

Espai Sagrat. Recés d'Advent 2017

'Missatgers de Joia'

Introducció

Benvinguts al nostre recés d'Advent 'Missatgers de Joia'. La paraula 'Advent' està presa del mot llatí 'adventus', que significa 'vinguda'. L'Advent ens dona una oportunitat de prendre un respir mentre esperem amb expectació joiosa la vinguda de Jesús, que és l'Emmanuel, Déu amb nosaltres. La vinguda de Déu al món com un infant ens recorda un dels autèntics tresors de la nostra fe: la joia. El temps d'Advent ofereix una oportunitat per fer un pas enrere en les ocupacions de la vida, per frenar, esperar i ponderar, de manera que puguem entrar amb joia al misteri del Nadal, un temps especial de celebració i alegria per tots els cristians.

Per tal de guiar la nostra pregària durant aquest Advent, reflectirem sobre alguns moments familiars de la història del Nadal, utilitzant narracions de l'Escriptura del llibre d'Isaïes i de l'Evangeli segons Lluc. Durant aquest temps d'espera, estem convidats a invertir temps de pregària i reflexió, contemplant més profundament el misteri de Nadal de manera que estiguem realment pendents de l'arribada de Jesús en les nostres vides. Esperem expectants junt amb tot el poble de Déu la vinguda de Crist. Esperem especialment amb tots aquells que van jugar un rol en la seva vinguda - Isaïes, Zacaries, Elisabet, Maria, i els pastors - notant com va ser revelat al principi el missatge joiós de la vinguda de Jesús.

La profecia d'Isaïes sobre el naixement de Jesús va ser una predicció enormement joiosa. Va revelar el pla de Déu dels temps de l'Antic Testament per enviar el Messies al món. L'àngel del Senyor que va aparèixer-se a Zacaries també vingué amb un missatge de joia, anunciant que molts s'alegrarien amb el naixement de Joan el Baptista, el qui prepararia el camí per al Senyor.

Certament el mateix Joan el Baptista, fins i tot essent infant en el ventre, expressà una joia enorme quan Maria va visitar la seva mare Elisabet. I una vegada més, quan Maria mateixa va donar a llum el Salvador, va ser "bona notícia d'una gran joia" que els àngels anunciaren als pastors. És a través de l'escolta renovada d'aquestes històries que podem experimentar el que és ser 'missatger de joia' en aquest temps de preparació. En el començament d'aquest recés, pot ser interessant examinar els teus propis pensaments i sentiments al voltant d'aquest tema de la joia. Et sents joiós per la vinguda de les celebracions del naixement de Crist? O bé les ocupacions i el neguit eclipsen la teva vida en aquest moment? Aquest Advent et convidem a redescobrir la joia de Crist que va difondre's a través d'aquells homes i dones memorables durant el primer Nadal.

Qüestions pràctiques

Comencem amb alguns suggeriments pràctics que et poden ajudar si abans no has fet mai cap recés com aquest, o que poden fer-te memòria si ja n'has fet. Hi ha quatre sessions en el recés. Suggerim que puguis reflexionar-ne una cada setmana d'Advent. La primera qüestió a considerar és: quant de temps sents que pots dedicar a cada sessió del recés? És bo decidir-ho abans d'iniciar, i intentar invertir la mateixa quantitat de temps a cada reflexió. El material presentat a cada sessió dura uns quinze o vint minuts, però pot ser que vulguis prendre't més temps que això per a preparar-te, o per reprendre idees que sorgeixen del recés al llarg del dia.

Sessió 1 - 'Una predicció de joia'

Quietud

En començar aquest temps de reflexió, fes una pausa durant uns instants i deixa que la teva atenció se centri en la respiració. Nota el ritme a l'hora d'inspirar lentament i d'expirar. A l'inspirar, deixa que la paraula 'amor' tingui eco en l'alenada, conscient que Déu respira amor en el teu ésser. A l'expiració fes-hi ressonar la paraula 'gràcies'. Manté l'alè durant uns breus moments i deixa que aquestes paraules, 'amor' i 'gràcies', t'omplin i ressonin en la ment i el cor.

