

# Galilea. 153

Litúrgia, pastoral, vida cristiana

## Silenci

Número 4

Novembre-desembre de 2018

3,50 €

**Rosaura de Jesús:  
«El silenci ens habita  
i ens possibilita»**



Galilea.153  
Litúrgia, pastoral, vida cristiana**Any 1. Número 4**  
novembre-desembre 2018**Edita:**Centre de Pastoral Litúrgica  
de Barcelona**Periodicitat:**

6 números l'any

**Subscripció anual**  
2018/2019:En paper: 21,00 €  
Online: 16,00 €**Preu d'aquest exemplar:**  
3,50 €**Direcció:**M. Àngels Termes  
[matermes@cpl.es](mailto:matermes@cpl.es)**Equip responsable:**Antoni M.C. Canal  
José Antonio Goñi  
Maria Guarch  
Quiteria Guirao  
Mercè Solé  
Joan Torra**Consell assessor:**M. del Mar Albajar  
Dolores Aleixandre  
Elisenda Almirall  
M. Antònia Bogónez  
Anna-Bel Carbonell  
Cori Casanova  
Paula Depalma  
Albert Dresaire  
Ascentxu Gómez  
Manolo Juárez  
Jordi Julià  
Montserrat Lluveras  
Tere Martín  
Juan Carlos Pérez  
Marta Pons  
Pim Queralt  
Josep Roca  
Laura Rubio**Adreça:**Centre de Pastoral Litúrgica  
Nàpols 346, 1r.  
08025 Barcelona  
Tel. 93 302 22 35  
wa: 619741047  
[cpl@cpl.es](mailto:cpl@cpl.es)**Web:**<https://galilea153.cpl.es/>**Dibuix plana 2:**

Juan Carlos Pérez

**Vídeo:**

Marta Pons

Seguiu-nos a les xarxes  
socials: @CPLeditorial

# LA TARDOR ENS CONVIDA AL SILENCI

Certament, després de tot el soroll i l'enrenou de l'estiu, la tardor, amb la natura que de mica en mica es va despullant i amb les nits cada cop més llargues, ens convida al silenci.

Encara que la nostra societat el vulgui bandejar, el silenci, i encara que ja abans del desembre omplirà els nostres carrers de llums per foragitar la foscor i de grans altaveus que no ens el deixaran assaborir, aquestes pàgines volen ser una invitació a retrobar-lo.

Retrobar el silenci per pregar, per parlar i escoltar Déu.

Retrobar el silenci per pensar, per entendre'ns nosaltres mateixos.

Retrobar el silenci per escoltar la natura, per descobrir-la.

Retrobar el silenci per conrear moltes actituds envers els altres:

per escoltar,  
per agrair,  
per demanar perdó,  
per perdonar,  
per acaronar,  
per estimar,  
per educar els infants,  
per restar al costat dels joves  
per acompanyar les persones malaltes i la gent gran,  
per plorar amb el món que pateix...

Retrobar el silenci per acollir l'Infant-Déu que ha de néixer:

«Mentre un silenci tranquil embolcallava l'univers i la nit tocava a la meitat de la seva carrera, la vostra paraula totpoderosa, Senyor, vingué del cel deixant els trons reials» (Saviesa 18,14-15).



Fotografia: CPL



# SILENCI I MALALTIA

JOSÉ CARLOS BERMEJO, *Tres Cantos*

Escoltar el malalt és un art. Però encara més difícil és escoltar el silenci. I, amb tot, a vegades, el missatge més important en la trobada amb els malalts és vehiculat a través de l'eloqüent silenci.

## Escoltar el que no se sent

A vegades, en les persones que intentem ajudar, el silenci significa: «estic preocupat»; d'altres: «tinc por»; potser també: «no m'atreveixo a explicar el que sento» i mil missatges més poden estar amagats en el silenci. Que expressiva que és la frase que Tolstoi posa en boca d'Ivan Illich en el llit de mort!: «El meu silenci els destorba. Jo era com una ampolla al revés, l'aigua de la qual no pot sortir perquè l'ampolla està massa plena».

Només és capaç d'escoltar el silenci qui sap moure's entre els seus propis sentiments, sobretot la impotència experimentada en captar la densitat comunicativa del silenci enmig del sofriment. Perquè probablement també sigui cert, en l'estació de la malaltia i del dolor, que «els rius més pregons són sempre els més silenciosos», com deia Curci.

A escoltar el silenci, se n'aprèn, com a escoltar la paraula. El silenci, a vegades, és el soroll més fort que podem escoltar, i fins i tot ens pot atordir amb la seva intensitat, amb l'impacte emocional que es capaç de produir en nosaltres si li prestem veritable atenció.

## Respondre amb el silenci

Però si escoltar el silenci és un art que demana desenvolupar una actitud contemplativa, emprar el silenci és més difícil encara que emprar la paraula. Per això, un proverbi hindú diu: «Quan parlis, procura que les teves paraules siguin millors que el silenci». I aquella sentència: «Quan n'hi ha prou amb una paraula, evi-

tem el discurs; quan n'hi ha prou amb un gest, evitem les paraules; quan n'hi ha prou amb una mirada,

evitem el gest i quan n'hi ha prou amb un silenci, evitem fins i tot la mirada».

I és que fer un bon ús del silenci és una condició que només saben administrar i aplicar els savis. Amb raó es diu que després de la paraula no existeix res més poderós, i que si amb la paraula demostrem la nostra supremacia per damunt dels animals, amb el silenci podem demostrar-nos a nosaltres mateixos que som millors.

