



SEMBREM GRANS DE MOSTASSA AVUI

Pare / Mare, ensenya'ns a pregar

JORNADA DE FORMACIÓ

Un espai per fer pregària

13 NOVEMBRE 2021

LLOC: Parròquia Sta. Madrona

C/ Tapioles 10, Barcelona

PROGRAMA

10.00 Benvinguda i presentació

10.15 Testimonis

11.15 Temps personal

11.45 Descans

12.00 Aportacions i/o qüestions. Pregària de cloenda

PROPOSTA DE L'ESPIRITUALITAT PRADOSIANA

Oh Verb, Oh Crist

Oh Verb! Oh Crist!

Què en sou de bell! Què en sou de gran!

Qui us sabrà conèixer? Qui us podrà comprendre?

Feu, oh Crist, que jo us conegui, que jo us estimi.

Ja que sou la llum feu-me'n arribar un raig

al fons del meu pobre esperit,

perquè us pugui veure,

perquè us pugui comprendre.

Deixeu-me clavar la mirada en vós, bellesa infinita.

Veleu una mica la vostra esplendor,

Perquè els meus ulls us puguin contemplar,

Perquè us pugui contemplar tal com sou.

Obriu les meves orelles a la vostra paraula divina,

Perquè pugui sentir la vostra veu,

Perquè pugui meditar els vostres ensenyaments.

Obriu el meu esperit i la meva intel·ligència,

Per tal que la vostra Paraula penetri fins al meu cor

I així pugui fruir-ne i comprendre-la.

Poseu en mi molta fe en vós,

Perquè totes les vostres paraules siguin per mi una llum

que m'il·lumini i em faci venir a vós i seguir-vos

per tots els camins de justícia i de veritat.

Oh Crist! Oh Verb!

Vós sou el meu Senyor i el meu únic Mestre.

Parleu, que us vull escoltar

I vull practicar la vostra Paraula que sé que ve del Cel.

La vull escoltar, la vull meditar, la vull posar en pràctica,

Perquè en la vostra paraula hi ha la vida, la joia,

la pau i la felicitat.

Parleu, sou el meu Senyor i el meu Mestre,

No vull escoltar ningú més

Respira en mi, Oh Esperit Sant (St. Agustí) Respira en mi, oh Esperit Sant, perquè els meus pensaments puguin ser tots sants. Actua en mi, oh Esperit Sant, perquè el meu treball, també pugui ser sant. Atreu el meu cor, oh Esperit Sant, perquè només estimi el que és sant. Enforteix-me, oh Esperit Sant, perquè defensi tot el que és Sant. Guarda'm doncs, oh Esperit Sant, perquè jo sempre pugui ser sant.

Comparteixo la síntesi d'un Estudi d'Evangelí que he fet sobre **“Com Prega Jesús?”**. Ho vaig fer des de l'Evangelí de Lluç però també vaig anar mirant els paral·lels de Mateu i Marc i el que surt a Joan.

Podem:

-Repasar la síntesi que comparteixo i triar i aprofundir en alguns textos que surten. Ens fem la pregunta: “Com prega Jesús?”. Com em sento cridat/cridada a pregar? Continuar fent experiència de pregària.

O bé:

Un tastet

-Ens fem una pregunta. Agafem Lc, Mc... p.e.; quan trobem un text que parla sobre el tema que hem triat, contemplem-lo i anotem en les quatre columnes. Si podeu fer dos o tres textos... I al final una síntesi. Si us quedeu amb un, i aneu a fons, també està bé. Allò important és conèixer Jesús i fer pregària.

Pensem que la pregària és des del començament de tot que ens posem en la presència del Senyor.

EdE: Com prega Jesús partint de l'evangelí de Lluç

1. Jesús prega mogut per l'Esperit Sant

Jesús sempre és dòcil a l'Esperit. En el baptisme, l'Esperit baixa sobre ell (Lc 3,22). L'Esperit Sant condueix Jesús al desert. Pregària en la solitud, constant, supera les temptacions (Lc 4,1-2). Ple de l'Esperit Sant se'n torna a Galilea (Lc 4,14). Ple de l'Esperit Sant i de la seva joia esclata en una lloança al Pare,

agraït perquè ha revelat als senzills el que és el Regne de Déu (Lc 10,21-23). Cal demanar l'Esperit Sant (Lc 11,13).

