en última instància, forma part de la creació de Déu. Després escolta aquesta història de la resurrecció i de la vida de l'evangeli de Joan... Després de la lectura, et convidem a fer una pausa i utilitzar la nostra guia complementària "Lectio Divina" per ajudar-vos a meditar les Escripures d'una manera més profunda.

Lectura

Joan 11: 1-45

Un home que es deia Llätzer estava malalt. Era de Betània, el poble de Maria i de la seva germana Marta. Maria era la qui va ungir el Senyor amb perfum i li eixugà els peus amb els cabells. Llätzer, el malalt, era el seu germà.

Les dues germanes enviaren a dir a Jesús:

—Senyor, aquell que estimes està malalt.

Jesús, en sentir-ho, digué:

—Aquesta malaltia no portarà a la mort, sinó a la glòria de Déu: per ella el Fill de Déu serà glorificat.

Jesús estimava Marta i la seva germana i Llätzer. Però quan va sentir que Llätzer estava malalt, es va quedar encara dos dies al lloc on era. Després digué als deixebles:

—Tornem a Judea.

Ells li diuen:

—Rabí, fa poc que els jueus et volien apedregar, i ara tornes a anar-hi?

Jesús contestà:

—¿No són dotze les hores del dia? Els qui caminen de dia no ensopeguen, perquè veuen la llum d'aquest món, però els qui caminen de nit sí que ensopeguen, perquè els manca la llum.

Dit això, va afegir:

—Llàtzer, el nostre amic, s'ha adormit, però vaig a despertar-lo.

Els deixebles li digueren:

—Senyor, si s'ha adormit, es posarà bo.

Jesús es referia a la mort de Llàtzer, però ells es pensaven que parlava del son natural. Llavors Jesús els digué obertament:

—Llàtzer és mort, i m'alegro de no haver estat allí: serà en profit vostre, perquè cregueu. Però ara, anem a trobar-lo!

Tomàs, l'anomenat Bessó, va dir als altres deixebles:

—Anem-hi també nosaltres i morim amb ell!

Quan Jesús arribà, va trobar que Llàtzer ja era al sepulcre des de feia quatre dies. Betània és a prop de Jerusalem, cosa de tres quilòmetres, i molts dels jueus havien vingut a consolar Marta i Maria per la mort del seu germà. Quan Marta va saber que Jesús arribava, sortí a rebre'l. Maria es quedà a casa. Marta digué a Jesús:

—Senyor, si haguessis estat aquí, no s'hauria mort, el meu germà. Però, fins i tot ara, jo sé que Déu et concedirà tot el que li demanis.

Jesús li diu:

—El teu germà ressuscitarà.

Marta li respon:

—Ja sé que ressuscitarà en el moment de la resurrecció, el darrer dia.

Li diu Jesús:

—Jo soc la resurrecció i la vida. Qui creu en mi, encara que mori, viurà; i tot aquell qui viu i creu en mi, no morirà mai més. ¿Ho creus, això?

Ella li respon:

—Sí, Senyor: jo crec que tu ets el Messies, el Fill de Déu, el qui havia de venir al món.

Havent dit això, Marta se'n va anar a cridar la seva germana Maria i li digué en veu baixa:

—El Mestre és aquí i et crida.

Ella, en sentir-ho, s'aixecà corrents i anà a trobar-lo. Jesús encara no havia entrat al poble, sinó que era a l'indret on Marta l'havia trobat. Els jueus que eren amb Maria a casa per consolar-la, quan veieren que s'aixecava corrents i sortia, la seguiren, pensant-se que anava al sepulcre a plorar. Maria va arribar on era Jesús i, en veure'l, se li llançà als peus i li digué:

—Senyor, si haguessis estat aquí, no s'hauria mort, el meu germà.

Quan Jesús veié que ella plorava i que ploraven també els jueus que l'acompanyaven, es va commoure interiorment i es contorbà. Llavors preguntà:

—On l'heu posat?

Li diuen:

—Senyor, vine i ho veuràs.

Jesús començà a plorar. 36 Els jueus deien:

—Mireu com l'estimava.

Però alguns d'ells replicaren:

—Ell, que va obrir els ulls al cec, ¿no hauria pogut fer que aquest home no morís?

Jesús, commogut profundament altra vegada, va arribar al sepulcre. Era una cova tapada per una llosa.

Jesús digué:

—Traieu la llosa.

Marta, la germana del difunt, li diu:

—Senyor, després de quatre dies, ja deu fer fortor.

Li respon Jesús:

—¿No t'he dit que, si creus, veuràs la glòria de Déu?