El silenci pot voler dir: «estic amb tu», «me'n faig càrrec», «no sé què dir-te, però compta amb mi». I no diguem si el silenci va acompanyat d'una mirada còmplice o afectuosa, o compassiva; o si va acompanyar d'un gest amable,

d'una abraçada sincera. Aleshores, el seu poder es multiplica exponencialment. Es converteix en paraula penetrant amb poder de confortar i alleujar a qui es troba enmig del sofriment.

A respondre amb el silenci, també se'n pot aprendre. Segurament la clau fonamental és l'autocontrol emocional, la disciplina dels impulsos, la pau amb la pròpia impotència, la relativització del propi criteri, l'empatia amb el mon interior aliè.

Hi ha un temps per a tot. També per callar. Així ho deixava clar Calderón de la Barca en *La vida es sueño*: «Cuando tan torpe la razón se halla, mejor habla, señor, quien mejor calla». I no és simplement qui calla, sinó qui *millor calla*, perquè està clar que no sempre el silenci és l'adequada resposta.

En tot cas, segur que és cert que si la paraula és plata, el silenci és or.



Fotografia: Pixabay

# JOVES DE LA JOC

MERCÈ CLUA ([merceclumiras@gmail.com](mailto:merceclumiras@gmail.com)), Rubí

En una societat molt sorollosa i que valora molt la paraula, hem oblidat el gran poder que té el silenci. I és que hi ha molts tipus de silencis: n'hi ha de freds, n'hi ha de càlids, n'hi ha d'incòmodes, d'amenaçadors, n'hi ha que creen confiança...

Fa uns dies vaig veure un tuit de Graham Usher, bisbe de Dudley, on feia referència a Taizé i deia: «Descobrint el silenci de la pregària i la pregària del silenci». El silenci a Taizé juga un paper fonamental a la pregària. És íntim, però alhora compartit. Compaginat amb els cants que tres mil persones entonen alhora, crea una sensació de comunitat que contrasta amb la idea de soledat que sol transmetre parlar de silenci.

Una altra idea que ve quan pensem en el silenci és l'absència de comunicació. Sant Agustí, en una de les seves pregàries, parla de la veu i la llengua del cor, aquella que només sent i entén Déu, la que parla quan els nostres llavis es tanquen. El germà Roger valorava molt aquest silenci, ja que, per ell, és quan obrim les portes a Déu. El silenci és la millor via de comunicació amb Déu, ja que el cor pot dir coses que cap llengua pot expressar.

És per això que, de vegades, els silencis a Taizé van acompanyats de llàgrimes (de les quals podem saber-ne la causa o no) i, per molt que ho desitgem, ningú es girarà a eixugar-nos-les, potser ni tan sols a oferir-nos un mocador de paper.

En aquests moments recordo la benaurança «Feliços els qui ploren: Déu els consolarà!» (*Mateu 5,4*). Les llàgrimes ens les hem d'eixugar nosaltres mateixos, però és Déu qui, parlant la llengua del cor, ens consola.

Per acabar, voldria compartir un silenci que va ser molt especial per a mi. És el de la pregària del vespre del 17 d'agost de l'estiu passat, la nit dels atemptats de Barcelona i Cambrils. Puc assegurar que va ser el silenci més silenciós de tots els silencis que he viscut a Taizé. Ple de llàgrimes, mil preguntes que no vaig ser capaç de formular, amb la pell de gallina i calfreds per tot el cos; però el més càlid, íntim i compartit de tots.



Fotografia: Christian Pulfrich. Wikimedia

# ROSAURA RODRIGO, EL SILENCI HABITAT

El mil·lenari monestir de Sant Ponç, a Corbera de Llobregat acull la nostra trobada amb Rosaura Rodrigo, tot just arribada de Touggourt, al desert d'Algèria, on vivia amb la seva comunitat de germanetes de Jesús. D'aquí a poques setmanes s'incorporarà a una altra comunitat, a França.

MERCÈ SOLÉ, *Viladecans*  
Vídeo / MARTA PONS

Vaig néixer en aquest poble petit de Corbera, prop de Barcelona. I vaig viure una experiència bona de jove, una trobada amb Jesús, l'Evangeli, la fraternitat, que em va portar a comprometre'm amb aquesta congregació. Vaig haver de marxar d'aquí, anar-me'n de Catalunya cap a Andalusia, després al País Basc. Però vaig trobar un lloc preciós per viure el que jo volia. Qui va fundar la nostra congregació va ser la germaneta Magdeleine, que va voler viure la trobada amb els pobres des de l'espiritualitat que Carles de Foucauld proposava. Nosaltres fem feines molt senzilles i vivim en els barris on viu la gent que es troba més al marge de l'Església i de la societat. Per això vaig treballar molts anys en una empresa de neteges, al barri de La Palmilla, a Màlaga.

**Però les arrels del desert són molt presents en la fraternitat de les Germanetes de Jesús, ¿oi?**

La comunitat de Touggourt va ser la primera. Allà Magdeleine de Jesús va construir els fonaments de la fraternitat amb els seus amics musulmans. Estem molt marcades per la cultura àrab del desert, del silenci. Es tractava senzillament de viure amb els nòmades, compartint el seu estil de vida. Al cap d'uns anys es va veure que tota aquesta espiritualitat es podia viure

a tot arreu, sempre a base de fer-te propera, per fer un anunci no explícit per la paraula, sinó per la vida, com feia el germà Carles. Però totes retornem a aquest món d'on vam sortir, el món de l'islam.