2. Preca en relació, unitat, confiança, obediència al Pare

Baptisme: "Tu ets el meu Fill..." (Lc 3,22). Temptacions: "... de tota paraula que surt de la boca de Déu..." (Lc 4,4 i ss). Transfiguració: "Aquest és el meu Fill, el meu elegit, escolteu-lo" (Lc 9,28-36). Pare nostre (Lc 11). Institució de l'Eucaristia: Jesús, en estreta relació amb el Pare, fa que la seva passió, mort i resurrecció esdevingui la nova Pasqua, dona el seu cos i la seva sang perquè tinguem vida, la Nova Aliança. Dona gràcies al Pare. L'acompliment total serà al Regne de Déu. Pregària de Jesús al Pare: accepta la voluntat del Pare, el glorifica, amb els ulls posats en el Pare li demana la glorificació de tots dos, prega pels qui el Pare li ha donat, fa un repàs de la missió encomanada pel Pare i del seu compliment... (Jn 17,1-27).

3. Preca a la seva passió: Getsemaní: Preca al Pare que, si és possible, no hagi de passar per tant de sofriment... Però que es faci la seva voluntat (Lc 22,39-46). A la Creu: "Pare perdona'ls..." (Lc 23,34). "Pare, perquè m'has abandonat?" (Mt 27,46). Finalment confia el seu alè, el seu esperit, la seva vida al Pare (Lc 23,46).

4. Ressuscitat : Emmaús: "...A taula prengué el pa, digué la benedicció, el partí i els el donava" (Lc 24,30).

5. Jesús es retira en solitud, a pregar

Jesús es retira al desert en solitud (Lc 4,1). Jesús busca la solitud després de diverses guaricions (Lc 4,42 i 5,15-16) i (Mc 1,35). A la muntanya s'està tota la nit pregant abans de prendre decisions importants com la crida als dotze, cal molta pregària pel bon discerniment. Les decisions i accions de Jesús són fruit de la seva pregària (Lc 6,12-13).

6. Jesús prega en comunitat davant els deixebles i la gent i ensenya a pregar:

A la sinagoga com tenia per costum (Lc 4,16). Abans de la multiplicació (Lc 2,16). Abans de preguntar als deixebles "qui dieu que soc jo?" (Lc 9,18-21). La transfiguració: Amb Pere, Joan i Jaume es retira a la muntanya a pregar; vol que aquests deixebles tinguin aquesta experiència i ho relacionin després amb la Passió i la Resurrecció (Lc 9,28-36). El Parenostre: Veient els deixebles que Jesús pregava li demanen que els ensenyi a pregar (Lc 11,1-4). Jesús els ensenya com han de pregar: Amb fe, insistència, sense defallir, demanar,

cercar, trucar, demanar l'esperit Sant (Lc 11,5-13). Pregava amb humilitat, sentir-se pecador, demanar perdó: Paràbola del fariseu i el publicà (Lc 18,9-14). Institució de l'Eucaristia: Davant els dotze dona gràcies al Pare, comparteix el pa i el vi, el seu cos i la seva sang (Lc 11,1-4). També pregava amb els salms, van cantar els salms abans de sortir cap a la muntanya de les Oliveres (Mt 26,30 i Mc 14,26). Getsemaní: Va com de costum acompanyat dels deixebles, es fa acompanyar de més a prop de Pere, Joan i Jaume, els mateixos que van viure la transfiguració, calia que visquessin l'angoixa de Jesús i com pregava i els va demanar que preguessin i vetllessin per no caure en temptació (Lc 22,39-46). A la creu prega, els qui hi són allà l'escolten (Lc 23,34 i 46) (Mt 27,46). Ressuscitat prega amb els deixebles d'Emmaús (Lc 24, 30).

CONCLUSIÓ

Jesús prega ple i mogut per l'Esperit Sant; en estreta unió, relació continuada, comunió, amor i obediència al Pare; en tota ocasió; en solitud, a la muntanya; en comunitat a la sinagoga, davant els deixebles i la gent, fent experiència amb ells i ensenyant-los a pregar; prega per ells.

Viu pregant, mor pregant, ressuscita pregant

Dèlia Viedma

PROPOSTA DE PREGÀRIES D'AMICS DEL DESERT



Seqüència de la Pentecosta*

Vine, Esperit Sant,
i envia'ns des del cel
un raig de la teva llum.

Vine pare dels pobres,
vine dador de tot do,
vine, llum dels nostres cors.