Escriptura

Isaïes 52,7-10

Que en són, de bonics, per les muntanyes els peus del missatger de bones noves que anuncia la pau i la felicitat, que anuncia la salvació i diu a la ciutat de Sió: «El teu Déu ja regna!». Criden els teus sentinelles, alcen la veu, tots junts criden de goig quan veuen amb els seus ulls que el Senyor torna a Sió. Esclateu totes alhora en clams de joia, ruïnes de Jerusalem: el Senyor ha consolat el seu poble, ha alliberat Jerusalem. Als ulls de tots els pobles el Senyor ha estès el seu sant braç, i d'un cap a l'altre de la terra tothom veurà la salvació del nostre Déu.

Reflecteix

- L'expectació és una cosa preciosa: quan esperem un naixement a la família, comencem una nova feina, ens preparem pel casament... hi somniem desperts, i en parlem. Els profetes somniaven desperts i parlaven sobre la vinguda del Messies. L'expectació els donava un goig enorme. I el mateix per a nosaltres. Vivim expectants per compartir l'esperit nadalenc amb la nostra família, i per reunir-nos en la pregària nadalenca a l'església.
- El poble d'Israel sabia el que esperaven amb expectació: pau, confort i salvació. I nosaltres avui? També volem la pau. I coneixem molta gent que necessita el confort dels amics, el regal de la salut, l'escalf de la fe. Necessitem ser salvats del mal en el món, i el naixement de Jesús promet la salvació.
- Sabem que rebrem aquests regals? Sí i no. És cert que Jesús mai para de sorprendre'ns amb l'amor, la sanació i el perdó. Però la gent encara pot quedar-se malament per Nadal. Podem aportar dons al mateix temps que en rebem. Farem alguna cosa bona pels altres durant aquesta època de l'any? Sorprendrem els altres a través de les nostres paraules amables, bones obres, i actes de bondat durant aquest Nadal? Podem portar la joia de Jesús i la joia d'aquest temps a les vides de molts. Podem ajudar a

impulsar el Regne de Déu de l'amor i la justícia, i a conèixer com el nostre Déu regna.

Parla amb Déu

- Potser alguna cosa t'hagi xocat particularment durant el teu temps de reflexió. Aquest és un excel·lent punt de partida. Estigues allí i fes-te'l teu. Però no oblidis, primer de tot, posar-te a la presència de Déu. Pren-te el teu temps: no hi ha cap pressa. Nota quina esperança o desig et mou.
- No és cert que hi ha alguna cosa preciosa en anticipar el Nadal? Com ara els pares que estan tant a l'expectativa que llur fill neixi aviat que ho estan contant a tothom. I quin plaer porten les seves bones notícies! Pots deixar que el teu cor s'alci a la predicció joiosa per la vinguda de Jesús?
- El poble espera el Senyor 'com el sentinella el matí'. No podem apressar l'albada, però sabem que vindrà. A vegades tot el que podem fer és esperar. Pot ser una espera a que succeeixi alguna cosa, o bé tan sols una espera perquè la vida millori. Segui el que sigui, podem portar a Déu la nostra espera pacient.

Sessió 2 - 'Un anunci de joia'

Quietud

Durant uns moments de quietud, situa't en una posició còmode, deixa que l'interior es calmi, i que escolti atentament els diferents sons que sents i la teva pròpia veu interior. Potser pots sentir el teu propi batec del cor. A mesura que et relaxes en l'escolta, intenta fer-te conscient de que Déu és a prop, dintre teu, fent del teu cor la seva llar.

Escriptura

Lluc 1,11-16

Llavors se li va aparèixer un àngel del Senyor, a la dreta de l'altar de l'encens. Zacaries, en veure'l, es va torbar i la por s'apoderà d'ell. Però l'àngel li digué:

—No tinguis por, Zacaries: la teva súplica ha estat escoltada. Elisabet, la teva muller, et donarà un fill, i li posaràs el nom de Joan. En tindràs una gran joia, i molts s'alegraran del seu naixement. Serà gran als ulls del Senyor; no beurà vi ni altres begudes alcohòliques i quedarà ple de l'Esperit Sant ja des de les entranyes de la mare. Farà que molts israelites tornin cap al Senyor, el seu Déu. Anirà al davant del Senyor amb l'esperit i el poder d'Elies: farà que els pares es reconciliïn de cor amb els fills i portarà els rebels a la saviesa dels justos. Així prepararà per al Senyor un poble ben disposat.