**Darrerament es parla molt de silenci entre nosaltres. ¿És una qüestió inherent a les persones? ¿És una moda?**

Ja de petita veníem aquí, a Sant Ponç, a jugar. Aquest monestir per mi tenia molt de valor perquè hi sento la pregària, el cant dels monjos que fa deu segles cantaven i vivien aquí. Les pedres de llocs com aquest estan impregnades de la vida i la pregària d'aquests homes que es van consagrar a la recerca de Déu. A Sant Ponç les pedres canten. Hi he après a escoltar el silenci, a no tenir por d'estar sola, de passejar per aquests llocs. He vingut molt aquí per plorar, per llegir, per estudiar, per passejar. He viscut molts moments de solitud, de solitud habitada, perquè mai no estàs sola si escoltes el teu silenci interior.

Jo penso que tota persona està també constituïda i fonamentada en el silenci. I per això el necessitem per viure. I potser l'hem de recuperar, però el



portem des que naixem. Jo no veig que sigui una moda, potser estem posant nom al que ens està passant: que vivim en aquest soroll eixordador que no ens deixa existir i que no ens deixa ser persones. Molts dels problemes que tenim avui és perquè no hem retrobat aquest profund silenci que ens habita i que ens possibilita.

El silenci exterior és un mitjà. Però el que ens possibilita la vida és el nostre silenci interior, al qual, segons el que creus, segons on tu has crescut, pots posar nom. Jo diria que és una melodia, una música, la llum. Per a mi aquest silenci és aquest Déu transcendent que dona sentit a la meua vida. Ja m'està bé. Aquí ens hi retrobem tots.

**El silenci exterior és un mitjà. Però el que ens possibilita la vida és el nostre silenci interior.**



## Vosaltres viviu el silenci enmig del tràfec de la vida...

Normalment, les condicions en què es viu en el monestir, el que es deia tradicionalment la vida contemplativa, no són les condicions normals d'un laic, d'una família, d'un jove. Ser contemplatiu enmig del món és l'essencial de tota vida cristiana.

La vida contemplativa és mirar la vida d'una certa manera, i només es pot fer si estàs ben ancorada en tu mateixa. En el cor del silenci, et vius d'una altra

## Amb els nostres germans musulmans el que ens fa la comunió és aquesta amistat.

manera i això es pot fer des del soroll, des de la vida atrafegada. Aquesta és la intuïció. El desert, el recolliment, el silenci, els espais, els necessitem per poder fortificar, fer sòlida aquesta presència del silenci en tu, que et permet viure d'una altra manera i passejar per la vida, no córrer. Gaudir, escoltar, mirar, enmig de la feina, en la vida quotidiana.

### ¿La gent que us envolta pot captar això?

El que la gent percep quan està amb nosaltres, o a la feina, és la pau. ¿Per què hi ha pau a casa? Perquè en aquest soroll que ens pot atordir, tu pots viure crispada o nerviosa, o tu pots viure amb una certa serenitat. Harmònicament amb tu mateixa. Això permet una comunicació. El món necessita això. Cal perdre el temps, un temps que té un valor per la trobada, no pas per l'eficiència del fer. Això és el que la gent percep.

El punt de trobada amb els meus germans és compartir la vida. El silenci et fa estar d'una determinada manera, sense pressa, sent-hi present. Jo trobo

Déu en aquesta presència en l'altre. Això em potencia i em dona vida. Amb els nostres germans musulmans el que ens fa la comunió és aquesta amistat que tu vius en el dia a dia, que és purament gratuïta. No és pas per convertir-nos l'un a l'altre. Ens trobem des del que som, més que des del silenci. I som el silenci que ens habita, habitat per Déu tant ell com jo. Déu és el que parla, el que em mou, el que em dona sentit. Crec que aquest esperit també està en l'altre, i això va molt més enllà

de la religió. Hi ha comunió amb un respecte profund en el que cadascú creu. Quan hi ha una trobada d'amistat, si camines i amb el temps, acaba en l'estimació. ¿I què es Déu si no l'amor? Ens estimem i es el que compta.

### ¿Tal com estan les coses, no teniu por?

Molts dels meus veïns em preguntaven per què havia tornat. A mi em sembla que en aquest moment necessitem dir que tu i jo podem estar junts, podem prendre un te, ens podem mirar als ulls i no tenir por. I això cal que ho diguem. Visc en una població on només érem cinc cristians. I no tenim por, ens hi sentim bé i ens respecten i ens estimen. I això cal dir que és possible. I que sempre ens han acollit i sempre ens han fet costat. Només per això ja val la pena.

### ¿I la litúrgia, quin paper hi juga?

És un camí de trobada que fem des de la vida, des del més quotidià i banal. Ens fa créixer, ens transforma, ens fa canviar.

Fer-ho en una comunitat petita permet reconèixer-hi millor el misteri i la comunió profunda. En una assemblea en què la gent no es coneix costa més. Jo celebren en comunió, des del que sóc i el que visc, portant-hi la meua vida. Estaria bé que ens ho poguéssim dir abans de començar la celebració: ¿Tu d'on vens, què ens portes, què et preocupa? Si les nostres celebracions poguessin ser això, la celebració de la vida dels que som a l'assemblea canviarien.

Diu la seqüència de Pentecosta que l'hoste interior és l'Esperit, que ens habita. He anat molt a la presó, perquè molts dels meus veïns han viscut moments difícils. Quan tens davant una persona que saps que ha comès un delictes greu, algú va dir-me que només podràs mirar-lo als ulls i estimar-lo si arribes a escoltar el parenostre que l'Esperit prega en ell. Aquest exercici de voler escoltar aquest parenostre que l'Esperit recita en el cor de tota persona humana per desastre que sigui, és la mateixa recerca d'escoltar el silenci i escoltar-te tu mateixa sense por. Tinc grans amics que han comès coses terribles. La reacció natural seria allunyar-me del que han viscut, i jo hi visc en profunda comunió i estimació perquè he pogut retrobar el que fa el cor de la persona. Tota la vida cristiana és aquesta; trobar en l'altre aquest Jesús que s'identifica amb qualsevol, sigui qui sigui, hagi fet el que hagi fet, cregui el que cregui.



