

Recés de Quaresma 2025

**Esperança i creu,
compatibles?!**

Marta Burguet i Arfelis



Esperança i creu, compatibles?!

Rebo una proposta per fer exercici al llarg d'uns dies. Em diuen que cal estar en forma, que es tracta d'un itinerari un xic dur, difícil, com el de la pròpia vida! Requereix entrenament, logística, previsió de la ruta, mapes, avituallaments, pernoctacions, alimentació, entrenament mental i psicològic... tot plegat per posar en joc el meu esperit. No sé si gosar però... m'aturo, escolto la saviesa del cos i... vinga, m'hi llenço! Preparo motxilla.

Em dispo a viure els propers 40 dies en clau de recés. Es tracta de practicar un exercici de manera repetitiva al llarg d'aquest temps. Delimito el marc que més m'hi ajudi:

- Què?** exercitar l'esperit, seguir el Crist, trobar-lo tot deixant-me trobar.
- Quan?** delimitar el temps: disposar d'un mínim de 1/2h diària durant 40 dies seguits.
- On?** concretar un lloc (fixe o variable), minimitzant els sorolls.
- Amb qui?** la companyonia dels que també viuran aquest recés, tot i no posar-los-hi cara.
- Amb què?** quin equipatge em cal per practicar aquest exercici? Bíblia, bolígraf i colors, llibreta... i unes pedres!
- A través de?** els 6 sentits.
- Quin abillament?** trio calçat i indumentària, tot ben lleuger.
- Cap a on?** una direcció: els senyals i les indicacions els trobaré als evangelis.
- Des d'on?** un sentit: amb ànim i liberalitat. Gosant desaccelerar el ritme i anar contracorrent.
- Com?** amb unes pautes i imatges: les que anirem proposant cada setmana.
- Línia de sortida:** diumenge 9 de març.
- Darrera etapa:** diumenge 13 d'abril.

Entrenament

Tot exercici parteix d'un temps d'escalfament, per engegar motors i la posada a punt. Atès que no ens estem entrenant per surfejar sinó per fer immersió i anar al fons submarí, ens caldrà saber baixar ben endins. Hi guanyarem visibilitzant la bellesa del

fons, que surfejant no podem ni imaginar. Ens cal aquietar el motor, alentir el ritme vital. I per això ens servirà la pedra. Quan tirem una pedra a un llac, s'hi dibuixen tot un seguit de cercles concèntrics, i cau al fons. Si el llac està remogut, els cercles no seran concèntrics, en perdem la pista, i sovint ni es perceben. Perquè la pedra vagi directa al fons, hi ajudarà la quietud de les aigües. Del que es tracta en aquest exercici de 40 dies és de que tot el que vagi caient damunt meu –converses, fets, impactes, trobades- prengui més significat, me'n faci més conscient, hi sigui més present. Així el diàmetre de l'esperit –si és que fos circular-, es pot anar eixamplant en aquests cercles concèntrics, i alhora anar més a fons. Ens disposem a passar de la superficialitat a la profunditat, a calar endins. Conscients que arribar al fons és dur, aquí la creu, però que és per a una vida més plena. Aquí l'esperança.

Per l'entrenament em proposo imaginar el meu cos com un llac on les aigües hores d'ara estan remogudes: una setmana estressant, la feina, la convivència a la llar, les notícies dels diferents països, dels entorns laborals, del clima, de les violències i guerres... les múltiples creus del cada dia.



Poso en joc l'imaginari. Diuen que en un tant per cent molt elevat som aigua. Visualitzo aquesta aigua, la que tinc dins meu, com si d'un llac o espai aquàtic es tractés. Faig tria de pedres, petites, –puc cercar-les en un parc proper, una caminada per la natura, en un test de casa o la col·lecció de la darrera excursió. Diferents mides, textures... més arrodonides o més punxegudes... N'escullo tres. N'agafo una amb la mà més dreta i, tot enlairant el braç per empènyer amb més força... la llenço a l'aigua. Faig atenció a l'efecte que hi produeix. Si és el cas, m'ado-

no dels cercles que va creant a l'espai aquàtic. Els començo a contar... m'aturo en el número 7. Com les 7 cames de la Vella Quaresma que la tradició ha representat de diverses maneres. M'animo a dibuixar els cercles i posar-ne un per setmana d'aquest temps quaresmal. Potser goso investigar la correlació entre els cercles i la fondària de la pedra. Potser goso aprofitar l'ocasió per anar a fons en aquest exercici de 40 dies.

40 dies que vull recórrer en clau d'esperança. Una esperança que parteix de la realitat, del que hi ha: un món esquerdat, un ecosistema malmès, unes relacions ferides... L'esperança no anul·la les realitats de creu. Més aviat hi troba a Déu en aquestes realitats. Aquest és el fonament de la nostra esperança, Ell s'hi fa trobadís en les nostres tren-



cadisses. Aquests 40 dies, amb l'evangeli en mà, em dispo a visitar algunes d'aquestes trencadisses per fer atenció a com Jesús s'hi relaciona i contemplar com Déu les mira. Creu i Esperança es fan trobadisses. Per això, anem a fons. El dinamisme de la pedra, de les realitats de creu en moviment, possibilita anar endins i trobar la raó de la nostra esperança. Cal disposar-se per aquest moviment, enèrgic, de la pedra dins l'aigua, que genera cercles, que mou l'esperit i el va dilatant. El cor s'eixampla en moviments concèntrics.