Reflexiona

- Fos el que fos aquest àngel va aterrir Zacaries, al principi. Zacaries era un home que va ser al mateix temps honorat i avergonyit. Encara no havia tingut cap fill, i tant ell com la seva dona haurien estat motiu de mofa per aquest fet. Però fou un honor ser escollit per entrar a l'interior del sant dels sants, la sala més interior del Temple on se situava el Tabernacle. En termes actuals seria com ésser elegit per presidir una celebració litúrgica gran, o com a sagristà en cap! Quan Zacaries va veure l'àngel el terror es va apoderar d'ell. Malgrat tot encara era capaç de sentir les paraules de l'àngel sobre la joia. Com a mínim va sentir i va escoltar.
- Zacaries més tard dubtà que ell i Elisabet poguessin tenir un fill. A diferència de Maria —que tingué por però no va dubtar— ell fou castigat per dubtar i es va quedar mut. Va ser reduït al silenci, i en aquell silenci ell va sentir la veritat, i la va guardar en el cor fins que posés nom al seu fill. Nosaltres sovint necessitem silenci per sentir la veritat. En anglès és

notori que 'escoltar' (*listen*) i 'silenciós' (*silent*) són dues paraules amb exactament les mateixes lletres!

- La pregària de Zacaries havia estat escoltada. Ell sabia que tindria un fill, Joan el Baptista, qui anunciaria el Salvador i prepararia el seu camí 'convertint la gent cap a Déu'. Tot i això en aquells moments Zacaries hagué de guardar el seu sant secret en el silenci del cor, la joia de dir-ho al món vindria després. El nostre silenci d'Advent, quan escollim prendre'ns una estona fora de les ocupacions de les preparacions festives per escoltar a Déu, incrementarà la joia en els nostres cors durant aquest Nadal.

Parla amb Déu

- El Senyor pren el nom que els meus pares em van donar al néixer i em crida per mitjà d'ell. Ells em van donar un nom perquè durés al llarg de la meua vida terrenal fins a l'eternitat. El Senyor el santifica: "Escriuré en tu el nom del meu Déu... i el meu propi nom nou". (Apocalipsi 3,12). Déu em coneix per aquest nom. És meu. El nom de cadascú és sagrat. Com il·lumina el teu nom la teua pròpia identitat —és el nom d'un avantpassat, d'un sant, d'algú popular en el temps en què vas néixer?
- Ara durant uns moments de silenci puc escoltar a Déu que es desvia per parlar al meu cor. Déu pot ser trobat en la vida quotidiana, allà on vivim, enmig dels sons de la gent i la natura. Puc sentir la Seva presència en el meu cor quan aquieto la meua ment i silenci la meua veu. Jesús mateix va anar sovint a un indret tranquil per pregar en silenci. Allà ell trobà forces renovades per compartir amb cadascú amb qui es trobava la plenitud de la seva vida amb el Pare.
- Zacaries i Elisabet van pregar molt de temps per un infant. Potser ja havien tirat la tovallola. Puc romandre confiat en la pregària, sabent que sempre hi ha una resposta, i que la resposta pot trigar temps a venir o venir d'una manera que no espero? Tal i com algú afirmà un dia, meravellat: 'No he rebut res del que demanava, però tot el que necessitava'.

Sessió 3 - 'Una trobada de joia'

Quietud

Durant uns instants situa't i deixa que el teu cos i la teva ment es calmin. Deixa que tota la teva atenció se centri en com et sents en aquest moment, notant com sents les diferents parts del teu cos. A mesura que ho facis, entrega-les a Déu, que ara està tant present per a tu com també tu ho estàs, i t'observa amb un immens amor.

