

Espai Sagrat

Recés de Quaresma 2010

Recés Quaresma 2010

Introducció	1
Primera estona de pregària	4
Segona estona de pregària	7
Tercera estona de pregària	10



Benvinguda

El quart capítol de l'Evangeli de Joan ens narra la trobada de Jesús amb la dona samaritana. Aquella trobada casual al costat del pou, va infondre en ella esperança i coratge. Aquest recés podria ser també un temps de trobada amb Déu i l'oportunitat de tenir-hi un diàleg sincer sobre les coses més importants de la vida. Sovint anem massa ocupats, amb massa sorolls, i amb el cor massa insensible per a percebre què és allò realment important. Un recés ens pot ajudar a alimentar el desig i la necessitat que tenim de Déu, alhora que ens disposa a una honestedat més gran amb nosaltres mateixos i amb les nostres necessitats.

Sobretot vetlla el fons del cor, que d'allí surt la vida.

Proverbis 4,23

Suggeriments

Aquí només fem alguns suggeriments per si ajuden en la pregària. Proposem tres moments, i per a cada un hem escollit un salm diferent. Aquestes pregàries jueves van ser utilitzades en el seu temps per Jesús, per Maria i també pels Apòstols, i avui són encara repetides pels nostres germans i germanes de confessió jueva. Els salms han estat descrits com una escola de pregària, perquè poden ajudar-nos a expressar allò que sentim, i poden també ajudar-nos a pregar en solidaritat amb aquelles persones que suporten a la vida càrregues ben pesades. Els tres salms escollits són utilitzats per l'Església durant la litúrgia quaresmal.

Fes teva una petició

Durant el dimecres de Cendra preguem «Converteix-te i creu en l'Evangeli». Durant aquest recés de Quaresma podem continuar l'esperit d'aquesta pregària, demanant l'ajuda de Déu per a la nostra vida. Podem decidir quin do li demanarem. Pot ser alguna cosa que ens ajudi a créixer en la fe, l'esperança i l'amor. Llavors, al principi de cada estona de pregària, fem conscient ni que sigui durant un minut la petició d'aquesta gràcia especial.

L'art i la pregària

Algunes persones, per entrar en l'espai i el temps de Déu que és la pregària, acostumen a posar davant seu una espelma, una creu o una icona de Crist. L'art ens pot ajudar. Durant aquest recés podries, per exemple, triar per a cada estona de pregària alguna de les icones de Georges Roualt. Roualt, pintor fauvista i expressionista francès, va aprendre a veure el Crist sofrent en els horrors de la Primera Guerra Mundial. Trobareu les imatges a:

[<http://www.thirdmill.org/worship/rouault-1/default.asp/category/worshipsub1>]

Després de la guerra va traslladar la mateixa visió espiritual a les seves pintures sobre clowns i artistes de circ. També aquestes representaven d'alguna manera Jesucrist, el servent sofrent. Hi ha una visió espiritual en aquestes pintures que va més enllà del que podem dir en paraules, i que es fan ressò de l'amor, la compassió, el perdó i la força dels salms de Quaresma.

Per al salm 51 podries tenir davant una de les pintures de clowns, concretament la del «Clown ferit» http://artblog.net/images/2008/12/04/9_Wounded%20Clown.jpg.

Per al salm 91 podries emprar «Seria tan dolç estimar»

<http://www.thirdmill.org/worship/rouault-1/image12.htm>.

I, finalment, per al salm 130 et suggerim «Torturat i menyspreat» http://fabrice.blanc.cc/ballades/notre_dame/images/rouault1.jpg.

Un possible horari

9:30 am Preparació. Decideixo abans que tot, l'estona que dedicaré a la pregària (30, 40, 50 minuts), on la faré, de què m'ajudaré (una espelma, una imatge...), com aconseguiré que sigui una estona de solitud amb el Senyor. Pot ajudar desconnectar el telèfon i mirar de no ser destorbat durant aquest temps.

10:30 Primera estona de pregària: salm 51 (50).

11:30 Descans. Estiro les cames, però intento mantenir el silenci i l'ambient de recés, sense trucades ni neguits.

12:00 Segona estona de pregària: salm 91 (90).

13:00 Aturada per a dinar, descansar, sortir a caminar una mica si el lloc i el temps ho permeten, escoltar música.