Alhora, m'hi endinso a través dels sentits. Cada setmana en posarem un en joc, atès que la vida espiritual desperta amb els sentits. S'obra una nova dimensió quan hi entrem, en la que tot és més del que és. Aquesta serà la disposició d'entrada, que requereix constància per tal que floreixi la nostra consciència.

Emprenc aquest itinerari demanant que s'activi el que és diví en mi.



Setmana 1

Diumenge 9 de març - dissabte 15 de març

1r cercle: DIU

Paro l'oïda, el sentit que em convida a mantenir-me en equilibri. Em situo en algun racó on els sorolls defora siguin mínims. Busco el meu petit desert, en el que en temps de Quaresma Jesús es permet endinsar-se. Un desert que no és la fita. És un pas pel buit, però no per quedar-s'hi. És on vivim on es construeix la vida espiritual.

Soc ja en aquest indret on trobo més silenci, el que se sent quan hom es capbussa al fons marí, on ara ressona la pedra que hi he tirat. Així puc afinar l'oïda i escoltar els petits sons del silenci. Cerco també la manera d'afinar l'àudio intern: el cap ple de pensaments, coses pendents de fer, bucles mentals... no m'hi barallo. Els escolto però no m'hi aturo, no els hi dono espai.

Així em preparo per escoltar els diferents sons que ara vagi sentint. El ressò que tinguin en mi dependrà de com n'estigui de present o d'absent. Com les muntanyes en les que, si emeto un crit, me'l retornen en forma d'eco. Ressona més la meua veu com més buit és l'espai, com més desert endins. També en mi ressona més la veu del Senyor com més buida de mi em troba, com més he fet net de les meves cabòries, foscors, de les veus que em tempten, que m'empetiteixen, que enfoquen la meua oïda cap a altres bandes. Quan els meus pensaments ocupen molt espai, la veu que arriba té menys cavitat per ressonar. Escolto el que DIU.

Coneixent-me en les habituals dispersions, m'hi dispo centrant la meua atenció en la respiració. Acullo els pensaments que volen distreure'm, tot i que em son temptació, i en faig oïda sorda tot deixant-los passar. Em preparo per fer atenció a altres veus, per identificar d'on venen. La paraula que em dispo a sentir, deixo que vibri en mi i es desplegui per totes les cavitats del meu cos. Com en un receptacle, cada so desplega una tonalitat diferent, un matís propi.

Amb aquesta disposició guanyada, connecto [l'àudio d'avui](#). M'hi trobo [Lc 4,1-13](#). Sento una veu, l'escolto. Hi sento dos interlocutors en diàleg directe: Jesús i el diable. I encara una veu a la que es fa referència: l'Esclusura. Identifico la que proposa tres reptes:

- 1) convertir la pedra en pa. Temptació de possessió, de deixar-se portar pels instints, pel cervell més primari.
- 2) ser adorat. Temptació de prestigi, ser reconeguts, tinguts per gurus, déus. Viure en «mode» tot gira al voltant meu, egolàtric, narcisista.
- 3) llançar-se daltabaix. Temptació de poder, fins a pervertir el missatge i fer-lo venir a favor meu.



Cadascuna de les 3 P's (possessió, prestigi, poder) poden prendre una dimensió desmesurada, ocupar més espai del que els pertoca, caure en l'abús: passar de la pertinença a la possessió, del reconeixement al prestigi, de l'empoderament al poder. Així redimensionades, les associo cadascuna a una pedra, la que m'és ensopec. M'adono del que m'atrau a ensopegar-hi.

Empès per la força d'aquesta atracció, m'hi llenço. Activo el meu «DIC»: Com hi responc? Recordo tres moments recents en els que hi he quedat atrapat, un per cada pedra:

- 1) quan he volgut posseir persones, relacions, espais... més del que em pertoca, provocant relacions insanes amb els béns, el planeta, amb mi mateix, amb els altres, amb Déu.
- 2) quan he desitjat ser més mirat, conegut, més tingut en compte que els altres, i he envejat ser com ells o ser ells. Fins quan he malparlat d'altres grups, persones, malpensant que això em sumava vàlua.
- 3) quan he considerat que podia utilitzar persones, relacions, natura, béns, diners per al meu fi sense considerar la seva dignitat. Quan –com el diable– faig venir la Paraula a favor meu, ensopego amb la pedra que quan pren la força de tornada fa més mal; en capgiro la intenció.

Paro atenció a escoltar-me. Connecto amb la saviesa del cos, del cor. Premo novament l'àudio, i poso ara atenció en la resposta de Jesús. Hi trobo un «DIU...» enlloc d'un «DIC». Atino a mirar quines referències empra. No parla per ell mateix. De quina veu se'n refia? Cerca la resposta a les Escriptures. Davant la temptació, la Paraula. Ningú se salva a ell mateix.

Hi he trobat un «DIU», he pronunciat el meu «DIC». Ara se'm convida a posar l'atenció en un altre «DIU»: la Paraula.

Em pregunto quins referents busco jo per respondre a les temptacions, a les del món, a les que em capbussen en el meu parany mental... Quina referencialitat em mou? En quina Escriptura faig confiança per sortir dels paranys? Conscient que la temptació rau en una relació equivocada amb els altres, amb nosaltres, amb Déu. Conscient també que en «mode» desert es fan més presents.

Recordo les paraules de Simone Weil: «El Parnostre és a la pregària el que Crist és a la humanitat. No es pot pronunciar amb atenció plena a cada paraula sense que un canvi, potser infinitesimal, operi en l'ànima»

Amb aquesta cadència i confiança, en faig pregària.

