

Meditacions: Dimecres després del II diumenge d'Advent

Reflexió per meditar en el dimecres de la segona setmana d'Advent. Els temes proposats són: cansament i desànim; mansuetud i humilitat de cor; és suau portar el jou del Senyor.

L'EVANGELI de la Missa d'avui recull una consoladora invitació de Jesús als seus deixebles: «Veniu a mi, tots els qui esteu cansats i afeixugats; jo us faré reposar» (*Mt* 11, 28). Jesús es fa càrrec del cansament dels seus, esgotats pel tràfec de la primera

missió apostòlica. En la vida és normal que arribin moments de fatiga o desànim, ocasionats pel desgast natural dels dies, per les contradiccions que poden generar els malentesos amb els altres o pels nostres propis defectes. El que al començament fèiem amb il·lusió, de sobte es torna més costa amunt; o també comencem a notar que les nostres capacitats es fan més limitades.

En aquestes circumstàncies, és lògic que fem el mateix que feia Jesús quan visitava la llar dels seus amics a Betània o quan deia als seus deixebles: «Veniu ara vosaltres sols en un lloc despoblat i reposeu una mica» (*Mc 6, 31*). Evitar o remeiar la tensió i l'angoixa que pot comportar el ritme de vida actual és una manera de servir Déu i les ànimes: dormir les hores apropiades, fer exercici o altres plans de descans, fer periòdicament un passeig més llarg

per canviar d'aire i reposar les forces, etc.

A més de l'anterior, és el Senyor mateix qui desitja ser el nostre repòs. Així ens ho indica clarament: «Veniu a mi, tots els qui esteu cansats i afeixugats; jo us faré reposar» (*Mt 11, 28*). «Jesús està en una actitud d'invitació, de coneixement i de compassió per nosaltres; és més, d'oferiment, de promesa, d'amistat, de bondat, de remei als nostres mals, de confortador, i encara més, d'aliment, de pa, de font d'energia i de vida»^[1]. Déu ens recorda que en la pregària i en l'adoració també podem trobar descans per a la nostra ànima.

JESÚS continua la seva predicació amb un consell que revela el secret per descansar enmig de les dificultats de la vida: «Accepteu el

meu jou, feu-vos deixebles meus, que jo soc benèvol i humil de cor, i trobareu el repòs que tant desitjàveu» (*Mt* 11, 29). Per no carregar sobre les nostres espatlles pesos que no venen de Déu, el Senyor ens convida a identificar-nos-hi en aquests dos aspectes concrets: en la seva humilitat i en la seva mansuetud.

«Humilitat no és una paraula qualsevol, una modèstia qualsevol, sinó una paraula cristològica. Imitar Déu que es rebaixa fins a mi, que és tan gran que es fa el meu amic, pateix per mi, mor per mi. Aquesta és la humilitat que cal aprendre, la humilitat de Déu»^[2]. Per acostar-nos-hi, sant Pau donava un consell pràctic: actuar sempre considerant «els altres superiors a vosaltres mateixos» (*Fl* 2, 3). A més de la humilitat, Jesús també convida que l'imitem en la seva mansuetud, que «implica de nou (...) configurar-nos

amb Ell, trobar aquest esperit de ser mansos, sense violència, de convèncer amb l'amor i amb la bondat»^[3]. Jesús ja havia recomanat aquesta virtut en la segona benaurança: «Feliços els humils: ells posseiran la terra!» (Mt 5, 5). «Si vivim tensos, fatxendes davant dels altres, acabem cansats i esgotats. Però quan mirem els seus límits i defectes amb tendresa i mansuetud, sense sentir-nos més que ells, podem ajudar-los i evitem desgastar energies en laments inútils»^[4].

Demanem al Senyor que ens doni la gràcia, en aquest temps d'Advent, per imitar-lo en la seva humilitat i en la seva mansuetud. Així podrem omplir de serenitat i calma l'ambient en què ens movem, casa nostra i el nostre treball. Llavors serem també descans per als altres, com ho és Ell per a nosaltres.

EL SENYOR conclou les seves ensenyances amb un consell en aparença paradoxal: «Accepteu el meu jou» (*Mt* 11, 29). Jesús està parlant sobre descans, sobre trobar alleujament, i recomana prendre un jou. «En què consisteix aquest “jou”, que en lloc de pesar alleugereix, i en lloc d'aixafar alleuja? —es pregunta Benet XVI—. El “jou” de Crist és la llei de l'amor, és el seu manament, que ha deixat als deixebles (cf. *Jn* 13, 34; 15, 12). El veritable remei per a les ferides de la humanitat —siguin les materials, com la fam i les injustícies, siguin les psicològiques i morals, causades per un fals benestar— és una regla de vida basada en l'amor fraternal, que té la font en l'amor de Déu. Per això cal abandonar el camí de l'arrogància, de la violència utilitzada per guanyar posicions de poder cada vegada més gran, per assegurar-se l'èxit a tota costa»^[5].

Jesús ens proposa un intercanvi: deixar en les seves mans el que ens pesa i prendre nosaltres la seva càrrega. El jou de Crist, el seu seguiment des del pessebre fins a la Creu i la resurrecció, no és un camí impossible ni penós. «L'acceptació rendida de la Voluntat de Déu comporta necessàriament el goig i la pau: la felicitat en la Creu. —Llavors es veu com el jou de Crist és suau i la seva càrrega no és feixuga»^[6].

En el temps de l'Advent contemplem que Déu es va fixar en la humilitat de Maria en elegir-la perquè fos la seva Mare. Ella és el millor exemple d'imitació de Déu en la seva humilitat i mansuetud: «Maria glorifica el poder del Senyor, que “derrocà del soli els poderosos i exalçà els humils”. I canta que en Ella s'ha esdevingut un altre cop aquesta providència divina: “puix que ha posat els ulls en la petitesa de la seva serventa, heus aquí, doncs,

que des d'ara em diran benaurada totes les generacions". Maria es mostra santament transformada, en el seu cor puríssim, davant la humilitat de Déu»^[7].

^[1] San Pau VI, Homilia, 12-VI-1977.

^[2] Benet XVI, Discurs, 4-III-2011.

^[3] Ibid.

^[4] Francesc, Ex. ap. *Gaudete et exsultate*, núm. 72.

^[5] Benet XVI, Àngelus, 3-VII-2011.

^[6] Sant Josepmaria, *Camí*, núm. 758.

^[7] Sant Josepmaria, *Amics de Déu*, núm. 96.

pdf | document generat
automàticament des de [https://
opusdei.org/ca-ad/meditation/
meditacions-dimecres-despres-del-ii-
diumenge-dadvent/](https://opusdei.org/ca-ad/meditation/meditacions-dimecres-despres-del-ii-diumenge-dadvent/) (10/01/2026)