Llavors van treure la llosa. Jesús alçà els ulls i digué:

—Pare, et dono gràcies perquè m'has escoltat. Ja sé que sempre m'escoltes, però ho dic per la gent que m'envolta, perquè creguin que tu m'has enviat.

Havent dit això, cridà amb tota la força:

—Llàtzer, surt a fora!

I el mort sortí, lligat de peus i mans amb benes d'amortallar, i la cara lligada amb un mocador. Jesús els diu:

—Deslligueu-lo i deixeu-lo caminar.

Molts dels jueus que havien vingut a casa de Maria i veieren el que va fer Jesús, van creure en ell.

Reflexió

- Amb dues setmanes d'antelació a la festa de la mort i la resurrecció de Jesucrist, se'ns convida a preparar-la escoltant la història de Llàtzer, l'home que va morir, però va ser cridat per Jesús de la tomba a la vida. La història és complexa amb molts personatges. El mateix Jesús domina el drama i en el seu centre, proclamant-se com a "la resurrecció i la vida". Dues persones en concret, les germanes de Llàtzer, Marta i Maria, van lluitar per acceptar aquesta reivindicació.
- Cada germana respon, a la seva manera, a la mort del seu germà. Marta va expressar la seva creença en la resurrecció el darrer dia i, en sentir la afirmació de Jesús de ser la "resurrecció i la vida", expressa la seva fe en ell com "el Fill de Déu que havia de venir al món". Però quan arriba a la tomba, sembla haver oblidat la seva fe en ell i adverteix a Jesús que el seu germà porta quatre dies mort.
- Maria, presentada al començament de la història com la persona, que havia ungit el Senyor amb ungüent abans que ell anés a morir, arriba a la tomba i, juntament amb

altres del dol, deixa pas a les seves llàgrimes. També sembla manca de fe en Jesús, com "la resurrecció i la vida".

Parla amb Déu

- Jesús també plorava, però, en el grec original, s'utilitza una paraula diferent per al seu plor. Molts creuen que Jesús plorava a causa de la resposta fefaent de les dues germanes a la mort del seu germà; el seu comportament, quan s'enfrontava a la mort, no era el que podríem esperar de les persones que accepten Jesús com "la resurrecció i la vida". La qualitat d'aquesta nova vida ressuscitada es fa palesa en l'aparença de Llätzer, quan va sortir de la tomba. Si et situessis en aquesta escena, com hauries pogut respondre en veure que Llätzer sortia de la tomba? Amb incredulitat? Amb sorpresa? Amb por, potser?
- Llätzer encara estava embenat amb la roba d'amortallar i havia tornat a aquesta vida, només per tornar a morir. Va experimentar reanimació en lloc de resurrecció. En canvi, quan Jesús es va aixecar de la tomba el dia de Pasqua, va deixar la seva roba sepulcral a la tomba (Joan 20: 6-7). Imagina't per un moment que ets Llätzer... tornant a la vostra vida diària després d'aquesta experiència... com seria això?
- La nova vida de resurrecció que va viure ens ensenya sobre la nova vida, que és el regal de Déu per a nosaltres, com a resultat dels esdeveniments que commemoren anualment en època de Pasqua. Porta ara tot el que t'hagi sorprès durant aquest temps de pregària al Senyor.

Sessió 6: Gòlgota

Prepara la pregària

Si fins ara has seguit les diferents sessions d'aquest recés, t'hauràs deixat portar per diverses maneres de estar més tranquil i focalitzat. T'hauràs inspirat en l'experiència de la respiració, en notar les diferents sensacions del teu cos, en observar amb calma el refús i el flux dels teus pensaments i sentiments. En concentrar-se en un objecte físic, t'has trobat quiet i prestant atenció als sons que t'envolten, has pogut descobrir un silenci subjacent. Dedica un moment a recordar alguns d'aquests mètodes i mira si en pots recordar algun d'ells que semblava que t'anava bé.

Si hi ha alguna d'aquestes tècniques que t'han semblat útils, aprofita uns moments per endinsar-t'hi. Si eres nou en aquests mètodes, potser prefereixis avui simplement asseure't en silenci ara i preparar-te per escoltar una selecció de passatges de l'evangeli de Mateu. Després de la lectura, et convidem a fer una pausa i utilitzar la nostra guia complementària "Lectio Divina" per ajudar-te a meditar les Escriptures d'una manera més profunda.

Lectura

Mateu 26: 14-27: 66

Mentre sopaven, Jesús prengué el pa, digué la benedicció, el partí i, tot donant-lo als deixebles, digué:

—Preneu, mengeu-ne: això és el meu cos.