Amb el Parnostre d'avui, demano per les oïdes que escolten la temptació de prestigi, de guerra, de poder... Demano al Pare, al Fill i a l'Esperit que guiïn el pas pel desert que viu ara la humanitat. Demano reconèixer aquests paranys. M'aixoplugo en la força de respondre-hi amb la Paraula que restableix de la temptació.



Em faig conscient de la importància del que DIU l'Escriptura per sortir de l'ensopec amb cadascuna de les pedres. Miro les tres pedres i em dispo a deixar-me captivar per una, la que ara més em «DIU» alguna cosa. Recordo a quina temptació l'associava. Començo per demà dilluns dia 9. M'enduc la pedra que he triat, que m'ha triat. La guardo en un lloc discret (potser la duc a la butxaca). Cada cop que al llarg del dia em sento ensopegar-hi, abans de caure en el prestigi, m'agafo ferma a la Pedra. Cerco, d'entre les paraules de l'Escriptura que se'm proposen, aquella que més m'ajuda a superar aquest repte. En prenc nota al final del dia. Poso per escrit aquells moments del dia que m'he sentit convocat a ESCOLTAR Esperança abans d'entrebancar-me amb la Pedra. Així segueixo amb cada dia de la setmana, repetint les pedres segons m'hi senti identificat.

Dia 9. «La Paraula és molt a prop teu; la tens als llavis, la tens al cor» (Rm 10,8)

Dia 10. «Cap dels qui creuen en ell no quedarà confós» (Rm 10,11)

Dia 11. «Tots els qui invoquin el nom del Senyor se salvaran» (Rm 10,13)

Dia 12. «L'home no viu només de pa» (Lc 4,4)

Dia 13. «Adora el Senyor, el teu Déu, serveix-lo només a ell» (Lc 4,8)

Dia 14. «No temptis el Senyor, el teu Déu» (Lc 4,12)

Dia 15. Destino l'estona de pregària a repassar la setmana. Poso en joc els cinc dits de la mà:



1) Agraeixo el que he viscut, el que em ressona de l'Es-criptura.

2) Demano veure amb la Claror de la Seva mirada.

3) Examino l'exercici fet aquesta setmana: moments, en-contres, encerts i desencerts. Allí on el Senyor se m'ha fet trobadís.

4) Demano perdó pels moments que oblidó que soc estimat/da; pels moments en els que he ensopegat en alguna de les 3 pedres.

5) Considero la propera setmana. M'enfoco a empen-dre algun compromís concret.

Convocats a escoltar Esperança:

«Quan es té vida interior poc importa, sens dubte, el costat de les reixes del camp en el que hom es troba. [...] El més mínim àtom d'odi que afegim a aquest món el fa en-cara més inhòspit del que ja era [...] Si aquesta terra acaba sent un espai més habitable serà sols a través de l'amor» (Etty Hillesum)

Setmana 2

Diumenge 16 de març - dissabte 22 de març

2n cercle: LLUM

Em dispo a seguir aquest itinerari dels cercles concèntrics. Em deixo captivar pel dinamisme que em mourà en aquest segon cercle. Avui cerco un espai exterior. Si puc, enfilo algun turonet, per petit que sigui. M'hi mou la voluntat de cercar la presència del Senyor. Prenc perspectiva respecte la ciutat, vila o contrada. Prenc perspectiva respecte la meva vida, respecte el món. Des d'aquesta distància guanyada, m'ubico en un espai tranquil. Em dispo a sentir com la veu del Senyor em diu «Busqueu la meva presència» (Salm 26). Si m'hi ajuda, faig el gest de descalçar-me. Em pot ser signe de reconèixer-ne la presència seva. M'hi dispo ben present, dempeus, sentint la verticalitat de tot el meu cos. Faig atenció al cap damunt les cervicals, el crani damunt la columna, sense sentir-ne el pes. Cames i peus sostenen el meu cos amb la força de la gravetat. Observo la sensació de pes en ells. La gravetat de la terra m'hi reté, m'arrela. Faig atenció a la respiració per estar ben conscient. Oxigenant tot el cos em mantinc ben desperta, ben despert. En inhalar s'estén el cap, sense pensar-ho. En exhalar, sento la contracció del cos. Repeteixo aquest moviment conscient durant una estona: enlairar i arrelar. El cos m'estira quan inhalo. Es contrau i en noto el pes, en exhalar. Cada cop que agafo aire, m'expandeixo. Quan el deixo anar, m'uneixo al concret, m'arrela.

Amb aquesta disposició, llegeixo [Lc 9,28-36](#). M'aturo a contemplar aquesta escena: claror, llum, rostre canviat, blancor. Demano fer-me sensible a la Presència. Demano veure noves totes les coses en Crist i veure Crist en totes les coses. Assajo aquesta mirada, la que requereix que estigui ben dempeus, ben sostinguda, en la verticalitat que uneix cel i terra. M'aturo a gustar internament aquesta Presència, tot en Tot.

Amb tot, la temptació de les tres cabanes hi és. Em deixo també per voler atrapar el moment excels, el moment de lluïssor, i escapar del moment de creu. Demano no quedar atrapada pel solipsisme o l'afany d'evadir-me.