15:00 Tercera estona de pregària: salm 130 (129).

16:00 Descans breu per a estirar les cames, restar en silenci.

17:00 Dedico una estona a revisar el dia i a escriure allò que crec necessari retenir.

Aquest horari, és clar, cadascú pot fer-lo seu. Aquells que no puguin disposar d'un dia sencer, poden distribuir les tres estones de pregària durant tres dies, sigui al matí o a la tarda. És important, però, fer-se un pla realista que ens permeti estar còmodes i sense neguits.

Primera estona de pregària

Preparació

Presència de Déu

En començar la pregària, i durant una breu estona recordo on sóc, com Déu em mira, m'escolta, m'estima. I llavors prego: «Oh Senyor, obre'm els llavis i la boca per a proclamar la teva pregària».

Petició

Puc demanar a Déu aquella intenció especial que he decidit per a aquesta Quaresma; durant un minut o dos li demano aquest do.

Icona

Contemplo amb atenció una imatge o objecte que em pot ajudar a entrar en el silenci.

Pregària

Llegeixo tot el salm lentament, aturant-me després d'unes quantes línies. A algunes persones els ajuda fer-ho en veu alta. Puc rellegir-lo, aturant-me aquesta vegada en aquelles frases que m'han dit alguna cosa, i permetent que les imatges i les paraules vagin amarant el meu cor.

Puc imaginar algú que estimo i pregar de nou el salm pensant en ell/a.

Llavors puc seguir fins a una altra frase i tornar-m'hi a aturar. Quan hagi acabat podria tornar a començar i repetir aquesta manera de pregar el salm o podria imaginar algú que estimo, o algú que ho necessiti perquè està malalt o perquè passa un mal moment, i pregar de nou el salm aquesta vegada pensant en ell/a. Puc també seguir llegint els punts de reflexió que hi ha més avall i meditar-los.

Esriptura: Salm 51 (50),1-12

Compadeix-te de mi, Déu meu

Per al mestre de cor. Salm del recull de David. De quan el profeta Natan anà a trobar-lo després que David hagués tingut relacions amb Betsabé.

Compadeix-te de mi, Déu meu, tu que estimes tant;
tu que ets tan bo, esborra les meves faltes.

Renta'm ben bé de les culpes,
purifica'm dels pecats.

Ara reconec les meves faltes,
tinc sempre present el meu pecat.
Contra tu, contra tu sol he pecat,
he fet el que és dolent als teus ulls.

Per això ets just quan dones la sentència,
irrepreensible en el teu veredict.
Tu saps que he nascut en la culpa,
que la mare m'engendrà pecador.
Tu que estimes la veritat al fons del cor,
m'ensenyes dintre meu a tenir seny.
Aspergeix-me amb hisop, que quedi pur;
renta'm, i seré més blanc que la neu.
Fes que torni a sentir els crits de festa,
que s'alegrin els ossos que havies fet pols!
Aparta la mirada dels meus pecats,
esborra les meves culpes.
Déu meu, crea en mi un cor ben pur,
fes renéixer en mi un esperit ferm.

Context

Es creu que aquest salm va ser escrit pel rei David després d'haver pecat contra un amic seu planificant la seva mort, amb l'únic objectiu d'arribar a posseir la seva esposa. És un dels set salms penitencials, i David hi confessa el seu pecat i demana perdó. Pot ajudar-nos a entendre els nostres propis pecats i com és de fidel i inesgotable l'amor de Déu.

En l'original hebreu, la paraula usada per a referir-se al pecat suggereix que el pecat és com un arbre raquític i retorçat, que no creix alt i recte com deuria. Una altra paraula hebrea per a designar el pecat suggereix que és com errar el tret, o com un viatger que ha perdut el nord i no sap on va.

Aquest salm pot ajudar-nos a entendre els nostres propis pecats i com és de fidel i inesgotable l'amor de Déu.