Pots trobar l'entrevista al nostre canal de youtube!

# LA LITÚRGIA I EL SILENCI

AGUSTÍ BORRELL, *Roma*

La nostra societat té una relació difícil amb el silenci. Fa la impressió que en general ha deixat de ser un valor i més aviat es procura evitar-lo. Hi ha gairebé por del silenci, que arriba a produir incomoditat i neguit. No tan sols la paraula i la música, sinó fins i tot el simple soroll han envaït els nostres ambients. Hi ha música a les botigues i als transports públics, a moltes cases la televisió o la ràdio estan enceses de manera permanent, els carrers de les ciutats són sorollosos, i fins i tot en algunes esglésies els altaveus difonen música o cants en les estones en què no hi ha celebracions!

I tanmateix el silenci ens és essencial. Cal temps i ambient per reflexionar i interioritzar tot allò que sentim i experimentem. Necessitem aturar-nos per pensar, valorar i decidir. Encara que sembli paradoxal, el silenci és indispensable per al diàleg, que està fet de paraula i alhora d'escolta, i l'escolta tan sols es produeix en el silenci.



Fotografia: CPL. Sala de meditació Pedro Arrupe (Manresa)

La litúrgia és pregària, és dir, és comunicació i diàleg entre la comunitat creient i el Déu sempre present. Per això, la paraula ocupa un lloc fonamental en la litúrgia, però el silenci hi té igualment una funció important. El silenci afavoreix el trobament personal i comunitari amb el Senyor.

Sortosament, el silenci ha estat recuperat progressivament en la litúrgia, sobretot a partir del Vaticà II. De manera significativa, la

Constitució sobre la litúrgia (*Sacrosanctum Concilium*) es refereix al silenci quan parla de promoure la participació activa en les celebracions. Per exemple, en l'Eucaristia hi ha diversos moments en els quals és previst el silenci, amb funcions diverses: durant l'acte penitencial ajuda al recolliment; durant la litúrgia de la Paraula l'actitud de silenci i les petites pauses fan possible l'escolta atenta de les lectures; després de l'homília facilita la meditació personal del que s'ha escoltat; després de la comunió afavoreix la pregària interior...

Aquests moments concrets, tanmateix, tenen sentit i valor com a expressió d'una actitud fonamental que va més enllà, és a dir, la disponibilitat a escoltar i a acollir el misteri de Déu que es revela. Es tracta de recordar i d'experimentar que la litúrgia no és tan sols acció humana, sinó alhora acolliment de la presència divina. Com ha dit el papa Francesc: «El silenci no és tan sols absència de paraules, sinó preparar-se a escoltar altres veus: la del nostre cor i, sobretot, la veu de l'Esperit Sant» (*Audiència del 10 de gener de 2018*).

## SILENCI A L'EUCARISTIA

Silenci per escoltar i acollir el misteri de Déu que es revela

### 1. Ritus inicials

Cant d'entrada i salutació

#### Acte penitencial

Glòria

Oració col·lecta

Silenci per al recolliment

### 2. LITÚRGIA DE LA PARAULA

#### Lectures i Evangeli

#### Homília

Credo

Pregària dels fidels

Silenci per a una escolta atenta

Silenci posterior per a la meditació personal

### 3. LITÚRGIA EUCARÍSTICA

Preparació de les ofrenes

Pregària eucarística

Parenostre, gest de pau, fracció del pa

#### Comunió

Silenci posterior per a la pregària interior

### 4. Ritus conclusius



# EDUCAR EN EL SILENCI

MARTA DIGÓN I HILARIO IBÁÑEZ, *Barcelona*



Fotografia: Pixabay

Cada dia es percep la necessitat de silenci. Va caient, de mica en mica, la percepció del silenci com a inacció i pèrdua de temps, i es comença a sentir aquest desig profund d'aturar-se, mirar què passa i què em passa. A vegades passa que l'excés de soroll extern no és altra cosa que l'ocultació de l'eixordador so del silenci, que com un desig neix de la profunditat que som.

Qui més qui menys se sent sotmès a constants *inputs* que el transporten alhora i sense solució de continuïtat al que passa a milers de quilòmetres i en un grup de *whatsapp*. Hi ha una urgència exigida d'accedir i respondre al que passa a la pantalla.

La persona es percep fragmentada, feta de parts molt diferents i contradictòries, que el poden abocar a estats de nerviosisme o ansietat.

Cal un lloc, un espai, un àmbit que faciliti serenitat i harmonia.

Aquest àmbit és el silenci, que permet reposar, filtrar i escollir el més important. El silenci, però, no té només una dimensió funcional. El silenci és la possibilitat de connectar amb un mateix, de saber qui és, d'accedir a allò grandios que som. És el lloc de la contemplació i de romandre sense parlar perquè, en connectar amb la profunditat que som, ens quedem sense paraules.

Educar en el silenci es presenta com una necessitat de primer ordre. ¿Com educar-ho en la família? De la mateixa manera que en la família s'aprèn a menjar, dormir, normes bàsiques de convivència, hem d'anar incorporant la necessitat d'aprendre a fer i practicar silenci. Conscients, però, que no és un ensenyament, sinó una vivèn-

cia. I cal que sigui un aprenentatge comú d'adults i de nens, on uns aprenen dels altres. Es tracta d'acompanyar i vivenciar junts.