Tu ets l'òptim confort,
el dolç hoste de l'ànima,
el dolç alleujament.

Repòs en la feinada,
fresca en la xafogor,
consol en el nostre plor.

Oh llum benauradíssima,
omple per dins el cor
de tots els teus fidels.

Sense la teva assistència
no es dona res bo en nosaltres,
ni res no s'hi troba innocent.

Renta tot allò que és sòrdid,
Rega tot allò que és àrid,
guareix el que és malaltís.

Fes ben flexible el que és rígid,
escalfa tot el que és fred,
redreça tot el que és tort.

Dona als teus fidels,
que en Tu posem la confiança,

el sagrat septenari dels dons.

Dona a la virtut recompensa,
porta la salvació a bon terme,
dona el goig que mai no acaba.

Amén. Al·leluia.

**Text del segle XII. Traducció de Josep Torné Cubells, per als Amics del Desert.*

Que segueix de forma literal l'original llatí.

Pregària de l'abandó

de Charles de Foucauld

Pare meu, m'abandono a Tu.

Fes de mi el que et plagui.

El que facis de mi

t'ho agraeixo.

Estic disposat a tot, ho accepto tot,

perquè la Teva voluntat sigui amb mi

i en totes les teves criatures.

No desitjo res més, Déu meu.

Poso la meva vida a les teves mans.
Te la dono, Déu meu,
Amb tot l'amor del meu Cor,
Perquè t'estimo,
i perquè per a mi estimar-te és donar-me,
entregar-me a les teves mans sense mesura,
amb infinita confiança,
perquè Tu ets el meu Pare.

Glòria Deumal

PROPOSTA DE L'ESPIRITUALITAT IGNASIANA

Contemplació "Ignasiana"

Jesús camina sobre l'aigua (Mt 14,22-32)

²² Tot seguit, Jesús va fer pujar els deixebles a la barca i els manà que passessin al davant d'ell cap a l'altra riba, mentre ell acomiadava la gent. ²³ Després d'acomiar-los va pujar tot sol a la muntanya a pregar. * Al vespre encara era allà tot sol. ²⁴ Mentrestant, la barca ja s'havia allunyat un bon tros * de terra, i les ones la sacsejaven, * perquè el vent era contrari. ²⁵ A la matinada, * Jesús va anar cap a ells caminant sobre l'aigua. * ²⁶ Quan els deixebles el veieren caminant sobre l'aigua, es van esglaiar i es digueren:

— És un fantasma! *

I es posaren a cridar de por.

²⁷ Però de seguida Jesús els digué:

— Coratge! Sóc jo. No tingueu por.

²⁸ Pere li contestà:

— Senyor, * si ets tu, mana'm que vingui caminant sobre l'aigua.

²⁹ Jesús li digué:

— Vine.

Pere baixà de la barca, es posà a caminar sobre l'aigua i anà cap a Jesús. ³⁰ Però en veure que el vent era fort, es va espantar. Llavors començà d'enfonsar-se i cridà:

— Senyor, salva'm!

³¹ A l'instant, Jesús estengué la mà i va agafar-lo tot dient-li:

— Home de poca fe! * Per què has dubtat? *

³² Llavors pujaren a la barca, i el vent va parar. ³³ Els qui eren a la barca es prosternaren davant d'ell i exclamaren:

— Realment ets Fill de Déu! *



1- Entrar a la pregària

- Considerar que Déu em mira, que estic sota la seva mirada amorosa. Posar-me en la seva presència i escoltar.
- Demanar el do de la pregària... actitud humil.

2- La Pregària

- Em situo en el passatge evangèlic, com si hi fos present: fer una lectura pausada, assaborint el relat i imaginant el moment que descriu el relat.
- Demanar la gràcia de la fe, de la confiança en Déu.
- Contemplar l'escena:
 - Mirar les persones
 - Escoltar les paraules
 - Penetrar les accions, veure què fan
 - Identificar-nos amb una de les persones
 - Contemplar com Jesús es manifesta amb els seus gestos i paraules
 - Deixar que Jesús ens parli, ens agafi la mà, ens tregui la por...

3- Diàleg final

Acabar amb un diàleg amb el Senyor, amb Déu, amb Jesús... des dels sentiments: agraïment, pau, serenor...
Prenostre.