Recupero el gest de dur a la butxaca, o en un lloc discret, la pedra que m'acompanyarà aquesta setmana. La que hauria format part d'una de les tres cabanes. Quan sento la temptació d'escapar-me, d'evadir-me, de fugir d'estudi, de recloure'm en la meva egolatria, de voler retenir el moment de Llum... m'agafo fort a la pedra, a la cabana en construcció, a la temptació d'anar adormit, adormida. Quan identifico el que em capfica o em reté en bucles, i no em deixa mirar més enllà, m'agafo a la pedra.



Mirant fit a fit a Crist, he guanyat en presència. Em trobo en una dansa de dos moviments, dues presències. El reconec Fill estimat per Déu. Em reconec Filla estimada, Fill estimat, per Déu. Em disposo a adorar-ne la seva Presència.



Em pregunto en quins moments els meus ulls perden de vista el Senyor. Em pregunto per aquells moments en els que el sento present: en què? En qui? En mi mateix/a? Miro de recordar algun moment, potser d'eureka, d'insight, en el que se m'ha fet clara la seva Presència. Què m'ha generat? Cap on m'ha mogut? Considero a quines accions concretes m'empeny per aquesta setmana, quan intueixo aquesta Presència en les coses, en les persones, en els fets.

Contemplo quins efecte té en mi, sentir que el Senyor em diu: «Aquest és el meu Fill, el meu elegit; escolteu-lo».

En el Parnostre demano la llum de la mirada interior del cor. La que m'ajudarà a trobar-lo en la presència dels altres. Agraïxo sentir la força de la seva Presència.

Cada dia de la setmana poso nom a alguna realitat, persona, situació on no sempre sé veure-hi la presència de Déu. Començo pel dilluns 16. Al llarg del dia, demano la força, ajuda i gràcia per «mantenir-me ferm en el Senyor» (Fl 4,1) i mirar com Déu hi és en:

Dia 16. Els familiars o aquells amb qui convisc

Dia 17. Els que em creuo pel carrer

Dia 18. Els companys de treball

Dia 19. Els representants de la meua vila o ciutat

Dia 20. Els que em costen i no m'hi relaciono prou bé

Dia 21. Els que m'han repudiat, abandonat, ferit, ofès, tractat injustament

Dia 22. Destino l'estona de pregària a repassar la setmana. Poso en joc els cinc dits de la mà:

1) Agraïxo el que he viscut, el que em ressona de l'Esriptura.

2) Demano veure amb la Claror de la Seua mirada.

3) Examino l'exercici fet aquesta setmana: moments,contres, encerts i desen-certs. Allí on el Senyor se m'ha fet trobadís.

4) Demano perdó pels moments que oblido que soc estimat/da; pels moments en els que m'he buscat més a mi que al Senyor.

5) Considero la propera setmana. M'enfoco a emprendre algun compromís concret.

Convocats a veure Esperança

«La vida espiritual no és el joc de cuit-i-amagat sinó que consisteix en obrir els ulls a la llum que elimina la foscor del nostre interior» (J. Chittister)

Setmana 3

Diumenge 23 de març - dissabte 29 de març

3r cercle: TANT SE VAL

Em retrobo un cop més amb la meva cita amb el Senyor. Avui obrint un nou cercle, el tercer. Em dispo a assaborir-lo.

M'hi dispo amb la postura que més m'apropa a sentir-te ben arrelat, sigui amb la planta del peu ben en contacte amb el terra, potser descalç, sigui de genolls, sigui assegut directament al terra. Ben conscient avui dels punts de connexió entre cos i terra. Com si d'un arbre es tractés, poso consciència al que m'apuntala, al que m'arrela. Imagino aquestes arrels sortint dels meus peus i capbussades a la terra, cercant-hi els minerals, els nutrients que m'alimenten.

Tanco els ulls externs i amb la mirada interna escanejo ara aquelles parts de mi que es recolzen al terra. M'aturo en el frec a frec: si el contacte és fred, és càlid, és rugós, és suau... quina és la sensació que me n'arriba del terra. Sense cap anàlisi, sols me'n faig conscient. Aquí estic, ben arrelat, ben arrelada. Amb aquesta sensibilitat, percebo el terra, les arrels que no veig, que ningú veu. He guanyat en veure-hi sense mirar. Des d'aquesta disposició, atén a veure-hi sense mirar, i en contacte amb el terra, llegeixo [Lc 13,1-9](#).

Amb l'exercici de la meva imaginació, em situo en l'ofici de pagès. Mantinc un diàleg amb aquest vinyater. Em poso en el lloc de la figuera. No dono fruit, sóc erma, em deixo portar pel «tant se val» si dono fruit o no, tant se val que alguns paladars es quedin sense assaborir-ne la dolçor. El desencís, el «no hi ha res a fer»... em poden. El cas és que enguany cap llengua ni cap papil·la gustativa gaudirà de la frescor d'endur-se a la boca la figa recent collida de l'arbre que soc ara. Em pot la desesperança, he deixat de donar fruit. Quin és el meu prec? «No m'amaguis la mirada en dies de perill; sempre que t'invoco, escolta atentament, no triguïs a respondre'm» (Salm 112) Parlo amb el vinyater. Em trobo en un diàleg entre dos desesperançats: ell que no gustarà dels fruits, jo que no trobo sentit a donar-ne. Què li demano al vinyater? Què li dic? Què em diu?

Ara em poso en el lloc del vinyater: on posa la seva mirada mentre pacientment contempla la figuera erma? Què cerca? De quin gust es deleix que sap que no podrà assaborir aquesta temporada? Estableixo un diàleg, aquell que comença veient sense mirar, dialogant sense parlar. Aquell que rau en la confiança bàsica, el que salva del meu 'mode' tant se val desesperançat.