A la família s'han de cercar llocs i moments per educar en l'admiraació, per fomentar l'escolta, sense mòbil ni televisió. Potser caldrà incorporar a la casa un espai per poder gaudir, encara que només sigui uns minuts, de silenci. S'han d'aprofitat trobades a la natura o viatges per adonar-se del que passa i ajudar a connectar amb un mateix.

*Camí endins* facilita trobades de famílies, on hi ha treball conjunt d'adults i nens. L'experiència sempre sorprèn, perquè tant els uns com els altres es descobreixen experimentant junts alguna cosa molt profunda.

## Quan entrem a l'església...

Quan el diumenge anem a missa, i entrem a l'església venint del carrer, convé molt que l'ambient que allà hi hagi ens ajudi a posar-nos en sintonia amb allò que hi venim a fer. I el que hi venim a fer és trobar-nos com a comunitat amb el Senyor que ens convoca. És una cosa diferent del que fem a casa, o del que fem al carrer o a la feina. Per això l'ambient també ha de ser diferent i ens ha d'ajudar a canviar el xip.

L'ornamentació de l'església hi ajudarà, la netedat, les coses ben posades... i, sobretot, és clar, que hi hagi un clima de pau, de recolliment, de silenci, que a poc a poc ens faci penetrar en aquest moment especial que cada diumenge ens aplega. Hi podrà ajudar també una música de fons que inviti a la pregària, o, si fem servir pantalla, unes imatges evocadores del que anem a celebrar.

## ¿Moment de trobada?

Referent a aquest clima que és convenient trobar a l'església quan anem a missa, hi ha qui diu que, més important que el clima de pregària, és el clima de comunitat, perquè la comunitat és la base d'aquesta trobada dominical. I per això, consideren que és bo que a l'església, abans de la missa, la gent se saludi, enraoni, comenti com li han anat les coses durant la setmana... És, evidentment, una altra possible manera de

veure-ho. I és cert que la base de la trobada del diumenge és la comunitat. Però el que passa és que de relacions humanes amb la gent en tenim tots els dies i a totes hores, mentre que entrar en contacte amb el Senyor no és una cosa tan habitual i exigeix el que dèiem abans, un canvi de xip. I convé posar tots els mitjans per fer-lo possible. Parlar amb els altres membres de la comunitat si de cas ja ho farem a la sortida.

## ¿Un silenci total?

Dit això, caldrà dir alhora que aquest silenci a l'església no s'ha de pretendre que sigui absolut. Quan entrem, podem saludar a les persones conegudes, és clar. I el responsable corresponent buscarà els lectors i altres ministres i els encomanarà el que hagin de fer. I l'encarregat dels cants re-

cordarà, si cal, un cant que fa temps que no cantem i ens el farà cantar, o, potser, ens farà assajar alguna cosa nova. O tot el que calgui. Però l'important és el clima col·lectiu que creem, que ens ajudi a viure, plegats, la nostra trobada dominical amb el Senyor.

# SILENCIAR-NOS PER ESCOLTAR DÉU

ANNA-EVA JARABO, *Barcelona*

El Silenci (del llatí *silentium*) és el nom que donem a l'absència de soroll, de so i de paraula, és a dir a quelcom que no apareix, o que desapareix. El silenci crea l'espai, la disposició per a l'escolta i l'acolliment, la disposició per al diàleg amb l'altre i amb un mateix. Fer silenci és tot un procés. Comença per no estar atordits pels innombrables estímuls exteriors, per anar silenciant el brogit dels nostres pensaments, per tal d'estar disponible per a l'escolta. «Si en els quadres renaixentistes la perspectiva dona profunditat al paisatge, podríem dir que en la vida humana el que li dona profunditat és el silenci» diu Mn. Amengual.

Els evangelis ens parlen de llargs temps de silenci de Jesús en el desert (*Marc 6,30-31*), a la muntanya (*Lluc 9,28*), a l'hort de les Oliveres (*Lluc 22,39*), a un lloc a la vora del mar (*Marc 3,7*), al Temple

«Un bon discurs és argent, però el silenci és or pur». *Relats d'un pelegrí rus.*

(*Joan 7,53-8,2*) o a un racó discret de casa (*Marc 1,35*). Qualsevol lloc era bo per contemplar en silenci a Déu. Jesús convida a penetrar en el nostre cor a través del silenci, en oració contemplativa. Aquest silenciament ens duu a un estat d'obertura i d'agraïment davant de la Presència de Déu. «El silenci és un camí idoni per desfer-se de tot allò extern de nosaltres i que ens aïlla de nosaltres mateixos i de l'Ésser etern que ens sosté», diu Francesc Torralba

Per accedir a aquest silenci haurem de deixar anar els pensaments, els sentiments, les emocions i imaginacions, deixar anar tot. Poc a poc es va creant un espai on no hi ha res a fer, no hi ha res a demostrar, no hi ha res a esbrinar, no hi ha res a sentir, tan sols hi ha consciència, tan sols hi ha presència. «Ser capaç d'escoltar amb tot el nostre ésser i poder sintonitzar

amb el que veritablement som», és el que el jesuïta Franz Jalics va relatar en el seu llibre *Ejercicios de contemplación*. Aquesta actitud que prenem durant la pregària ens ensenya, sobretot, a escoltar. Aprenem a oferir el nostre temps a Déu, sense esperar-ne res a canvi. Escoltar Déu amb tot el nostre ésser. Déu ens parla, però no a través de les nostres paraules. Parla a través de la realitat. Es revela en el nostre ésser més profund, en la nostra consciència i per tant tan sols hem d'escoltar-lo serenament. Si aprenem a escoltar Déu, sabrem escoltar els homes; perquè –diu Jalics– aprofundim en la trobada amb l'altre en la mateixa mesura en què aprofundim en nosaltres mateixos. L'activista que fuig de si mateix i no pot replegar-se és incapaç de trobar-se amb altres persones, perquè el seu desassossec no permet trobades més profundes.