Marta Millà i Bruch

PROPOSTA DE L'ESPIRITUALITAT BAHÁ'Í

SELECCIÓ D'ALGUNES ORACIONS BAHÁ'ÍS

Oh Senyor Déu meu! Ajuda els Teus estimats a ser fermes en la Teva Fe, a caminar pels Teus camins i a ser constants en la Teva Causa. Concedeix-los la Teva gràcia perquè puguin resistir els assalts de l'egoisme i la passió i seguir la llum de guia divina. Tu ets el Poderós, el Bondadós, Qui subsisteix per Sí mateix, el Donador, el Compassiu, el Tot Poderós, el Tot Generós.

'Abdu'l-Bahá

Oh Tu bondadós Senyor! Oh Tu que ets generós i misericordiós! Som els Teus serfs del Teu llindar i estem units sota l'ombra protectora de la Teva divina unitat. El sol de la Teva misericòrdia brilla sobre tots i els núvols de la Teva generositat vessen la seva pluja sobre tots. Els Teus dons abasten a tots, la Teva amorosa providència manté a tots, la Teva protecció cobreix a tots i l'esguard del Teu favor es dirigeix a tots. Oh Senyor! Concedeix-nos els Teus infinits dons i fes resplendir la llum de la Teva guia. Il·lumina els ulls, alegra els cors amb un goig perdurable. Confereix un esperit nou a tota la gent i dona'ls-hi vida eterna. Obre les portes del veritable coneixement i permet que la llum de la fe brilli resplendent. Reuneix a tothom sota l'ombra de la Teva generositat i fes que s'uneixin en harmonia, perquè arribin a ser com raigs d'un únic sol, com les ones d'un mateix oceà, com fruits d'un mateix arbre. Que beguin de la mateixa font. Que es refresquin amb les mateixes brises. Que obtinguin il·luminació de la mateixa font de llum. Tu ets el Donador, el Misericordiós, l'Omnipotent.

'Abdu'l-Bahá

Oh Tu Senyor compassiu, Tu que ets generós i capaç! Som serfs Teus a l'empara de la Teva providència. Dirigeix cap a nosaltres el Teu esguard de favor. Dóna llum als nostres ulls, percepció a les nostres oïdes i comprensió i amor als nostres cors. Alegra les nostres ànimes mitjançant les Teves bones noves. Oh Senyor! Indica'ns el camí del Teu regne i ressuscita'ns a tots per mitjà dels hàlits de l'Esperit Sant. Concedeix-nos vida eterna i confereix-nos honor infinit. Uneix el gènere humà i il·lumina el món de la humanitat. Que tots segueixin el Teu camí, anhelant la Teva complaença i indaguem els misteris del Teu regne. Oh Déu! Uneix-nos i enllaça els nostres cors amb el Teu llaç indissoluble.

Veritablement Tu ets el Donador, Tu ets el Bondadós i Tu ets el Tot Poderós.

'Abdu'l-Bahá

Oh Tu bondadós Senyor! Tu has creat tota la humanitat d'un mateix llinatge. Tu has decretat que tothom pertanyi a la mateixa llar. En la Teva sagrada presència tots ells són els Teus serfs i tota la humanitat s'empara sota

el Teu tabernacle; tothom s'ha reunit a la teva taula de munificència; tothom està il·luminat per la llum de la teva providència.

Oh Déu! Tu ets bondadós amb tots, Tu has proveït per a tothom, dones asil a tothom, confereixes vida a tothom. Tu has dotat tots i cadascun dels homes amb talent i facultats, i tothom està submergit a l'oceà de la teva misericòrdia.

Oh Tu bondadós Senyor! Uneix tothom. Fes que les religions concordin, fes de les nacions una sola, a fi que puguin veure's les unes a les altres com una sola família i tota la humanitat com una sola llar.

Que totes puguin associar-se en perfecta harmonia.

Oh Déu Hissa fins el més alt l'estendard d'unitat de la humanitat.

Oh Déu! Estableix la Més Gran Pau.

Uneix Tu, oh Déu, els cors els uns amb els altres.

Oh Tu, Pare bondadós, Déu! Alegra els nostres cors amb la fragància del Teu amor Il·lumina els nostres ulls amb la llum de la Teva guia. Alegra les nostres oïdes amb la melodia de la Teva Paraula i empara'ns tots en el refugi de la Teva providència.

Tu ets el Poderós i el Fort. Tu ets el qui perdona i Tu ets Aquell qui tolera les negligències de la humanitat.