Ambdós ens sentim cridats a seguir contribuint a la creació, tot i la situació climàtica, tot i la sequera, tot i l'emergència ecològica. Ambdós conscients que l'esperança pas-

sa per permetre a la creació continuar creant en la figuera, en nosaltres, en els nostres ensopecs. Em sento cridada a seguir creant? Quan sento «Ets co-creador, co-creadora amb mi», «Ets co-hereu, co-hereva amb Crist», a què em mou? Quina creació puc aportar a la Vida?

En el Parenostre, avui agraeixo l'eterna paciència del Senyor amb els meus moments, cicles, dies... en 'mode' figuera erma, en els meus moments de desesperança, de tirar la tovallola, de tant se val. Demano despertar els sentits que adobin la terra erma. Demano l'empenta per seguir posant vida a la creació, seguir creant cada dia.

Em dispo a enfocar cada dia de la setmana ben trepitjant de peus a terra, connectada amb la pedra que de nou m'enduc a la butxaca. M'ajuda a arrelar-me a la terra, a la pedra, a enfocar aquesta setmana en accions concretes. Em serà recordatori per concretar un gest, un moment, una acció on pugui contribuir a la creació, on em sento co-creant, tenint cura per la vida.

Dia 23. Cuidant alguna planta

Dia 24. Fent atenció al reciclatge

Dia 25. Apostant pel transport públic

Dia 26. Elaborant alguna creació artística: poema, dibuix, pintura, fotografia...

Dia 27. Aturant-me a contemplar la sortida o posta de sol

Dia 28. Aturant-me a contemplar les estrelles al capvespre

Dia 29. Destino l'estona de pregària a repassar la setmana. Poso en joc els cinc dits de la mà:

- 1) Agraeixo la infinita paciència de Déu amb mi, i ser convidada a seguir creant.
- 2) Demano assaborir, trobar gust a la Paraula.
- 3) Examino l'exercici fet aquesta setmana: moments, encontres, encerts i desençerts. Allí on el Senyor m'ha estat pacient.
- 4) Demano perdó pels moments erms de la meva vida; pels moments en els que no trobo sabor, gust, em deixo portar pel desencís, pels moments dessaborits, on m'atrapa la desesperança.
- 5) Considero la propera setmana. M'enfoco a emprendre algun compromís concret que em mogui a tastar esperança.

Convocats a tastar Esperança

«El món d'avui té tanta necessitat d'aquesta virtut! Com també necessita tant la paciència, virtut que camina de la mà de l'esperança. Els éssers humans pacients són teixidors de bé. Desitgen obstinadament la pau, i tot i que alguns tenen presa i voldrien tot per ara mateix, la paciència té capacitat d'espera. Fins i tot quan molts al seu voltant s'han deixat portar per la desil·lusió, qui està animat per l'esperança i és pacient és capaç de travessar les nits més obscures.

Pequem contra l'esperança quan en nosaltres la tardor anul·la la primavera; quan l'amor de Déu deixa de ser un foc etern i ens manca el coratge de prendre decisions que ens comprometin de per vida». (Papa Francesc)

Setmana 4

Diumenge 30 de març - dissabte 5 d'abril

4t cercle: ABRAÇADA

M'endinso ara en el quart cercle. El que dibuixa l'aigua mentre llenço la pedra al fons aquàtic, del llac, del mar, del meu propi espai d'aigua dins el cos. Reprenc aquell espai diari de llibertat, la que miro d'afinar amb el Senyor. Emprenc el meu camí d'anada, orientat a guanyar en llibertat. Cerco el que em dona ales per moure'm al meu aire. Ho faig connectant amb la meva respiració, amb la pràctica que ja conec. La gimnàstica del cos té memòria i reprèn el camí conegut, el d'anada. Per fer-ho, m'hi dispo fent atenció al pas de l'aire per dins, quan inhalo, quan exhalo.

Llegeixo per tres cops [Lc 15,1-3.11-32](#). Em sona. Per conegut, me'l vull saltar, passar a corre-cuita. M'enfoco cap al moviment invers: el llegiré poc a poc, per tres cops. Me'n beneficio de la repetició. Amb l'exercici de la imaginació em trasllado a l'escena. Se'm regala l'ocasió de triar el personatge que interpretaré en cadascuna de les tres representacions. Em fico, de cap i de cor, en el primer personatge que escullo. Un cop hi sóc, poso atenció a relació que mantinc amb els altres dos personatges, mentre interpreto aquest. Llegeixo el relat situant-me des d'aquest lloc. Deixo ressonar endins el que em mou en cada escenificació, els sentiments que volten pel meu cor mentre em trobo en el rol del fill petit, en el del fill gran, en el del pare. Em pregunto a quines situacions de la meva vida em remet? Quan faig de fill gran, amb quins moments m'he sentit connectant amb uns sentiments així? I quan em poso en el fill petit? I quan em poso en el paper de pare?

He fet un camí d'anada al relat. Ara, m'aturo en el camí de tornada. Com el camí d'anada i tornada que fa cadascun dels dos fills. Un camí extern i intern. Tant el de dins com el de fora, tenen pedres, ensopecs, caigudes... Quines són les pedres que identifico en aquests camins? Revisc el camí de tornada a casa, quan he tocat els sentiments del camí d'anada. En aquesta tornada, em trobo amb una llibertat guanyada, crescuda, sense cap mèrit.

