

## Per al temps de tarda...

Poso en joc la meua intel·ligència, voluntat i cor.

- Durant el camí, quines sensacions i sentiments he rebut, regalats?
- Com dispo el meu cor per a la trobada íntima amb el Senyor, per rebre'n el que gratuïtament se'm regala?
- Com em despullo del que m'és sobrer per disposar-me a alliberar-me del que em té atrapat/da?
- Soc agraït/ïda a l'inici de la pregària per fer conscient que és el Senyor qui se'm regala en aquesta estona?

## Compartint ressons en grup...

Des d'on? → Sentint que la meua vida és necessària pel pla de Déu.

Què comparteixo?

- Una **imatge**: del que he viscut, que he vist o un record que m'ha vingut.
- O bé un **sentiment**: dominant en el dia d'avui.
- O bé una **idea**: pensament, paraula que més ha ressonat...

## Recollint i tancant el dia...

*Cuando escogemos el camino de la luz, nos encontramos cada día más radiantes. Lo que más me fascina es el hecho de que siempre que decidimos ser agradecidos, se nos hace más fácil ver Nuevos motivos para serlo. La gratitud convoca a la gratitud, lo mismo que el amor convoca al amor...*

*Sentirnos escogidos es la base para sentirnos amados. Afirmar esta condición de ser elegido significará una lucha que durará toda la vida. Pero también una Fuente de gozo a lo largo de toda ella. Cuanto más lo afirmemos, más fácilmente descubriremos otro aspecto de ser amado: el de ser bendecido.*



(Henri Nouwen)



**GRATIS**

## Paraula que em mobilitza avui...

Som convidats a copsar que la gratuïtat és el fonament de la nostra vida: pràcticament tot ho hem rebut gratis. Com construir una vida sobre la gratuïtat?

*La vigília de Nostra Senyora de març, a la nit, l'any de 1522, amb tot el secret possible se'n var anar a un pobre, i despullant-se de tots els seus vestits els hi donà; es posà el seu vestit tan anhelat i anar a agenollar-se davant l'altar de Nostra Senyora. I, unes vegades agenollat, altres dret amb el bordó a la mà, passà tota la nit.*

[St Ignasi, Autobiografia, 18]

## Aquest matí prego amb...

*Señor Dios, enséñame dónde y cómo buscarte,  
dónde y cómo encontrarte...  
Tú eres mi Dios, tú eres mi Señor,  
y yo nunca te he visto.  
Tú me has modelado y me has remodelado,  
y me has dado todas las cosas buenas que poseo,  
y aún no te conozco...*

*Enséñame cómo buscarte...  
porque yo no sé buscarte si tú no me enseñas,  
ni hallarte si tú mismo no te presentas a mí.  
Que te busque en mi deseo,  
que te desee en mi búsqueda.  
que te busque amándote  
y que te ame cuando te encuentre.*

(Anselmo de Canterbury)

## Faig conscient el meu cos...

Peus, cos i mans es mouen per ser amb Déu amb tot el Cos i Cor, i sentir-ne el seu Amor.



## Cada dia del camí...

Senyor, ajuda'm a anar orientant tota la meva vida  
(interior i exterior, conscient i inconscient) cap a Tu,  
cap a l'amor i el servei a Tu en totes les teves criatures.

### Avui demano...

Llibertat i generositat per acollir la proposta de persona  
nova que se m'ofereix.



### Text bíblic

Salm 116 (Com podré tornar al Senyor tot el que he rebut gratis?)

*Em sento ple d'amor:  
el Senyor ha escoltat la meva súplica,  
ha escoltat el meu clam  
així que l'invocava.  
M'envoltaven els llaços de la mort,  
tenia davant meu els seus paranys  
i dintre meu l'angoixa i el neguit.  
Vaig invocar el nom del Senyor:  
«Ah, Senyor, salva'm la vida!»  
El Senyor és just i benigne,  
el nostre Déu sap compadir;  
el Senyor salvaguarda l'indefens,  
jo era feble i m'ha salvat.  
Recobra la serenor, ànima meva,  
mira el que t'ha fet el Senyor.  
Ha alliberat de la mort la meva vida,  
els meus ulls, de negar-se en el plor,  
els meus peus, de donar un pas en fals.  
Continuaré caminant entre els qui viuen,  
a la presència del Senyor.  
Em sento ple de fe, tot i que deia:*

*«Que en soc, de dissortat!»;  
tot i que deia, veient-me perdut:  
«Els homes, tots enganyen!»  
Com podria retornar al Senyor  
tot el bé que m'ha fet?  
Invocant el seu nom, alçaré el calze  
per celebrar la salvació.  
Compliré les meves prometes,  
ho faré davant el poble.  
Al Senyor li doldria  
la mort dels qui l'estimen.  
Ah, Senyor, soc el teu servent,  
ho soc des del dia que vaig néixer.  
Tu m'has trencat les cadenes.  
T'oferiré una víctima d'acció de gràcies  
invocant el teu nom;  
compliré les meves prometes,  
ho faré davant el poble,  
en els atris de la casa del Senyor,  
al teu bell mig, Jerusalem.  
Al·leluia!*

## Caminant en silenci...

Repasso moments de la meva vida.

- Agraeixo la meva vida com a regal amorós. Agraeixo les persones que m'acompanyen, les que em van donar vida, de les que rebo l'amor de Déu.
- Agraeixo les coses que dispo per fer la seva voluntat. Tot és gratuït, n'elevo una lloança.



## Avui poso atenció a...

Sento en la pell les diferents temperatures que es succeeixen durant el dia, en soc conscient i les agraeixo.