Després prengué una copa, digué l'acció de gràcies i els la donà tot dient:

—Beveu-ne tots, que això és la meva sang, la sang de l'aliança, vessada per tothom en perdó dels pecats. Us asseguro que des d'ara ja no beuré d'aquest fruit de la vinya fins al dia que begui vi nou amb vosaltres en el Regne del meu Pare.

I després de cantar els salms, van sortir cap a la muntanya de les Oliveres.

Jesús comparegué davant el governador. El governador el va interrogar:

—¿Tu ets el rei dels jueus?

Jesús li respongué:

—Tu ho dius.

Però Jesús no contestava res a les acusacions que li feien els grans sacerdots i els notables.

Aleshores Pilat li diu:

—¿No sents quants testimonis presenten contra tu?

Però Jesús no li va respondre res sobre cap acusació, i el governador n'estava tot sorprès.

Els soldats del governador es van endur Jesús dins el pretori i reuniren al seu voltant tota la cohort. El van despullar, el cobriren amb una capa de color escarlata i li posaren al cap una corona d'espines que havien trenat, i a la mà dreta una canya. S'agenollaven davant d'ell i l'escarnien dient:

—Salve, rei dels jueus!

Li escopien, li prenien la canya i li pegaven al cap.

Acabada la burla, li tragueren la capa, li posaren els seus vestits i se l'endugueren per crucificar-lo.

Des del migdia fins a les tres de la tarda es va estendre una foscor per tota la terra. I cap a les tres de la tarda, Jesús va exclamar amb tota la força:

— Elí, Elí, ¿lemà sabactani? —que vol dir: « Déu meu, Déu meu, per què m'has abandonat? »

En sentir-ho, alguns dels qui eren allí deien:

—Aquest crida Elies.

48 De seguida un d'ells correu a prendre una esponja, la xopà de vinagre, la clavà en una canya i la hi donava perquè begués. Els altres deien:

—Deixa, a veure si ve Elies a salvar-lo.

Però Jesús tornà a cridar amb tota la força, i va exhalar l'esperit.

Llavors, la cortina del santuari s'esquinçà en dos trossos de dalt a baix, la terra tremolà, les roques s'esberlaren, els sepulcres s'obriren, i molts cossos dels sants que hi reposaven van ressuscitar; sortiren dels sepulcres i, després de la resurrecció de Jesús, van entrar a la ciutat santa i s'aparegueren a molts.

El centurió i els qui amb ell custodiaven Jesús, veient el terratrèmol i tot el que havia passat, van agafar molta por i deien:

—És veritat: aquest era Fill de Déu.

Parla amb Déu

- La història del patiment i la mort de Jesús és la narració més extensa en cadascun dels evangelis; Diumenge de Rams del Cicle A escoltem la versió de Mateu, la més llarga de les quatre. Ens ofereix una revisió del relat de Marc. Marc no havia presentat l'horror de la història; va presentar Jesús com en silenci, menyspreat i sol fins al moment de la mort, quan, a través de l'esquinç del vel del temple i la confessió del centurió, Déu va reivindicar la seva causa com a preludi de la resurrecció (Marc 14: 1-15: 47).
- El relat de Mateu ens ajuda a comprendre millor el significat dels esdeveniments. Jesús va anunciar al començament del drama: "La meva hora és a prop" (Mateu 26:18). A l'Últim Sopar amb els seus deixebles, va explicar el sacrifici de la seva mort; va ser pel "perdó dels pecats" (26:28). A la seva detenció a Getsemaní, va admetre que el Pare li podria enviar dotze legions d'àngels (26:53); el seu rebuig a resistir reflectia el seu propi ensenyament en el seu Sermó a la Muntanya (5:39). En morir, els seus enemics se'n van burlar com a "Fill de Déu" (Saviesa 2:13), però, segons el relat de les seves temptacions, sabem que no utilitzarà aquesta intimitat amb el seu Pare en benefici propi (Mateu 4: 6- 7).
- Es va proclamar la seva descendència divina al començament de l'evangeli (2:15; 3:17) i els seus deixebles la van reconèixer durant la seva missió (14:33; 16:16).
- El títol a la creu, "Jesús, rei dels jueus", no va ser cap error, ja que era com un rei infant, que els savis d'orient li havien ofert regals (2: 2) i ell havia entrat a Jerusalem com a rei humil cavalcant en un ruc (21: 5-9; Zacaries 9: 9).
- L'antic Israel podria semblar haver rebutjat formalment Jesús davant Pilat, tractant-lo com un impostor (27:25). Però Déu havia perdonat Israel pecadora en el passat i ho tornaria a fer (Jeremies 31:34): hem de recordar les paraules de Pau que "els dons i la crida de Déu són irrevocables" (Romans 11:29). Si necessites portar avui el teu passat o un pecat particular davant Déu, pren-te un moment per fer-ho ara, recordant que tenim un Déu que també és el nostre Pare, ple de gràcia i amor.
- Finalment, el terratrèmol i la resurrecció del just, que només explica Mateu en el moment de la mort de Jesús, demostren que el punt d'inflexió dels segles, previst en

el futur, ja havia arribat (27: 51-53). El món ha estat creat de nou (Gàlates 6:15). Com experimentes la "nova creació" a la teva vida quotidiana? Déu, on torna a crear les coses actualment? Parla amb Déu sobre això, mentre acabes el teu temps de pregària.