Fotografia: Trobada d'Amics del Desert. M. Solé



# MEDITANT AL CARME

JOSEP M. FISA, *Sant Joan Despí*

Meditant al Carme. Així vam anomenar una petita experiència que fem el segon i quart dimecres de mes de les sis a les set trenta de la tarda. No ha estat una improvisació. Les persones que hem convocat i iniciat aquesta experiència havíem coincidit en alguns caps de setmana de Natura & Espiritualitat al Santuari del Miracle. Allà ens vam endinsar en una experiència de silenci que ens va agafar una mica d'imprevist. Entre la salmòdia dels monjos, el toc de les campanes i el silenci del caminar, no te n'adones i vas entrant en una nova manera de sentir les coses i de veure't a tu mateix i els altres. Contemplar el que és diminut, l'espai on tu medites sota d'un roure o al redós d'una roca que t'empara de mirades i en fas la teva pústia... Havíem llegit *Biografia del silenci* de Pablo d'Ors, on explica que endinsar-se en el camí contemplatiu, no ha de ser per a escollits especials, sinó per a tothom que vulgui entrar en l'experiència del silenci interior i que només cal la voluntat de fer passos.

Actualment hi ha bastants llocs i espais que faciliten aquesta experiència: Santa Cecília de Montserrat, El Miracle, La Cova de Manresa, Capelles de congregacions religioses i algunes parròquies han posat a disposició d'aquests grups espais ben adients per practicar setmanalment o quinzenalment meditació en silenci. Els Amics del Desert són els grups que Pablo d'Ors ha animat amb una àmplia acceptació, donant-los una metodologia i un sentit de grup coordinat i cohesionat.

Vet aquí doncs que posar en marxa l'experiència de meditació a la meua parròquia del barri de Les Planes, era un repte. I jo no em sentia ni amb l'experiència ni amb la força per intentar-ho. I així vaig demanar a les persones amigues que portaven ja més temps fent meditació en grup, que oferissin les pautes mínimes per començar. Es tracta d'un grup que s'ha mantingut entre 12 i 15 persones. Un nucli més constant i més avesat i un grup que ha anat venint en diverses tro-

rades. S'hi han incorporat persones sense cap mena d'experiència i hem pogut comprovar que no és fàcil captar el seu sentit des del primer moment. La majoria repeteixen, però hi ha qui només ha vingut una sola vegada.

En el grup hi ha persones que són del barri, grans o més joves, i persones que venen d'altres indrets. Persones amb qui hem coincidit en recerques personals o simplement en converses sobre el moment que un està passant i aleshores sorgeix la pregunta: ¿no t'agradaria venir a una experiència de meditació en silenci? Hem anat fent una convocatòria oberta que ha donat els seus fruits. Vam començar seguint força la pauta dels Amics del Desert però seguint el nostre propi impuls i una certa creativitat. Així comencem fent uns

exercicis suaus d'estiraments, com una dansa lenta, en cercle. Exercicis suficients per trobar després el repòs del cos, des de la postura que a cadascú li resulta més apropiada per a la quietud i per trobar el propi centre interior. Asseguts en les típiques banquetes de meditació, en bancs adaptats, o sobre la catifa que mira cap a la icona de "La Trinitat Pròdiga" que presideix i concentra la nostra mirada. Recitem la invocació a l'Esperit Sant i acabem amb la pregària d'abandó del Germà Carles de Foucauld.

Després, en la sala de baix, abans de tornar a casa, fem una mica de ressopó amb alguns dolços que espontàniament portem. També

és un moment per comentar notícies o propostes relacionades amb l'experiència de meditació. Després, tornem a casa. Aquesta expressió tan quotidiana també expressa molt bé el camí que estem fent aquells que ens proposem caminar, aturant-nos de tant en tant, i fer silenci. Perquè es tracta d'un camí de retorn a casa. De retorn al que és essencial en la nostra vida. De retorn a una dimensió que forma part de nosaltres mateixos. Som fets de silenci.



Fotografia: CPL

# ¿QUÈ ÉS LA MEDITACIÓ CRISTIANA?

M. BENOIT DINTIMILLE, *Montserrat*



Fotografia: CPL

La meditació cristiana es defineix com una forma de presència cap a si mateix i cap a Déu. Aquesta presència és possible quan posem l'atenció dins nostre deixant els nostres pensaments tot endinsant-nos en el silenci.

La meditació cristiana és un viatge interior que recomencem cada dia com si fos la primera vegada. Aquest moment privilegiat de silenci i pau dona color a la nostra forma de fer les nostres activitats, la nostra forma d'estar present amb als altres.

La característica de la meditació cristiana és la seva simplicitat, és la fidel repetició d'una paraula o frase d'oració, que John Main, monjo benedictí, va anomenar el «mantra». No té res a veure amb fer-ho bé, amb els resultats o la competició; no hi ha tècniques complicades a dominar. La meditació és experiencial, és un camí que es fa a través de l'experiència, és una forma d'oració encarnada. El cos no és una barrera entre Déu i nosaltres. És un sagrament!