Escriptura

Lluc 1,39-45

Per aquells dies, Maria se n'anà de pressa a la Muntanya, en un poble de Judà, va entrar a casa de Zacaries i saludà Elisabet. Tan bon punt Elisabet va sentir la salutació de Maria, l'infant va saltar dins les seves entranyes, i Elisabet quedà plena de l'Esperit Sant. Llavors va exclamar amb totes les forces:

—Ets beneïda entre totes les dones i és beneït el fruit de les teves entranyes! Qui sóc jo perquè la mare del meu Senyor em vingui a visitar? Tan bon punt he sentit la teva salutació, l'infant ha saltat de goig dins les meves entranyes. Feliç tu que has cregut: allò que el Senyor t'ha anunciat es complirà.

Reflexiona

- Maria anà a visitar la seva cosina Elisabet, la qual aprecià la companyia i ajuda d'algú en una situació similar. El seu temps juntes va ser joiosos. Pots pensar en alguna vegada en què algú va venir a ajudar-te o algun cop en què tu vas anar a ajudar un altre? La hospitalitat, tant si la donem com si la rebem, aixeca l'esperit i cultiva la gratitud. Una visita a un amic invertint-hi un temps de qualitat amb ell pot ser una experiència joiosa, tal i com ho és invertir un temps de qualitat amb Déu.
- La joia d'Elisabet no vingué només de la presència de Maria, sinó d'experimentar la presència de l'Esperit Sant. Quan compartim la nostra presència amb altres persones també compartim els dons de l'Esperit, grans o petits, de què gaudim. És important reconèixer i dir 'sí' als dons que Déu ens ha donat, i cultivar-los de tal manera que puguin rendir fruit per al Regne de Déu. "El fruit de l'Esperit és aquest: amor, goig, pau, paciència, benvolença, bondat, fidelitat, dolcesa i domini d'un mateix." (Ga 5,22-23).
- L'infant va saltar al ventre d'Elisabet, se'ns diu, i aquesta imatge té una gran riquesa simbòlica. Indica l'encontre entre l'Antic i el Nou Testament.

Joan, l'últim dels profetes de la tradició de l'Antic Testament, es troba amb el Messies, i salta amb joia en el ventre. Aquesta joia, Bona Notícia per tots els pobles, s'ha escampat a través dels segles fins avui mateix.

Parla amb Déu

- Tant Elisabet com Maria sabien que Déu estava intervenint en les seves vides d'una manera profunda. Probablement van passar temps ponderant el seu misteri. No hi ha dubte que també van parlar-hi durant hores, preguntant-se sobre els seus fills que serien els objectius de les seves vides. Posa't en l'escena i intenta imaginar el que les dues dones estan dient. Pots pensar en la manera com Déu pot estar intervenint en aquest moment en la teva vida?
- Les primeres paraules d'Elisabet a Maria eren per beneir-la i per donar gràcies a Déu. Ella va reconèixer la fe de Maria, com havia sentit la Paraula de Déu i havia cregut en ella. La seva pregària compartida va encoratjar-les a creure que tot el que es va prometre es compliria. La nostra pregària pot ser una benedicció que enviem a cada persona en la qual pensem avui. Vols demanar a Déu alguna intenció o benedicció particular?
- No s'ha sentit a dir mai que Elisabet i Maria es trobessin de nou. Els seus fills van trobar-se, i Jesús diria de Joan que ningú entre els nascuts era millor. Jesús hauria sentit a parlar, de part de Maria, sobre la seva visita a Elisabet. Ell hauria sabut que hi havia quelcom especial en Joan, tal i com hi ha quelcom especial en tots nosaltres. Pren-te uns moments per entrar en contacte amb els teus talents i habilitats úniques, per ponderar com pots utilitzar-les per portar la Bona Nova a aquells amb qui et trobis aquest Nadal.

Sessió 4 - 'Un compartir de joia'

Quietud

Pren-te uns moments per estar tranquil(-la) i per situar-te en una posició còmode. Tanca els ulls i imagina que es van fonent tots els teus problemes, distraccions i preocupacions. A mesura que notis el silenci en el teu interior, fes-te conscient de Déu íntimament present dintre teu en aquest moment, present en el teu cor i en el lloc on ara pregues.