Reflexió

- Com pregar les paraules «contra tu, contra tu sol he pecat»? El meu pecat, ha ferit altres persones? Déu, és només un espectador o s'implica i es dol quan no tracto bé els altres? Els meus pecats i faltes, han ofès altres persones? Han ofès Déu?
- ¿Hi ha alguna cosa que pesa, m'oprimeix el cor i em fa ser el que no vull ser? El salm parla d'alegria. Pot haver-hi alegria en el fet de ser conscient alhora de la meva debilitat i de l'acceptació incondicional de Déu?
- El salm demana a Déu: «crea en mi un cor ben pur». ¿Penso en el fons que aquest canvi no és possible, i que estic condemnat a viure sempre governat pels vells hàbits? O crec que Déu pot realment «crear en mi un cor ben pur»?
- Un filòsof diu: «Sigueu misericordiosos, perquè tothom qui coneixeu està lluitant en una gran batalla». Demana amb el salmista tenir un cor compassiu, el do de ser misericordiós i no jutjar les persones amb severitat.
- Crec que Déu pot crear un cor nou per aquelles persones que ara es troben sense esperança? Puc pregar per «l'alegria de la salvació» per a mi i per a aquells que passen dificultats.
- El mes de gener d'aquest any, el papa Benet va parlar i pregar en una sinagoga jueva sobre l'holocaust (*Shoah*). Com que estic davant una pregària jueva, puc aprofitar aquest salm per a demanar a Déu perdó pels pecats i els odis derivats del racisme.

Després de la pregària

- Com ha anat la pregària?
- Què m'ha tocat el cor? Vers què m'he sentit atret? Quina ha estat la dificultat?
- Hi hauria alguna cosa sobre la qual m'agradaria tornar a pregar/meditar?
- Quina frase o vers m'agradaria poder recordar?
- Alguna cosa que vull que sigui pensada al final del recés?

Segona estona de pregària

Preparació

Presència de Déu

En començar la pregària, i durant una breu estona recordo on sóc, com Déu em mira, m'escolta, m'estima. I llavors prego: «Oh Senyor, obre'm els llavis i la boca per a proclamar la teva pregària».

Petició

Puc demanar a Déu aquella intenció especial que he decidit per aquesta Quaresma; durant un minut o dos demano a Déu aquest do.

Icona

Contemplo amb atenció una imatge o objecte que em pot ajudar a anar entrant en la pregària.

Pregària

Llegeixo tot el salm lentament, aturant-me després d'unes quantes línies. A algunes persones els ajuda fer-ho en veu alta. Puc rellegir-lo, aturant-me aquesta vegada en aquelles frases que m'han dit alguna cosa, i permetent que les imatges i les paraules em vagin amarant el cor. Llavors puc seguir fins a una altra frase i aturar-m'hi de nou. Quan hagi acabat podria tornar a començar i repetir aquesta manera de pregar el salm, o bé podria imaginar algú que estimo, o algú que ho necessiti perquè està malalt o perquè passa un mal moment, i pregar de nou el salm aquesta vegada pensant en ell/a. Puc també seguir llegint els punts de reflexió que hi ha més avall i meditar-los.

Puc imaginar algú que estimo i pregar de nou el salm pensant en ell/a.

Esriptura: Salm 91(90), 1-13

Tu que vius a recer de l'Altíssim

Tu que vius a recer de l'Altíssim
i fas nit a l'ombra del Totpoderós,
digues al Senyor: «Ets la muralla on m'emparo,
el meu Déu, en qui confio.»
Ell et guardarà del parany del caçador
i del flagell de la pesta;
t'abrigarà amb les seves plomes,
trobaràs refugi sota les seves ales:

ell, que és fidel, et serà escut i cuirassa.
No et farà por la basarda de la nit,
ni la fletxa que vola de dia,
ni la pesta que s'esmuny en la fosca
o l'epidèmia que a migdia fa estralls.
Ni que en caiguin vora teu un miler
o deu mil al teu costat,
a tu res no et tocarà.
Només obrir els ulls,
veuràs la paga que reben els injustos.
Quan deies: «M'emparo en el Senyor»,
feies de l'Altíssim el teu refugi.
No et passarà res de mal
ni s'acostarà a casa teva cap desgràcia,
perquè donarà ordre als seus àngels
de guardar-te en tots els camins.
Et duran a les palmes de les mans
perquè els teus peus no ensopeguin amb les pedres;
trepitjaràs lleopards i escurçons,
passaràs sobre lleons i sobre dracs.

Context

En aquest salm de pelegrinatge, les primeres quatre línies descriuen l'esperança dels pelegrins que han sobreviscut als perills del viatge, i arriben fins a les portes del temple.