M'endinso en l'abraçada que des de la total llibertat el Pare em regala. Deixo que tot el meu cos la senti. Aquells braços que envolten tot el meu tors, aquella galta frec a frec amb la meva, arriben a tota la meva estructura, a cadascuna de les meves cèl·lules. M'endinso en la cavitat corpòria del Pare-Mare, m'hi abandono, m'hi deixo anar... respiro descans, sense cap mèrit guanyat. Rebo un xec en blanc. Sento un amor més gran que la meva dissort, que la meva maldestre vida, que les meves pedres d'ensopec.

En el Parenostre, avui agraeixo la llibertat de Filla, Fill de Déu. Agraeixo la llibertat dels camins d'anada i tornada que he fet al llarg de la vida. Agraeixo l'abraçada en el camí de tornada, la mirada de bondat, sense judici, sense paraules. Agraeixo l'encaixada

de braços i de cors. Agraeixo el retorn a la llar del Pare-Mare, reafirmo la confiança. Agraeixo la mirada compassiva, la que em rescata quan m'he sentit engegada en la gelosia, en la mirada justiciera, arraulida en les normes, en aquell «fer perquè toca» que em deixa el cor sec.

Amb la pedra a la butxaca, recorro el cercle d'aquesta setmana. Cada dia m'aturo a prémer la pedra entre els dits, quan un ensopec o altra m'atrapa:

Dia 30. Cada cop que em rebutjo a mi

Dia 31. Cada cop que no m'alegro de com son i viuen d'altres

Dia 1. Cada cop que em corseca per dins la gelosia

Dia 2. Cada cop que em comparo

Dia 3. Cada cop que jutjo els que fan la seva

Dia 4. Quan em distancio de Déu, de mi, del Déu-en-mi, quan visc fora de lloc

Dia 5. Destino l'estona de pregària a repassar la setmana. M'hi ajudo dels cinc dits de la mà:

- 1) Agraeixo tot el que em remou l'Escriptura.
- 2) Demano sentir l'abraçada del Pare-Mare i l'energia que em transmet.
- 3) Examino l'exercici fet aquesta setmana: relacions que em confronten, que em remouen. Allí on el Senyor se m'ha fet trobadís.
- 4) Demano perdó pels moments que he quedat enredat en les relacions; pels moments que he generat confusió, gelosies, comparances; pels moments en els que em rebutjo.
- 5) Considero la propera setmana. M'enfoco a algun compromís concret per abraçar la realitat de cadascú, a fons perdut.

Convocats a tocar Esperança

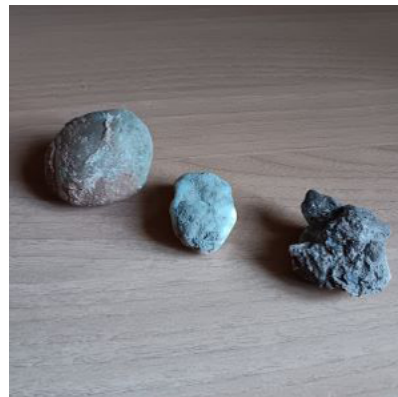
«Quan escollim el camí de la llum, ens trobem cada dia més radiants. El que més em fascina és que sempre que decidim ser agraïts, se'ns fa més fàcil veure nous motius per ser-ne. La gratitud convoca a la gratitud, el mateix que l'amor convoca a l'amor... Sentir-nos escollits és la base per sentir-nos estimats. Afirmar aquesta condició de ser elegit significarà una lluita que durarà tota la vida. Però també una font de goig al llarg de tota ella. Com més ho afirmem, més fàcilment descobrirem aquest aspecte de ser estimats: el de ser beneïts.» (Henri Nouwen)

Setmana 5

Diumenge 6 d'abril - dissabte 12 d'abril

5è cercle: DE PEDRA

M'endinso en aquest espai de pregària que miro de mantenir també a diari. El dia a dia que va eixamplant els cercles concèntrics com eixampla el meu esperit. El recupero avui disposant-m'hi ajagut, si va bé de genolls o amb banqueta. Faig conscient aquesta postura del cos amb la que m'atanso al moment de sentir la presència de Déu. La verticalitat de l'esquena m'ajuda, mentre inclino suaument el cap endavant. Disposo les mans a l'alçada del cor, l'una damunt l'altra, sentint com el batec del cor les mou subtilment, suaument. M'apropen a posar consciència al que passa per les meves vies respiratòries i alimenta totes les meves cèl·lules.



Llegeixo [Jn 8,1-11](#). Si no fos perquè potser ja em sona, em quedo de pedra. De la pedra que ara imagino entre les mans, a l'alçada del cor. Em traslado a l'escena i com si allí present hi fos, tiro la meva pedra. N'escullo el color, la textura, el to, la dimensió, el pes... I tiro la pedra, la que llenço amb les mans i amb la llengua, mentre acuso i increpo. També em trobo amb la que m'he reprimit de llençar i amb la que m'he mossegat la llengua. Deixo que ressoni en mi: «Aquell de vosaltres que no tingui pecat, que tiri...». (Jn 8,7) la primera, la segona, l'enèsima pedra... quantes en porto ja? Enfoco l'atenció al ritme de la meva respiració mentre tinc la pedra entre les mans, quan la ràbia em mou a identificar el qui la rebrà, quan la llenço. M'adono dels primers que es retiren. La saviesa dels anys parla.