Escriptura

Lluc 2,8-20

A la mateixa contrada hi havia uns pastors que vivien al ras i de nit es rellevaven per guardar el seu ramat. Un àngel del Senyor se'ls presentà i la glòria del Senyor els envoltà de llum. Ells es van espantar molt. Però l'àngel els digué:

—No tingueu por. Us anuncio una bona nova que portarà a tot el poble una gran alegria: avui, a la ciutat de David, us ha nascut un salvador, que és el Messies, el Senyor. Això us servirà de senyal: trobareu un infant faixat amb bolquers i posat en una menjadora.

I de sobte s'uní a l'àngel un estol dels exèrcits celestials que lloava Déu cantant:

—Glòria a Déu a dalt del cel, i a la terra pau als homes que ell estima.

Quan els àngels els deixaren i se'n tornaren cap al cel, els pastors es deien entre ells:

—Anem a Betlem a veure això que ha passat i que el Senyor ens ha fet saber.

Hi anaren, doncs, de pressa i trobaren Maria i Josep, amb el nen posat a la menjadora. En veure-ho, van contar el que els havien anunciat d'aquell infant. Tothom qui ho sentia quedava meravellat del que explicaven els pastors. Maria guardava tot això en el seu cor i ho meditava. Després els pastors se'n tornaren, glorificant Déu i lloant-lo pel que havien vist i sentit: tot ho van trobar tal com els ho havien anunciat.

Reflexiona

- Els àngels, missatgers celestials de Déu, digueren als pastors quelcom cabdal: que trobarien un infant ajagut en una menjadora que és a la

vegada Messies i Senyor, Déu i Salvador! Els pastors van obrir-se a aquest misteri d'amor, la notícia de la vinguda de l'Únic que salva. Fins i tot les ovelles van sentir també la notícia! La Terra sencera se somogué de joia aquella nit de Betlem. I tot i amb això, el món va trigar una llarga temporada a adonar-se que el naixement de Jesús és una bona notícia per tota la humanitat. L'evangelí és joia per al món —un missatge d'amor, ens crida a la pau i la justícia, i a la celebració de la divinitat en les nostres vides. La joia de l'evangelí és la joia més profunda. Abraça totes les altres joies de manera que el diví i l'humà siguin u.

- Els pastors es posaren en marxa amb fe, no per mirar bocabadats sinó per sentir més intensament el que el Senyor els havia fet conèixer a través dels àngels. També per nosaltres cada any hi ha un missatge del Senyor. El Nadal és la primera i més important visita que Crist ens fa. La Seva presència íntima és el nostre primer regal de Nadal. A vegades, malgrat tot, podem estar tant enfeïnats que no encertem a veure-ho. Potser aquest Nadal cadascú de nosaltres podem fer un viatge al nostre 'Betlem' —un lloc especialment significatiu, un temps ple de fe invertit amb un amic, una pregària familiar a casa, una meditació tranquil·la. És en aquests Betlems que podem aprendre del missatge del Senyor per a nosaltres aquest any.
- A l'evangelí Maria rarament parla. Ella actua, tanmateix, pondera molt. Ser la mare de Jesús li dona molts motius per la reflexió i la sorpresa. Pondera tant en moments de joia com de pena, i sempre en la presència de Déu. La saviesa de Jesús és la seva saviesa. Deixem que també sigui la nostra aquest Nadal. Sovint ens sorprenem i meravellem de l'amor d'una altra persona envers nosaltres. Quedem ara astorats davant l'extraordinari amor que Déu ens té i que mostra a través del naixement i la vida de Jesús.