Després de les paraules dels pelegrins, el sacerdot recita la

resta del salm, recordant que el Totpoderós és un Déu personal i benèvol, que ens protegeix del mal i els perills que ens envolten. Aquesta pregària jueva ha estat una de les preferides dels cristians. S'acostuma a dir durant la pregària de la nit, o quan un està malalt, i és la pregària més apreciada pels soldats, ja que ens recorda que Déu és a prop i ens protegeix. Alguns pelegrins cristians escrivien en el passat fragments d'aquest salm 91 en trossos de paper o el portaven inscrit a la roba. Era la manera d'encomanar la seva ruta a la protecció de Déu.

El Totpoderós és un Déu personal i amable, que ens protegeix del mal i els perills que ens envolten.

Reflexió

- El poeta George Herber descriu la pregària com «el pelegrinatge del cor». En la pregària puc entrar en l'esperit del salm. Puc imaginar-me a mi mateix com el pelegrí a la porta del temple, cansat, afamat i brut pel viatge, i demanant al Senyor protecció i amor. Què és el que em fatiga? Què li demano?
- Tendeixo a mirar Déu com a distant i fred, o com a càlid i proper? En el salm hi ha una invitació a canviar la meua mirada sobre Déu: el salm em convida a reposar en l'Altíssim. Estic a gust amb aquesta imatge d'intimitat, o m'estimo més defugir-la?

- Com entenc la pregària «no et passarà res de mal ni s'acostarà a casa teva cap desgràcia»? ¿És una promesa que Déu ens alliberarà dels problemes i ens mantindrà lluny del perill, o que Déu serà amb nosaltres, ens estimarà i ens farà forts quan aquests problemes vinguin?

- El pelegrins algunes vegades han de tornar a partir quan es troben ben instal·lats. Em considero un pelegrí? On trobo dificultats o resistències a l'hora de desinstal·lar-me? En aquest camí vers la Pasqua que és la Quaresma, el Senyor em demana de moure'm o canviar?

- El salmista té por de prendre mal, perquè ensopegui o perquè sigui atacat per feres o animals verinosos. On em sento segur? Quines persones m'ajuden a sentir-me segur? Dono gràcies per elles.

- Si jo hagués d'imitar els pelegrins que van escriure alguna frase d'aquest salm en un paper, o a la roba, demanant la protecció de Déu, quina frase escolliria?

- El salm diu que el Senyor «donarà ordre als seus àngels de guardar-te en tots els camins». Puc recordar alguna vegada en què necessitava ajuda i vaig ser ajudat? Quins van ser els meus àngels?

- Puc pregar aquest salm en solidaritat amb les persones que passen moments de dificultat: els afectats pel terratrèmol d'Haití, els familiars de persones que estan a la presó, o persones que conec i que per circumstàncies de la vida arrosseguen càrregues ben feixugues.

Després de la pregària

- Com ha anat la pregària?
- Què m'ha tocat el cor? Vers què m'he sentit atret? Quina ha estat la dificultat?
- Hi hauria alguna cosa sobre la qual m'agradaria tornar a pregar/meditar?
- Quina frase o vers m'agradaria poder recordar?
- Alguna cosa que vull que sigui pensada al final del recés?

Tercera estona de pregària

Preparació

Presència de Déu

En començar la pregària i durant una breu estona recordo on sóc, com Déu em mira, m'escolta, m'estima. I llavors prego: «Oh Senyor, obre'm els llavis i la boca per a proclamar la teva pregària».

Petició

Puc demanar a Déu aquella intenció especial que he decidit per a aquesta Quaresma; durant un minut o dos demano a Déu aquest do.

Icona

Contemplo amb atenció una imatge o objecte que em pot ajudar a anar entrant en la pregària.

Pregària

Llegeixo tot el salm lentament, aturant-me després d'unes quantes línies. A algunes persones els ajuda fer-ho en veu alta. Puc rellegir-lo, aturant-me aquesta vegada en aquelles frases que m'han dit alguna cosa, i permetent que les imatges i les paraules em vagin amarant el cor. Llavors puc seguir fins a una altra frase i aturar-m'hi de nou. Quan hagi acabat podria tornar a començar i repetir aquesta manera de pregar el salm, o bé podria imaginar algú que estimo, o algú que ho necessiti perquè està malalt o perquè passa un mal moment, i pregar de nou el salm aquesta vegada pensant en ell/a. Puc també seguir llegint els punts de reflexió que hi ha més avall i meditar-los.