'Abdu'l-Bahá

M'he llevat aquest matí per la Teva gràcia, oh Déu meu, i he deixat la meva llar confiant plenament en Tu i sotmetent-me a la Teva cura. Fes descendir, llavors, des del cel de la Teva mercè, una benedicció de la Teva part i permet-me que torni estalvi a la meva llar, així com em vas permetre de sortir-ne sota la Teva protecció amb els meus pensaments fixats fermament en Tu.

No hi ha Déu tret de Tu, l'Únic, l'Incomparable, l'Omniscient, el Tot Savi.

Bahá'u'lláh

Oh Senyor meu! Tu saps que la gent està encerclada de dolor i calamitats i envoltada d'afliccions i dificultats. Tota prova assetja l'home i tota adversitat horrible l'assalta com l'atac d'una serp. No hi ha per ell abric ni asil sinó sota la Teva protecció, de la Teva preservació, resguardat i cura.

Oh Tu, el Misericordiós! Oh Senyor meu! Fes de la Teva protecció la meva armadura, de la Teva preservació el meu escut, de la humilitat davant la porta de la Teva unicitat el meu resguard; i de la Teva cura i defensa, la meva fortalesa i la meva llar. Preserva'm de les insinuacions del meu jo i del desig i guarda'm de tota malaltia, prova, dificultat i tràngol.

Veritablement, Tu ets el Protector, el Guardià, el Preservador, el Suficient i, en veritat, Tu ets el Misericordiós dels més Misericordiosos!

'Abdu'l-Bahá

Crea en mi un cor pur, oh Déu meu, i renova una consciència tranquil·la dins meu, oh la meva Esperança. Mitjançant l'esperit del poder, confirma'm en la Teva causa, oh Benamat, i per la llum de la Teva glòria revela'm el Teu camí, oh Tu qui ets l'objecte del meu desig. Mitjançant la força del Teu transcendent

poder eleva'm fins al cel de la Teva santedat, oh font del meu ser, i per les brises de la Teva eternitat alegra'm, oh Tu qui ets el meu Déu. Fes que les Teves eternes melodies m'inspirin tranquil·litat, oh company meu, i que les riqueses del Teu antic semblant m'alliberin de tot excepte de Tu, oh meu Mestre, i que les noves de la revelació de la Teva incorruptible Essència em portin alegria, oh Tu qui ets el més manifest del manifest i el més ocult de l'ocult.

Bahá'u'lláh

Oh Déu Refresca i alegra el meu esperit. Purifica el meu cor. Il·lumina els meus poders. Deixo tots els meus assumptes a les Teves mans. Tu ets el meu guia i el meu refugi. Ja no estaré trist ni afligit; seré un ser feliç i alegre. Oh Déu! Ja no estaré ple d'ansietat, ni deixaré que les afliccions em fatiguin, ni que m'absorbeixin les coses desagradables de la vida.

Oh Déu! Tu ets més amic meu que jo ho sóc de mi mateix. A Tu em consagro, oh Senyor.

'Abdu'l-Bahá

Oh Senyor meu! Fes de la Teva bellesa el meu aliment i de la Teva presència la meva beguda; del Teu agrat la meva esperança i de la Teva lloança la meva acció; del Teu record el meu company i del poder de la Teva sobirania el meu socors; de casa Teva la meva llar i de la meva vivenda la seu que Tu has santificat de les limitacions imposades als qui estan separats de Tu com per un vel.

Tu ets veritablement el Tot Poderós, el Tot Gloriós, l'Omnipotent.

Bahá'u'lláh

Emilio Egea

PREGÀRIA FINAL

Pregària de Sant Francesc d'Assís

Oh Senyor,
feu de mi un instrument de la vostra pau!

On hi ha odi, que jo hi porti amor.
On hi ha ofensa, que jo hi porti el perdó.
On hi ha discòrdia, que jo hi porti unió.
On hi ha dubte, que jo hi porti l'esperança.
On hi ha error, que jo hi porti la veritat.
On hi ha desesperació, que jo hi porti l'esperança.
On hi ha tenebra, que jo hi porti la llum.

Oh Mestre,
feu que jo no cerqui tant:
ser consolat, com consolar;
ser comprès, com comprendre;
ser estimat, com estimar.

Perquè és donant que es rep;
perdonant que s'és perdonat;
morint que es ressuscita a la vida eterna.