John Main va redescobrir aquesta manera d'oració en els escrits dels mestres del cristianisme primitiu. El seu ensenyament subratlla dos aspectes de la pràctica meditativa: l'elecció de la paraula d'oració i la seva constant repetició durant el període de meditació. Recomana, especialment per als principiants, la paraula «Maranatha», una paraula aramea que van recollir els evangelis: «Vine, Senyor». És possible prendre'n una altra, com «Jesús», «Abba» o «Kyrie eleison». La repetició de la paraula és un veritable camí espiritual, un camí de profunda transformació on deixem anar idees i pensaments sobre qui és Déu i qui som nosaltres per trobar-nos, en el silenci, amb qui és Déu i qui som nosaltres més veritablement.



## QUE CESSIN LES PARAULES!

MANOLO JUÁREZ, *Barcelona*

¿Qui ets, Jesús?

Intento apropiarme a Tu i no sé què pensar.

Et sento ahora molt proper i molt distant.

Vull palpar el teu rostre

i t'apropes en forma de mil cares

conegudes o desconegudes.

Vull seguir-te

i t'escapoleixes enmig de la gent.

Vull parlar amb Tu i em fas un gest amable

perquè calli.

Potser hauria de preguntar millor:

¿Qui ets Tu per a mi, Jesús?

I la resposta que rebo és:

- Calla...
- Observa...
- Escolta...
- Experimenta...
- Somriu...
- Estima...
- I sigues tu mateix.

... I Jo em faré el trobadís al llarg del teu camí.

Deia sant Antoni de Pàdua: «La paraula resta viva quan parlen les obres.

Cessin, doncs, les paraules, parlin les obres».

«Què en trauria l'home de guanyar tot el món si perdía la vida?» (Mateu 16,26)

Ajuda'm, Senyor, a descobrir el Regne de Déu aquí i ara...

... en el cor de les persones...

... a través del silenci i de la contemplació.

Amén.

Fotografia: Pixabay

# ADVENT: VINGUÉ, VE, VINDRÀ!

JOAN TORRA, *Torelló*

L'any litúrgic està centrat en la Pasqua de Jesús, la seva passió, mort i resurrecció, el seu pas de mort a vida que fa possible que en els sacraments també passem a vida nova. Abans de Pasqua hi ha quaranta dies de preparació, la Quaresma. Des de Pasqua cinquanta dies de celebració fins a la Pentecosta.

No és estrany que ben aviat la litúrgia de l'Església volgués celebrar amb solemnitat el naixement d'aquell que va morir i ressuscitar

i que hi fes començar l'any litúrgic. Així va néixer el temps d'Advent destinat a preparar la festa de Nadal en la qual fem present que Déu es manifestà en Jesús en un moment de la història i en un lloc del món. Fins i tot hi ha una «setmana santa» del Nadal que comencem el 17 de desembre. Segueix el temps de celebració de Nadal-Epifania que arriba fins al diumenge del Baptisme de Jesús, quan inicia la vida pública que ens acompanya tot l'any.

Recordar que va venir en el passat ens fa present que continua venint avui i ens convida a preparar-nos-hi perquè no ens passi de llarg. I ens diu amb serenitat que un dia vindrà definitivament a la nostra vida. Cal estar-hi a punt. Ho recorda el primer diumenge d'Advent.

Els altres diumenges podem dir que se centren en els personatges que van fer possible la vinguda històrica de Jesús: Joan Baptista –segon i tercer diumenge– i la Mare de Déu –el quart, i la festa de la Immaculada Concepció del 8 de desembre–. La veu dels profetes, sobretot d'Isaïes, ressona amb bellesa poeticoprofètica.

L'endemà de Nadal, sant Esteve, el primer màrtir, seguit de la festa de l'evangelista Joan, el de la Paraula, i la dels Innocents, aquest any el dissabte, mentre que el diumenge contemplem l'entorn familiar de Jesús, la seva Família Sagrada.

Vuit dies després de Nadal, la festa de Santa Maria, Mare de Déu, genuïnament mare, ens farà arri-

bar a l'Epifania per tornar a sentir que l'Evangelí és Bona Notícia per a tothom de qualsevol raça, país, llengua o cultura.

La festa del Baptisme de Jesús, el diumenge després, tanca aquest cicle i obre el temps de durant l'any. La veu del Pare i l'Esperit en forma de colom manifesten que Jesús és el Fill estimat de Déu. El volem escoltar i seguir, aquest any en el cicle C de lectures a partir de l'evangelí de Lluc.



Fotografia: CPL - Londres, St. Martin in the Fields





Suggeriments per als cants de cada diumenge o festa al nostre web:  
<https://goo.gl/FXg1V1>  
 En castellà a  
<https://goo.gl/Y17Siv>