Sessió 7: El jardí

Prepara la pregària

En el seu llibre *Els exercicis espirituals*, Ignasi de Loiola suggereix diverses maneres d'endinsar-se en un moment de pregària. Una d'elles és bastant senzilla, però també pot semblar estranya al primer cop d'ull. "Pensa", suggereix, "com és que Déu nostre Senyor et mira." Quina és la teva primera reacció en sentir aquesta invitació?

Hi ha diversos llocs als evangelis on se'ns diu que Jesús va mirar fix a les persones, com si les pesés. Però la seva mirada sempre era compassiva, mai durament crítica. Potser això t'ha ajudarà a veure què té al cap Ignasi. Prova-ho, doncs! Atura't un moment o dos, ara, per considerar com és que Déu et mira.

Jesús és Déu amb cara humana. Per tant, és literalment possible imaginar la mirada de la cara de Crist mentre et mira i, tot seguit, et presta atenció. Com descriuria aquesta mirada a un amic que t'ha preguntat sobre això?

Introducció al format de la sessió final

En aquesta sessió final, finalitzarem el nostre recés mitjançant un llarg temps de "Lectio Divina" basada en la narració de la Resurrecció de l'evangeli de Joan.

El títol de la nostra sessió final és "El jardí". Així, mentre et prepares per entrar en un moment de lectura meditativa amb aquest passatge, pren-te un moment per quedar-te quiet... imagina't caminant pel jardí de la tomba de Jesús mentre escoltes la primera part de la nostra lectura de l'evangeli de Joan... Escolta o llegeix el passatge unes quantes vegades per contestar les preguntes, que es plantegin sobre el significat. Invita Déu que et parli a través del text. Demana obertura. Deixa't romandre en una quietud expectant.

Lectura

Joan 20: 1-10

El primer dia de la setmana —el diumenge—, Maria Magdalena se'n va anar al sepulcre de bon matí, quan encara era fosc, i veié que la pedra havia estat tretada de l'entrada del sepulcre. Llavors se'n va corrents a trobar Simó Pere i l'altre deixeble, aquell que Jesús estimava, i els diu:

—S'han endut el Senyor fora del sepulcre i no sabem on l'han posat.

Pere i l'altre deixeble van sortir cap al sepulcre. Corrien tots dos junts, però l'altre deixeble s'avançà a Pere i va arribar primer al sepulcre, s'ajupí i veié aplanat el llençol d'amortallar, però no hi va entrar. Després arribà també Simó Pere, que el

seguia, i va entrar al sepulcre; veié aplanat el llençol d'amortallar, però el mocador que li havien posat al cap no estava aplanat com el llençol, sinó que continuava lligat a part. Llavors va entrar també l'altre deixeble, que havia arribat primer al sepulcre, ho veié i cregué. De fet, encara no havien entès que, segons l'Escriptura, Jesús havia de ressuscitar d'entre els morts. I els dos deixebles se'n tornaren a casa.

Maria es va quedar plorant a fora, al costat mateix del sepulcre. Mentre plorava, s'ajupí per mirar dins el sepulcre i veié dos àngels vestits de blanc, asseguts al lloc on havia estat posat el cos de Jesús, l'un al cap i l'altre als peus. Ells li diuen:

—Dona, per què plores?

Ella els respon:

—S'han endut el meu Senyor i no sé on l'han posat.

Així que acabà de dir aquestes paraules, es girà enrere i veié Jesús allà dret, però no sabia que era ell.

Jesús li diu:

—Dona, per què plores? Qui busques?

Ella, pensant-se que era l'hortolà, li respon:

—Senyor, si te l'has emportat tu, digues-me on l'has posat, i jo mateixa me l'enduré.

Li diu Jesús:

—Maria!

Ella es gira i li diu en la llengua dels hebreus:

— Rabuní! —que vol dir «mestre».