Puc imaginar algú que estimo i pregar de nou el salm pensant en ell/a.

Esriptura: Salm 130 (129)

Des de l'abisme et crido, Senyor

Càntic de pelegrinatge.
Des de l'abisme et crido, Senyor;
Senyor, escolta el meu clam;
escolta, estigues atent
al meu clam que et suplica.
Si tinguessis en compte les culpes,
Senyor, qui es podria sostenir?
Però ets tu qui dones el perdó;

per això mereixes que et venerin.
Espero amb tota l'ànima, Senyor,
confio en la teva paraula.
La meva ànima desitja el Senyor,
més que els sentinelles el matí.
Que els sentinelles esperin el matí;
Israel confia en el Senyor,
perquè són del Senyor l'amor fidel
i la redempció generosa.
És ell qui redimeix Israel
de totes les seves culpes.

Context

El salm 130 va ser escrit quan els israelites tornaven del seu exili a Babilònia, i en arribar a casa es troben la ciutat devastada i el temple en ruïnes. Enmig d'aquesta destrucció, i amb els somnis fets malbé, recorden, però, la fidelitat de l'amor de Déu. És conegut també com el Salm de la Pujada. Era recitat pels pelegrins mentre enfilaven la costa cap a Jerusalem. Després, ja a tocar del temple, el recitaven també els sacerdots mentre pujaven els quinze passos abans de la porta. És una pregària de cors trencats i esperits maltractats. Per als cristians aquest salm, també anomenat *De profundis*, es resa amb motiu de la mort d'algú o quan a causa d'un fet catastròfic necessitem ser fermament sostinguts en allò essencial.

Reflexió

- L'escriptor no es pregunta si Déu vindrà, sinó que espera i confia en la seva vinguda. Tinc una fe semblant quan estic en els meus abismes? Potser puc demanar desitjar una fe així.
- El Senyor no ve immediatament al salmista, que ha d'esperar, esperar i esperar. La càrrega no li és llevada en un moment. El patiment pot ser «un llarg moment», fins i tot quan sabem que ell vindrà com cada matí ve l'albada. Quins «abismes» he experimentat?
- Tinc a vegades l'esperança de negociar amb Déu que les coses passin quan jo vull, o puc acceptar que les respostes que Déu dona són al seu temps, i d'una manera que potser no podria ni preveure?
- Em costa creure que Déu m'escolta? En els salms la fe en Déu és com la confiança en Déu.
- ¿Confio que Déu no té en compte les meves culpes, com aquell que anota tots els greuges en una llibre de comptabilitat?
- Crec que m'he de guanyar el perdó? El salmista no busca guanyar-se el perdó de Déu, sinó alegrar-se'n. Confio en la promesa d'aquest salm? Hi ha alguna frase del salm que puc repetir una i altra vegada demanant aquesta confiança?
- Aquest salm comença com la pregària d'una persona, i acaba com la pregària de tota la comunitat. El salmista està segur que el Senyor redimirà Israel de les conseqüències dels seus pecats. Podem pregar aquest salm pensant en la nostra comunitat eclesial.
- L'escriptor demana: «espero amb tota l'ànima, Senyor». Què espero per a mi aquesta Pasqua? Què espero «més que els sentinelles al matí»? Puc posar nom als dons que espero per a mi i per a aquells que m'envolten?

Després de la pregària

- Com ha anat la pregària?
- Què m'ha tocat el cor? Vers què m'he sentit atret? Quina ha estat la dificultat?
- Hi hauria alguna cosa sobre la qual m'agradaria tornar a pregar/meditar?
- Quina frase o vers m'agradaria poder recordar?
- Alguna cosa que vull que sigui pensada al final del recés?

Després del recés

Com ha anat el recés? Puc revisar el que he escrit després de cada estona de pregària.

He pregat per alguna cosa especial? Hi ha hagut un desig que se m'ha anat repetint?

Convindria tornar sobre algun dels punts una altra vegada? Penso quan podria fer-ho.

Lent Retreat 2010

© www.sacredspace.ie

Traduït al català per Santi Torres SJ per a Espai Sagrat

Corregit i revisat per Eulàlia Nuet i Badia