**Advent i Nadal cicle C**  
 Del 2 de desembre de 2018 al  
 13 de gener de 2019

Diumenge	Primera lectura	Segona lectura	Evangelí
Primer diumenge 2 desembre	Faré néixer a David un plançó bo <i>Jeremies 33,14-16</i>	Que el Senyor refermi els vostres cors <i>1 Tessalonicencs 3,12-4,2</i>	Molt aviat sereu alliberats <i>Lluc 21,25-28.34-36</i>
Immaculada Concepció 8 desembre	Faré que siguin enemics el teu llinatge i el de la dona <i>Gènesi 3,9-15.20</i>	Déu ens elegí en Crist abans de crear el món <i>Efesis 1,3-6.11-12</i>	Déu te guard, plena de gràcia, el Senyor és amb tu <i>Lluc 1,26-38</i>
Segon diumenge 9 desembre	Déu farà que es vegi pertot arreu la teva resplendor <i>Baruc 5,1-9</i>	Que arribeu purs i sense entrebancs al dia de Crist <i>Filipencs 1,4-6.8-11</i>	I tothom veurà la salvació de Déu <i>Lluc 3,1-6</i>
Tercer diumenge 16 desembre	Per tu el Senyor s'ha transportat d'alegria <i>Sofonies 3,14-18a</i>	Visqueu contents... El Senyor és a prop <i>Filipencs 4,4-7</i>	¿Què hem de fer també nosaltres? <i>Lluc 3,10-18</i>
Quart diumenge 23 desembre	De tu sortirà el qui ha de regir Israel <i>Miquees 5,2-5a</i>	Vinc a fer la vostra voluntat <i>Hebreus 10,5-10</i>	¿Qui soc jo perquè la mare del meu Senyor vingui a visitar-me? <i>Lluc 1,39-45</i>
Nadal - Nit 25 desembre	Ens ha estat donat un fill <i>Isaïes 9,2-4.6-7</i>	S'ha manifestat l'amor de Déu <i>Titus 2,11-14</i>	Avui us ha nascut un salvador <i>Lluc 2,1-14</i>
Nadal - Alba 25 desembre	El teu salvador és aquí <i>Isaïes 62,11-12</i>	Déu ens salva per la seva bondat <i>Titus 3,4-7</i>	Trobaren Maria i Josep amb el nen <i>Lluc 2,15-20</i>
Nadal - Dia 25 desembre	D'un cap a l'altre de la terra veuran la salvació del nostre Déu <i>Isaïes 52,7-10</i>	Déu ens ha parlat en la persona del Fill <i>Hebreus 1,1-6</i>	La Paraula es va fer home i plantà el seu tabernacle <i>Joan 1,1-18</i>
Sagrada Família* 30 desembre	Samuel serà del Senyor tota la vida <i>1 Samuel 1,20-22.24-28</i>	Déu ens reconeix com a fills seus, i ho som <i>1 Joan 3,1-2.21-24</i>	Els pares de Jesús el troben entre els mestres de la Llei <i>Lluc 2,41-52</i>
Santa Maria Mare de Déu 1 gener	Interposaran el meu nom a favor del poble d'Israel, i jo el beneiré <i>Nombres 6,22-27</i>	Déu envià el seu Fill, nascut d'una dona <i>Gàlates 4,4-7</i>	Passats vuit dies, li posaren el nom de Jesús <i>Lluc 2,16-21</i>
Epifania 6 gener	Sobre teu, Jerusalem, clareja com l'alba la glòria del Senyor <i>Isaïes 60,1-6</i>	Tots els pobles comparteixen la mateixa promesa <i>Efesis 3,2-3a.5-6</i>	Venim de l'Orient per adorar el vostre rei <i>Mateu 2,1-12</i>
Baptisme del Senyor* 13 gener	Apareixerà la glòria del Senyor i la veurà tothom <i>Isaïes 40,1-5.9-11</i>	El Senyor ens salva per l'aigua i l'Esperit <i>Titus 2,11-14; 3, 4-7</i>	Jesús fou batejat; mentre pregava s'obrí el cel <i>Lluc 3,15-16.21-22</i>

\* Les lectures primera i segona d'aquestes festes que indiquem aquí són les opcionals per al cicle C

# L'aprenentatge del silenci

DOLORES ALEIXANDRE, *Madrid*

L'itinerari vital d'Elies apareix marcat per dues muntanyes: el Carmel i l'Horeb (Sinaí). En la muntanya del Carmel, Elies es relaciona amb el Déu del triomf i del poder que sembla emmotllar-se als seus desigs i el porta a desafiar els sacerdots dels déus pagans, a acabar amb ells i a resultar triomfant en el conflicte (*1 Reis 18*).

Amb tot, després ha de fugir i s'endinsa en el desert on viurà una experiència amb tant de defalliment i desesperança que arriba a desitjar la mort. El desert va ser per a Elies lloc de desesperació, de feblesa i de conversió i aquest contacte amb els seus límits li restitueix la seva veritable identitat i li dona l'oportunitat de conèixer un Déu que es comunica amb ell d'una altra manera.

A la muntanya de l'Horeb esperava Elies un Déu molt diferent del que havia cregut conèixer,

un Déu desconcertant, el rostre del qual era el d'un desconegut: «Aleshores s'aixecà de davant el Senyor un vent huracanant i violent que esberlava les muntanyes i esmicolava les roques, però en aquell vent el Senyor no hi era. Després del vent va venir un terratrèmol, però el Senyor tampoc no era en el terratrèmol. Després del terratrèmol va arribar foc, però el Senyor tampoc no era en aquell foc. Després del foc es va alçar *el murmurí d'un ventijol suau*» (*1 Reis 19,12*).

A Elies li faltava aprendre que no sempre havia de servir Déu amb l'acció i la paraula sinó que, a vegades, l'únic que podia fer era romandre quiet i callat, consentint que la veu del seu Déu arribés fins a ell embolcallada en el ventijol suau, en el silenci.

Segurament ell hagués desitjat, com Pere en el Tabor, restar allà, però de nou va rebre de

Déu el mandat de la missió profètica i poc després el trobem una altra vegada enfrontant-se amb el rei per defensar els drets de Nabot, assassinat pel rei per arrabassar-li la propietat d'una vinya (*1 Reis 21*).

Com a Elies, ens agradaria que Déu respongués immediatament als nostres desitjos i posés el seu poder al nostre abast. Però en la trajectòria de la nostra fe anem aprenent que Ell està sempre més enllà de les imatges que ens en fem. Per això necessitem créixer en atenció i capacitat de sorpresa per reconèixer-lo i escoltar-lo també en el ventijol suau, en el silenci.