Jesús li diu:

—Deixa'm, que encara no he pujat al Pare. Vés a trobar els meus germans i digues-los: "Pujo al meu Pare, que és el vostre Pare, al meu Déu, que és el vostre Déu."

Maria Magdalena anà a trobar els deixebles i els anunciava: «He vist el Senyor.»

També els va explicar el que ell li havia dit.

Sessió final

El primer dia de la setmana, mentre encara era fosc, Maria Magdalena va arribar a la tomba i va veure que la pedra havia estat tret de la tomba. I va córrer cap a Simó Pere i l'altre deixeble que Jesús estimava, i els va dir: "Ens han tret el Senyor de la tomba i no sabem on l'han posat." Llavors, Pere i l'altre deixeble es van dirigir cap a la tomba. Els dos corrien junts, però l'altre deixeble va foragitar Pere i va arribar primer a la tomba. Es va inclinar per mirar i va veure els embolcalls de lli que hi havia allà, però no va entrar. Llavors Simó Pere va venir seguint-lo i va entrar a la tomba. Va veure que hi havia els embolcalls de lli, i la tela que hi havia al cap de Jesús, que no tenia els embolcalls de lli, sinó que s'enrotllaven per un lloc. Llavors també hi va entrar l'altre deixeble, que va arribar primer a la tomba, i va veure i creure; perquè encara no havien entès l'escriptura, que hauria de ressuscitar entre els morts. Després els deixebles van tornar a casa seva.

Comença la fase de "Lectio"

Segueix el pas lentament i suaument, escoltant amb el cor les paraules. No cal precipitar-se. No cal arribar al final del passatge. Quan una paraula o frase en particular et colpeja i sembla tenir una mica de sabor, perdre't amb ella ...

Ara passa a la fase de "Meditatio"

Atura't amb ella. Deixa ressonar la paraula o la frase. Repeteix-te-la a tu mateix, assaboreix-la, deixa-la ressonar i t'amari, fins que comenci a sortir el "sabor", i després...

...Quan estiguis preparat, entra a la fase d'"Oratio"...

...deixa't respondre't en oració, en paraules des del cor, o un espai ple de silenci, o un sentiment espontani i sense parar. Quan creguis que ho has madurat, comença a llegir-lo de nou...

Repeteix el mateix procés amb la següent part de la història de l'evangeli de Joan:

Joan 20: 11-18: Però Maria es va quedar plorant fora de la tomba. Mentre plorava, es va inclinar per mirar la tomba; i va veure dos àngels de color blanc, asseguts on el cos de Jesús havia estat posat, l'un al cap i l'altre als peus. Li van dir: "Dona, per què plores?" Ella els va dir: "S'han emportat el meu Senyor i no sé on l'han col·locat". Quan ho va dir, es va girar i va veure Jesús que estava allà, però no sabia que era Jesús. Jesús li digué: "Dona, per què plores? qui busques?" Creient que era el jardiner, ella li va dir: "Senyor, si us l'heu emportat, digueu-me on l'heu posat i jo el trauré". Jesús li va dir: "Maria!" Ella es va girar i li va dir en hebreu: "Rabbouni!" (que vol dir "mestre"). Jesús li va dir: "No em toquis, perquè encara no he pujat al Pare. Però ves als meus germans i digues-los: "Pujo al meu Pare i al vostre Pare, al meu Déu i al vostre Déu". Maria Magdalena va anar i va anunciar als deixebles que havia vist el Senyor; i els hi va dir que ell li havia dit aquestes coses.

Finalment, quan estiguis preparat, marca el final del teu temps de pregària amb algun gest o paraules de pregària conclusiva. Després és possible que vulguis anotar qualsevol cosa que sembli significatiu.

Mirant cap endavant

Potser puguis notar algun canvi en tu mateix o en la teva oració, durant les setmanes des que va començar aquest recés. Potser haves estat demanant a Déu algun regal en concret, i tens idea que el regal se t'ha donat, total o parcialment. És possible que Déu t'hagi donat molt més del que podries demanar, o, fins i tot, imaginar, quan vas emprendre aquest viatge. Dedicar un temps per agrair a Déu tot el que Déu ha fet amb tu durant aquest període.

Ara esperem els propers dies i setmanes. Hi ha algun "tema inacabat" des de l'inici del recés? Un àmbit de la teva vida on encara puguis veure Déu treballant, un regal que creus

que necessites, però que encara esperes? Demana a Déu allò que siguis conscient d'esperar en el futur immediat.

Oració de cloenda de la Quaresma (adaptada des del Suscipe)

Vós tot m'ho heu donat.

A Vós, Senyor, ho torno.

Tot és vostre; feu el vós voleu.

Deu-me el vostre amor i gràcia,

que això em basta.