Parla amb Déu

- Contempla una bona estona el cel i veuràs i sentiràs la veu dels àngels! La Creació és la primera paraula de Déu. El seu color i la seva bellesa ens recorden la bellesa de Déu; les seves tempestes i huracans ens recorden que no ens n'encarreguem i que és el món de Déu. Tot 'està impregnat de la glòria de Déu'.
- La següent paraula de Déu, tant plena de vida i de significat, fou la Paraula feta carn —un infant de Déu com nosaltres. Aquesta paraula poderosa es comunicà a través del silenci d'un nen petit. Per nosaltres Déu esdevingué humà, un infant nounat ajagut en una menjadora. Tot el que es pot sentir dins el silenci, tot això ressona en el 'so del silenci'. Pren-te uns moments per contemplar la magnitud d'aquest misteri.
- Els pastors pobres no tenien estatus social. La gent tenia ben poc temps per ells. No sabem el que van dir a Maria, però fos el que fos ho recordà

per sempre. Les paraules ací i allí ens poden mantenir en marxa —una paraula d'amor, una paraula de consell, una paraula de pregària. Recorda un moment en què una persona que estimaves va pronunciar el teu nom — aquesta és la paraula del Senyor!

Conclusió

Al llarg del camí del nostre recés d'Advent ens hem trobat la joia única i desbordant de Déu, encarnada en el naixement de Crist. A través de les paraules d'Isaïes, i dels ulls de Zacaries, Elisabet, Maria, Josep i els pastors, hem experimentat l'anticipació, l'Advent, que va precedir aquest magnífic acte d'amor. Ara podem prendre'ns un temps per reflexionar sobre aquest recés i, tal i com Maria 'atresorava' els esdeveniments i 'els ponderava en el seu cor', nosaltres també podem reprendre tot allò que hem après i començar a descobrir com podem esdevenir missatgers de joia.

Abans de que concloguis aquest recés podries demanar a Jesús ajuda per mantenir les gràcies que has rebut. El teu cor s'ha commogut quan pregaves? Hi ha hagut alguna lectura bíblica o imatge que t'ha ressonat especialment? Potser has rebut una nova intuïció en el significat del do de Déu que és la joia. Si haguessis de pregar de nou amb el text del recés, a quin línia o frase retornaries?

A la segona setmana dels seus Exercicis Espirituals, Ignasi de Loiola diu que contemplar el misteri del Nadal significa "veure en la imaginació el camí de Natzaret a Betlem". Ignasi suggereix que recreïs l'escena de Nadal a la teva ment i "consideris, observis i contemplis el que les persones estan dient". Després d'això —proposa— pots reflectir sobre aquest misteri "i traçar algun fruit a partir d'ell". Dedica ara uns moments a ponderar l'escena de Betlem. Jesús neix en un humil estable, en una família pobre enmig de la gent ordinària de l'època. Uns senzills pastors foren els primers testimonis d'aquest esdeveniment. Entra en el silenci d'aquesta escena. Pregunta't: què significa per a mi?

Jesús, Déu fet home, que nasqué en uns entorns tant senzills, desitja entrar en els fets més ordinaris de la nostra vida diària. Aquest és el veritable missatge de Nadal: que l'Emmanuel —Déu amb nosaltres— ve a nosaltres en les profunditats dels cors i ens convida a trobar-nos amb Ell. Som els Seus fills i filles estimats, i podem trobar-lo a qualsevol lloc —a les nostres llars i llocs de treball, en el silenci o en la conversa, en nosaltres mateixos o enmig dels amics, en la bellesa del paisatge o en l'enrenou de la vida cosmopolita. On ets més conscient de la presència de Jesús? Ara deixa que Ell et miri fixament, i parla-li des del cor sobre com ha estat l'experiència d'aquest recés per tu. Comparteix amb Ell les teves joies i penes, les teves esperances i pors.

Fixant-te en els temps que t'esperen, pensa en com ha estat útil per tu aquest recés. Què te n'ha quedat? Què podria ser útil de mantenir? Has experimentat una benedicció particular o un sentit de la joia durant aquest temps? On has trobat reptes o dificultats? Has sentit resistència? De què tens més ganes? A mesura que el Nadal i l'any nou s'acosten, demana a Jesús la gràcia de ser

plenament viu a la Seva presència. Demana-li l'ajuda, la força i la joia que necessites per al futur. Conscient que esteu junts en aquest viatge, acosta't més a Jesús i ofereix-li ara aquests moments finals de pregària.

Original anglès. © *Sacred Space* i *Pray as you go*, 2017.