



VIVRE LA QUARESMA AVUI

DE LA PREGÀRIA A L'ACCIÓ CARITATIVA:
L'AMOR EN ACCIÓ



Càritas
Diocesana de Barcelona

QUIN SENTIT POT TENIR PER A MI AVUI VIURE EL TEMPS DE QUARESMA?

L'Església ens proposa en el temps de Quaresma tres pràctiques per ajudar-nos a viure amb més profunditat aquest temps de preparació cap a la Pasqua. Aquestes pràctiques tradicionals són: el dejuni, l'almoïna i la pregària.

La pràctica del dejuni i la caritat no comporta plantejar-se únicament renúncies d'aspectes materials que es transformin en diners, sinó d'imaginar, per exemple, renúncies de temps que destinem a les xarxes socials, a les sèries, a mirar la televisió o el mòbil... per dedicar un temps de qualitat als altres: potser a visitar una persona sola, una persona malalta, una persona que fa temps que no he vist.

A continuació et presentem un material que t'ajudi a viure amb més intensitat aquest camí de Quaresma. Cada setmana trobaràs el text de l'evangeli del diumenge, una imatge suggeridora, una breu reflexió, una pregària i una pregunta. T'adonaràs que els textos de cada setmana són diferents i que ens van guiant cap a un camí d'interioritat i de compromís. Però la pregunta de cada setmana és sempre la mateixa perquè el que es demana de tu és una resposta diferent.

PRIMER DIUMENGE DE QUARESMA

LECTURA DE L'EVANGELI SEGONS SANT MARC (MC 1,12-15)

En aquell temps, l'Esperit empenyé Jesús cap al desert, on passà quaranta dies temptat per Satanàs. Viví entre els animals feréstecs i l'alimentaven els àngels.

Després d'haver estat empresonat Joan, Jesús es presentà a Galilea predicant la bona nova de Déu; deia: «Ha arribat l'hora i el regne de Déu és a prop. Convertiu-vos i creieu en la bona nova.»

NOTES PER A LA PREGÀRIA PERSONAL O DE GRUP

Inicio aquest temps de Quaresma amb il·lusió. Vull preparar-me interiorment per aprofundir la meua relació amb Déu i que això em porti a estimar més les persones que m'envolten. Em marco una estona setmanal per llegir amb calma la Paraula de Déu que em proposa la litúrgia. Llegeixo el text de l'evangeli de Marc tranquil·lament, sense pressa. Potser m'aniria bé agafar una llibreta petita on anotaré els meus pensaments, les emocions que em vinguin durant aquest temps. Ara imagino Jesús atent a la força de l'Esperit que l'habita i que l'empeny cap a un temps de desert, de solitud, de silenci. Deixo que aquesta imatge m'habiti i m'envaeixi. Em veig a mi mateix, a mi mateixa, i em pregunto quins espais de silenci trobo en la meua vida per escoltar aquesta força de l'Esperit que m'habita. Aquesta setmana em fixaré en això.

Si ja tinc aquests moments, els agrairé i anotaré a la llibreta quin pensament em ve, quina acció m'inspira aquesta contemplació. Si no tinc l'hàbit d'aquest espai de silenci, em proposo de trobar-lo. Un cop a la setmana. M'ho fixo a l'agenda. Hi dedico una mitja hora. Quan acabi aquesta estona de lectura i de silenci, agraeixo el moment, puc llegir aquesta pregària i anoto què he sentit.

PRIMER DIUMENGE DE QUARESMA

*Jesús, home com nosaltres,
Tu has volgut compartir la nostra condició humana.
Has sentit també la sensació de cansament, de fam, de fred, de solitud.
Has confiat en Déu Pare i has estat nodrit.
El temps de silenci i solitud t'ha enfortit i has pogut retornar a la comunitat amb més força, per comunicar la bona nova de Déu.
Acull avui la meva feblesa i el meu desig profund de seguir-te per estimar-te cada dia una mica més i que pugui, jo també, ser bona nova per als qui m'envolten.*

Puc acabar aquesta estona de reflexió i pregària decidint de què dejunaré aquesta setmana. En quin acte d'amor es transformarà aquest gest de renúncia?



PROPOSTA DE LA SETMANA...

Podria dedicar temps aquesta setmana a visitar alguna persona que viu una situació de desert interior o que està sola? Segurament podria trobar un projecte social que m'oferís aquesta possibilitat.