Ara em situo en el paper de la dona. He sentit, vist, les pedres rebudes. M'he trobat colpejat, colpejada, mirada amb menyspreu... pels altres, per mi mateix. Em trobo amb una mirada mig distreta, ajupida, que tot d'una es redreça i em diu: «Ningú no t'ha condemnat?». Deixo que entri en mi aquesta misericòrdia. Sentint reconeguda la meva dignitat, em quedo de pedra. Quin canvi en el ritme de la meva respiració? Quin canvi en el pas de l'aire per les cavitats nasals fins als pulmons i tot el cos?

Em mereixia la pedra. Rebo el perdó sense cap mèrit. Tot és gratuïtat. Com l'encaixo? Què m'incomoda? Quina és la pedra que escullo per llençar aquesta setmana? Quina és la justícia que faré valdre? «No tinc, doncs, una justícia pròpia, la que prové de la Llei, sinó la justícia que arriba per la fe en Crist, la que prové de Déu i es fonamenta en aquesta fe» (Fl 3,9). Quina és la mirada distreta que faré quan renunciï a llençar-la?

En el Parenostre, avui agraeixo la gratuïtat de la misericòrdia. Agraeixo sentir-me alliberada de tota pedra, la que disparo i la que rebo. Demano forces per apropar la

meva mà al cor cada cop que desitgi llençar la pedra i deixar que sigui el cor qui em parli. Demano forces per trobar el dibuix al terra que em distregui d'apedregar.

Afinant així, he assajat l'impacte de les pedres, l'impacte que em deixa «de pedra». Acompanyada de la pedra entre mans, cada dia faig atenció i conto el número de vegades que:

Dia 6. Dic, penso, faig... un judici d'algú

Dia 7. Rebo acusacions i miro amb compassió qui les pronuncia

Dia 8. Goso lloar, valorar positivament el que fan d'altres

Dia 9. M'atreveixo a perdonar amb la mirada, amb un gest, amb una paraula

Dia 10. Davant situacions que m'incomoden, he rebut la força de perdonar

Dia 11. Quan el cap em porta a veure la palla de l'ull d'altri, faig atenció a la meva biga

Dia 12. Destino l'estona de pregària a repassar la setmana. M'hi ajudo dels cinc dits de la mà:

- 1) Agraeixo el que he viscut, el que em ressona de l'Esriptura.
- 2) Demano sentir la misericòrdia de Déu en mi.
- 3) Examino l'exercici fet aquesta setmana: moments,contres, encerts i desen-certs, que m'han allunyat de sentir que el Senyor em mirava amb compassió.
- 4) Demano perdó pels moments que oblido que soc estimat/da; pels moments en els que he caigut en la desesperança pel que fan els altres, pel que faig jo.
- 5) Considero la propera setmana. M'enfoco a ser via de reconciliació.

Convocats a respirar Esperança

«Gratitud, sento de sobte una forta gratitud... Déu meu, pren-me de la teva mà, t'acompanyo sense resistir-me. No defugiré res del que m'arriba a la vida, ho assimilaré amb totes les meves forces, però dóna'm de tant en tant un breu instant de tranquil·litat... M'agrada estar protegida per l'escalfor i la seguretat, però tampoc em revelaré si entro en el fred, sempre i quan sigui de la teva mà. Aniré arreu de la teva mà i vull intentar no tenir por. Intentaré irradiar una mica d'amor, del veritable amor humà que hi ha en mi, a qualsevol lloc que estigui... Prometo que viuré al màxim aquesta vida i que seguiré endavant. A vegades penso que la meva vida comença ara mateix.» (Etty Hillesum)

Línia arribada: 13 d'abril RAMS

6è cercle: SET

La gimnàstica de l'ànima la mantinc mentre practico la del cos. Un nou cercle s'ha dibuixat en llençar la pedra. M'adono de l'amplada que pren musculatura, espatlles, tot el meu cos, fins el respirar es fa més ampli. Tot plegat, ajuda a sostenir la creu amb més alçada.

Des d'aquesta amplitud guanyada, contemplo avui l'entrada de Jesús a Jerusalem. Em dispo a fer lectura pausada de [Lc 19,28-40](#), al ritme de la mateixa respiració.

L'entrada de Jesús a la ciutat Santa, a l'espai Sagrat, em pot portar a pensar en els meus espais Sagrats, aquells que m'han estat també llocs de reverència, on hi he trobat el Senyor. Recordo quins signes m'hi han apropiat. Quins són els meus signes? Els reprenc: sigui dur la mà a l'alçada del cor, sinó plegar-me de genolls fent una reverència, sigui una inclinació de cap... Quins llocs, quines persones, em són espai sagrat? Reconec el sagrat que està en tot, i en faig reverència. Escullo el meu gest de reverència, aquell en el que reconec el Déu de la Vida habitant en tot. El gest que, tot pensant haver-lo triat, ha estat ell qui m'ha triat. Com amb aquell a qui reverencio en tot, i que és present en tot, el Senyor que ho fa tot sagrat.



Si al llarg del dia trobo un moment de calma, recupero l'evangeli d'avui, el relat llarg de la Passió, i el llegeixo pausadament, amb el ritme que em porta a respirar la Paraula. Avant sala de la Setmana Santa.