SEGON DIUMENGE DE QUARESMA

LECTURA DE L'EVANGELI SEGONS SANT MARC (MC 9,2-10)

En aquell temps, Jesús prengué Pere, Jaume i Joan, els dugué tots sols dalt d'una muntanya alta i es transfigurà davant d'ells: els seus vestits es tornaren fulgurants, i eren tan blancs que cap tintorer del món no hauria pogut blanquejar-los així. Se'ls aparegué Elies amb Moisès, i conversaven amb Jesús. Llavors Pere diu a Jesús: «Rabí, que n'estem de bé aquí dalt! Hi farem tres cabanes, una per a vós, una per a Moisès i una altra per a Elies.» No sabia pas què dir, d'esglaiats que estaven. Llavors es formà un núvol que els cobria, i del núvol estant va sortir una veu: «Aquest és el meu Fill, el meu estimat; escolteu-lo.» Immediatament, mirant al seu voltant, ja no veieren ningú més, sinó Jesús tot sol amb ells.

Mentre baixaven de la muntanya, Jesús els manà que no referissin a ningú allò que havien vist, fins després que el Fill de l'home hagués ressuscitat d'entre els morts. Ells retingueren aquestes paraules i discutien entre ells què volia dir això de «ressuscitar d'entre els morts».

NOTES PER A LA PREGÀRIA PERSONAL O DE GRUP

Segona setmana de Quaresma. Avui la lectura de Marc em proposa una experiència extraordinària. Llegeixo el text amb calma i procuro visualitzar-me jo també en aquesta escena. Puc fer l'excursió a la muntanya al costat de Jesús, de Pere, de Jaume i de Joan? Deixo que em treballi la imaginació. Sense jutjar-me, m'endinso en l'escena. Potser soc un observador del que passa, un testimoni. Potser soc un altre dels personatges que s'afegeix al grup. Ja no són quatre, sinó cinc, dalt de la muntanya. La muntanya és alta. El camí és costerut. Sento el pes de la fatiga. Em pregunto quins llastres hi ha a la meua vida que m'impedeixen pujar amb entusiasme i agilitat dalt de la muntanya. Es tracta d'una metàfora que interioritzo i que recullo sense jutjar-me. Acullo els sentiments i les emocions que em vinguin.

Dalt de la muntanya puc sentir la presència de Jesús. Transfigurat. Ple de llum. Quin significat pren això per a mi?

SEGON DIUMENGE DE QUARESMA

*Jesús Iluminós,
Contemplo el teu rostre ple de llum i tanco els ulls
per deixar-me omplir de la teva llum.
De vegades no entenc gaire què signifiquen les
teves paraules, els teus gestos...
Aleshores, amb humilitat, obro els ulls, admiro i
contemplo.
Procuro comprendre.
Però tu no vols que em quedi mirant el cel, sinó
que baixi a la realitat concreta on visc.
Algú m'hi espera.
On és la meva crida?
Fes-me veure la claror de la teva mirada i trobaré
un sentit a la meva existència enmig del món.*

Puc acabar, si em surgeix,
decidint de què dejunaré
aquesta setmana. En quin
acte d'amor es transformarà
aquest gest de renúncia?



PROPOSTA DE LA SETMANA...

Seria capaç
aquesta setmana
d'alliberar part del meu
temps, baixar de la muntanya,
deixar la meva zona de confort i
dedicar un temps de qualitat a
persones que necessitin la meva
ajuda? Potser és el moment de fer el
pas i oferir-me a una entitat social
per fer voluntariat i
comprometre'm amb persones
que viuen situacions
complexes.

TERCER DIUMENGE DE QUARESMA

LECTURA DE L'EVANGELI SEGONS SANT JOAN (JN 2,13-25)

Quan s'acostava la Pasqua dels jueus, Jesús pujà a Jerusalem, i trobà al temple els venedors de vedells, moltons i coloms i els canvistes asseguts. Llavors es va fer un fuet de cordes i els tragué tots, moltons i vedells, fora del temple, escampà la moneda dels canvistes i els bolcà les taules, i digué als venedors de coloms: «Traieu això d'aquí; no convertiu en mercat la casa del meu Pare.» Els deixebles recordaren allò que diu l'Escriptura: «El zel del vostre temple em consumia.» Llavors els jueus el van interrogar: «Quin senyal ens dones que t'autoritzi a fer això?» Jesús els contestà: «Destruïu aquest santuari i jo el reconstruiré en tres dies.» Els jueus respongueren: «Fa quaranta-sis anys que treballen en la seva construcció, i tu el vols reconstruir en tres dies?» Però ell es referia al santuari del seu cos.

Quan Jesús ressuscità d'entre els morts, els deixebles recordaren que ell deia això, i cregueren en l'Escriptura i en aquesta paraula de Jesús.

Anem fent un recorregut i ja som a la tercera setmana de Quaresma. S'acostava la Pasqua -diu l'evangelista Joan-. Nosaltres també ens hi anem acostant. L'escena dels venedors al temple és sorprenent i quan me l'imagino i m'hi poso de debò puc gairebé sentir que tot jo soc sacsejat. Em deixo interpel·lar per aquest Jesús enèrgic que es fa un fuet de cordes i expulsa la corrupció, el mercadeig indigne. L'espai sagrat no és lloc de fer negocis. Recordo altres paraules de Jesús en què diu que el nostre cos és temple de l'Esperit. En efecte, cada ésser humà és lloc sagrat. Cada home, cada dona, cada infant és un temple on hi trobo la presència real del Senyor.

Ho crec? Quan ho visc així retrobo la força interior i l'energia que em compromet a escampar i fer fugir tota mena d'esclavatge que oprimeixi els meus germans.

TERCER DIUMENGE DE QUARESMA

*Jesús compassiu i benèvol,
Tu ens mires a cadascú com si
fóssim únics als teus ulls.
Tu has vingut per salvar i donar
sentit a l'existència de cada ésser
humà sense excepció.
Acollir la teva presència és font de
compassió, d'amor i de pau.*

Puc acabar, si em surgeix,
decidint de què dejunaré
aquesta setmana. En quin
acte d'amor es transformarà
aquest gest de renúncia?

PROPOSTA DE LA SETMANA...

Puc valorar
aquesta setmana
quines coses que tinc i
obtingo considero
imprescindibles i quines
prescindibles.
De quines puc estar-me'n?
Els diners que estalvio en la meua
renúncia, els puc oferir a un
projecte social destinat a
persones en situació de
pobresa?

QUART DIUMENGE DE QUARESMA

LECTURA DE L'EVANGELI SEGONS SANT JOAN (JN 3,14-21)

En aquell temps, digué Jesús a Nicodem: «Com Moisès, en el desert, enlairà la serp, també el Fill de l'home ha de ser enlairat, perquè tots els qui creuen en ell tinguin vida eterna. Déu estima tant el món que ha donat el seu Fill únic perquè no es perdi ningú dels qui creuen en ell, sinó que tinguin vida eterna. Déu envià el seu Fill al món no perquè el condemnés, sinó per salvar el món gràcies a ell. Els qui creuen en ell no seran condemnats. Els qui no creuen, ja han estat condemnats, per no haver cregut en el nom del Fill únic de Déu. Déu els ha condemnat perquè, quan la llum ha vingut al món, s'han estimat més la foscor que la llum. És que no es comportaven com cal. Tothom qui obra malament té odi a la llum i es vol quedar en la foscor, perquè la llum descobriria com són les seves obres. Però els qui viuen d'acord amb la veritat sí que busquen la plena llum i que tothom vegi què fan, ja que ho fan segons Déu.»

Quart diumenge de Quaresma. Avui Joan ens parla de contrastos: de llum i de foscor. De salvació i de condemna. D'estimar i de menystenir. De fe i d'increença. M'aturo una estona per contemplar Jesús clavat en creu, és el Fill de l'home que s'enlaira cap al cel i obre els braços per abraçar tot ésser humà i no excloure ningú. Dona la vida per salvar-ne molts. Davant d'aquest misteri d'amor extrem em pregunto què vull escollir.

Com oriento la meua vida? Tinc a les meves mans la brúixola que m'indica el camí i que m'orienta cap allò que omple de sentit la meua vida. Soc lliure d'escollir. He vist la llum, no vull la foscor. He vist el camí del Nord. Tindré el coratge de seguir-lo?