Si és així, recupero aquesta imatge de l'entrada de Jesús a Jerusalem. Potser trobo el moment propici per fer aquest camí per la meva vila, en hora poc concorreguda. Mentre faig la ruta, busco llocs propicis on anar-me aturant. Una primera parada, i enceto la lectura de la Passió segons [Lc 22,14-23,56](#). Començo pel capítol 14 i llegeixo pausadament fins on sento que s'acaba una primera escena. Així avanço amb la resta del relat, fins a Lluç 23,56. Camí de la meva vila, aturada, fragments de Passió. Vaig transitant per la Passió enfora, mentre em deixo transitar endins per ella.

En acabar, puc mirar de conjugar la Passió. Vaig posant-hi els verbs que sento que més m'han acompanyat en la lectura. En faig una llista dels que em venen al cap i al cor. N'escullo set. Com les set darreres paraules de Crist. De nou em penso que jo les escullo. Deixo que sigui allò que més m'ha ressonat, el que en fa tria. Deixo que sigui l'Esperit qui em mou a vibrar amb una o altra paraula. Demano que siguin aquestes set les paraules que em moguin aquests dies de Setmana Santa. Les que repleguin en la meua estona de pregària. Les que faci vida.

Contemplo la Passió de Crist. Contemplo la Passió de cadascun dels que ara em venen al cor, dels més anònims i invisibles, de tots. Contemplo també la pròpia Passió. Demano sentir els sentiments que vivia Jesús en la seva Passió: dolor, traïció, solitud, incomprensió, abandó... També donació, coherència, compassió... M'adono dels colors que mouen i remouen les creus, de les contrarietats internes en les que es debaten els qui les viuen, de les ombres i bloqueigs que dificulten assumir el risc de jugar-se-la per Crist.

Deixo que ara l'Esperit mogui també la meua creativitat. Puc acompanyar aquestes set paraules amb el traç, dibuix, pintura, que més s'ajusti al que visc i sento quan he llegit, mirat, acompanyat, contemplat, en la Passió, les Passions.

En cloure aquest camí, agrupo totes les pedres que m'hi ha acompanyat. Les més petites i les més grans, les arrodonides i les punxegudes, les que m'han estat ensopec i les que prement-les amb força m'han sostingut en el sotrac que tocava passar. Imagino que totes elles són possibilitat per construir un entramat, uns vincles, una cadena de superacions i transformacions personals, socials. M'adono de la força del camí, de la força dels minerals que formen cada pedra, i de la força de poder sumar pedres. M'adono d'on em sostinc per sumar amb qui mai em posaria a treballar junts, amb qui mai compartiria una taula, amb qui mai gosaria saludar pel carrer. M'adono de la força de compartir creu amb el lladre, amb l'assassí, amb qui ha fet mal.



Així, pedra sobre pedra, entre sostingudes, entrelligades, recolzant-se l'una en l'altra, les més adustes i les més fràgils, per sostenir esperança des de les creus, des dels ensopecs, des de la fragilitat, tocant de peus a terra, a recer de la pedra angular que és la mateixa església, també amb les seves fragilitats.

Amb el Parenostre d'avui, demano arrejar-me a aquest principi que em sosté en les Passions del món, en les incomprensions, en les contradiccions. Em dispo per aquest diàleg íntim amb el Crist en la Passió, en les Passions. Demano la força per dur esperança en aquestes creus.

Destino una estona de la pregària a repassar la setmana. M'hi ajudo dels cinc dits de la mà:

- 1) Agraeixo les paraules que m'han ressonat endins.
- 2) Demano veure amb la Claror de la Seva mirada.
- 3) Examino l'exercici fet aquesta setmana: moments, encontres, encerts i desençerts. Allí on el Senyor se m'ha fet trobadís.
- 4) Demano perdó pels moments que oblido que soc estimat/da; pels moments en els que m'he buscat més a mi que al Senyor.
- 5) Considero la propera setmana. M'enfoco a emprendre algun compromís concret per tal de SER Esperança.

Convocats a ser Esperança

«No pot existir una religió individualista, ni una moral individual. Com a cristians, creiem que no estem sols. Som solidaris amb Jesucrist i amb tots els homes. Som cèl·lules del Cos de Crist. Tots junts i el Crist formem un sol organisme: el Crist Total. Senyor Jesús, ens adrecem a Tu, no com a un horitzó llunyà. Tu ets a prop. Ets l'ànima de la nostra ànima, la intimitat de la nostra intimitat. Sempre estem amb Tu. Som carn de la teva carn. Som el teu Cos. Per això, no podem parlar de solitud. No existeix la solitud per a la nostra fe: només el teu silenci. Som sempre un gran organisme vivent que irradia de Tu. Caldria que la nostra vida s'ofegués de presència humana. Tot el que passa en el món, passa en el Cos de Crist. Cada acció repercuteix en tots i cadascú. La nostra petita tasca, el nostre esforç minúscul, inclouen una potència infinita, puix esdevenen una gota en el cabal que empeny la turbina. Per això, el món és sagrat: els carrers vessen del Crist. Cal recollir amb reverència totes les engrunes humanes, perquè allí hi ets Tu, Senyor Jesús. Si hi sabéssim veure, tot esdevindria un èxtasi. T'estimaríem, també, en aquests membres masegats de la teva permanent crucifixió. Gràcies, Senyor, perquè, fins i tot la nostra tasca profana, és un gest teu. Per a trobar-te, no ens hem d'arrecerar en l'egoisme; ben al contrari, ens cal submergir-nos encara més en les coses, fins al més pregon; i esprémer-les, fins que en gotegi la teva presència.» (Lluís Espinal)