QUART DIUMENGE DE QUARESMA

*Jesús, llum del món,
fill estimat del Pare,
sentit i rumb de la meva vida.
Per tu puc sentir l'amor
incondicional de Déu que estima
tant el món!
Al teu costat cada dia soc conduït
de la por a la confiança, de la
foscor a la llum, del neguit a la
plena esperança.*

Puc acabar, si em surgeix,
decidint de què dejunaré
aquesta setmana. En quin
acte d'amor es transformarà
aquest gest de renúncia?



PROPOSTA DE LA SETMANA...

Em qüestiono
aquesta setmana com
oriento la meva solidaritat, no
de manera puntual d'un dia, sinó
amb una mirada a mig o llarg
termini. Em plantejo seriosament si em
puc comprometre a fer-me soci d'una
entitat com Càritas i ajudar, així, de
manera regular persones que viuen
ens els marges i assegurar-los
també un rumb esperançador
per a les seves vides.

CINQUÈ DIUMENGE DE QUARESMA

LECTURA DE L'EVANGELI SEGONS SANT JOAN (JN 12,20-33)

En aquell temps, alguns d'entre els grecs que havien pujat a Jerusalem per adorar Déu en ocasió de la festa, anaren a trobar Felip, que era de Bet-Saida de Galilea, i li pregaven:

«Senyor, voldríem veure Jesús.»

Felip anà a dir-ho a Andreu i tots dos ho digueren a Jesús. Jesús els respongué:

«Ha arribat l'hora que el Fill de l'home serà glorificat. Us ho dic amb tota veritat: si el gra de blat, quan cau a terra, no mor, queda sol, però si mor, dona molt de fruit. Els qui estimen la seva pròpia vida la perden; els qui no l'estimen en aquest món, la guarden per a la vida eterna. Si algú es vol fer servidor meu, que em segueixi, i s'estarà on jo m'estic. El Pare honorarà els qui es fan servidors meus.»

Ens acostem a final del trajecte quaresmal. Acompanyem Jesús en el tram final del seu camí cap a Jerusalem. Sabem prou bé què li espera. Jesús expressa en l'evangelí de Joan amb una bella metàfora el sentit de la seva vida i de la seva mort: si el gra de blat, quan cau a terra, no mor, queda sol, però si mor, dona molt de fruit. Contemplo avui un camp de blat madur. Me'l puc imaginar. Tanco els ulls i veig les rosses espigues mogudes pel vent carregades de gra. Hi ha molt de fruit sorgit de cada gra! Quina paradoxa! Cal morir per donar vida. I tanmateix, estimem tant la vida que no voldríem morir a res... Hem fet un recorregut de Quaresma amb propostes de renúncia que es convertissin en actes vivificadors, de despreniment i generositat. Avui se'm planteja una invitació trasbalsadora: servir el Crist, seguir-lo incessantment. Se'm revela també una promesa que m'omple de goig: estar-me amb ell per sempre.



CINQUÈ DIUMENGE DE QUARESMA

*Jesús, vida per al món,
De vegades voldríem retenir per a nosaltres
sols tot el que som i posseïm.
I lluny de tastar la felicitat, ens capfiquem i
ens entristim.
Però si arriba el dia en què comprenem que
el valor de l'existència és donar-se i estimar,
aleshores tot canvia.
Percebem que la nostra vida s'omple de
sentit a vessar i experimentem allò que deia
el sant:
que la mesura de l'amor és estimar sense
mesura.*

Puc acabar, si em surgeix,
decidint de què dejunaré
aquesta setmana. En quin
acte d'amor es transformarà
aquest gest de renúncia?



PROPOSTA DE LA SETMANA...

Aquesta darrera
setmana penso com
podria jo també transmetre el
missatge d'amor i de solidaritat que
he rebut sense mesura. Com podria
donar més fruit?
Seria capaç d'escollir quatre persones del
meu entorn a qui parlar-los de Càritas o
d'una altra organització social semblant
que fan del seu dia a dia un camp
seminat de llavors de bondat, de
misericòrdia i d'amor que s'escampa
arreu? A qui transmetré aquest
missatge perquè caigui en
terra fèrtil?



¡SÚMA'T A CÀRITAS!

DONANT O FENT-TE SOCI
ESTARÀS AL COSTAT DE QUI MÉS HO NECESSITA

<https://caritas.barcelona/fes-un-donatiu/>



BIZUM: Donatius al codi 33381
TELÈFON D'ATENCIÓ AL DONANT: 93 112 70 10