

## Divendres 2 d'abril de 2020

Avui, descansem!

Avui el sol ha aconseguit travessar els núvols dels darrers dies tot i que la malaltia i la mort de persones molt estimades ens deixa el cor ja molt cansat. Són molts dies de patir i sentir el patiment de les persones estimades, junt amb tantes notícies negatives d'arreu.

Amb tot, tenim la sort, Senyor, que quan ens cansem, Tu també hi ets. Podem seure, ni que sigui com a actitud en el nostre cor, i deixar-ho anar tot en Tu, amb Tu. Tenim la sort de no necessitar estar sempre bé i contentes, sinó que quan ens arriba la tristesa, la preocupació, el cansament, aquí, així, Tu hi ets. És com si estiguessis al nostre costat, assegut, com nosaltres, amb nosaltres. I només de saber-te tan a prop, en Tu, amb Tu, podem descansar de fons, del tot. No cal que ... no, perquè estiguem com estiguem, Tu estàs amb nosaltres.

Avui, Senyor, descansant el cor en Tu, amb Tu, sabem que juntes i junts ja ens en sortim!

-----  
De parte de la abadesa María del Mar Albajar

Hoy, ¡descansemos!

Hoy el sol ha conseguido atravesar las nubes de los últimos días aunque la enfermedad y la muerte de personas muy queridas nos dejan el corazón ya muy cansado. Son muchos días de sufrir y sentir el sufrimiento de las personas queridas, junto a tantas noticias negativas de tantos lugares.

Aún con todo, tenemos la suerte, Señor, de que cuando nos cansamos, también Tú estás ahí. Podemos sentarnos, aunque sea con la actitud de nuestro corazón, y dejar todo en Ti, estar contigo. Tenemos la suerte de no necesitar estar siempre bien y contentas, sino que cuando nos llega la tristeza, la preocupación, el cansancio, aquí y así, Tú estás presente. Es como si estuvieras a nuestro lado, sentado, como nosotros, con nosotros. Y sólo de saberte tan cerca, en Ti, contigo, podemos descansar a fondo, del todo. No hace falta que... no, para que estemos como estemos, Tú estás con nosotros.

Hoy, Señor, descansando el corazón en Ti, contigo, sabemos que juntas y juntos saldremos adelante!

## **Divendres 31 de març de 2020**

Avui, juntes!

Avui, dimarts, últim dia del mes, i les boires segueixen acompanyant aquesta nova setmana de confinament, de lluita i de patiment per a tanta gent. El nostre cor no deixa de pregar. Voldríem ser amor i vida per a tothom.

És tan poc el que podem ajudar les persones que estem tancades a casa! Amb tot, a la vegada, hi ha tanta gent ajudant fent mascaretes o un altre voluntariat, d'altres acompanyant per telèfon persones que estan més soles que elles mateixes, anant a comprar per les que no poden fer-ho o ajudant els seus fills en aquests dies complicats. Sense oblidar la nostra gran contribució que és justament ara, quedar-nos a casa.

I m'agrada recordar, Senyor, que un petit gest d'amor, encara que sigui senzill i passi desapercbut, pot obrir nous espais de vida en algun lloc, encara que potser mai ho sapiguem. Tot i tothom estem interconnectats. Tu estàs al cor de tota realitat, de tot ésser, de cada moment, de cada instant. I, per això, cada gest que trenca la cadena de tornar mal per mal, cada gest de gratuïtat, de bellesa, de bondat, de perdó, cada nova flor que regalem, cada nou somriure, és com una clau que obre un espai la mida del qual no ens podem ni imaginar. Com tu ens dius: "tot allò que lligueu a la terra quedarà lligat al cel, i tot allò que deslligueu a la terra quedarà deslligat al cel" (Mt 18,18).

Avui, amb Tu, Senyor, sabem que és juntes i junts que ens en sortirem!

-----

Hoy, ¡juntas!

Hoy, martes, último día del mes, y las nieblas siguen acompañando esta nueva semana de confinamiento, de lucha y de sufrimiento para tanta gente. Nuestro corazón no deja de rezar. Quisiéramos ser amor y vida para todos.

¡Es tan poco lo que podemos ayudar las personas que estamos encerradas en casa! Con todo, a la vez, hay tanta gente ayudando haciendo mascarillas o voluntariado, otros acompañando por teléfono a personas que están más solas que ellas mismas o yendo a comprar por quienes no pueden hacerlo o ayudando a sus hijos en estos días complicados. Sin olvidar nuestra gran contribución que es, justamente ahora, quedarnos en casa.

Y me gusta recordar, Señor, que un pequeño gesto de amor, aunque sea sencillo y pase desapercibido, puede abrir nuevos espacios de vida en algún lugar, aunque quizás nunca lo sepamos. Todo y todos estamos interconectados. Tú estás en el corazón de toda realidad, de todo ser, de cada momento, de cada instante. Y, por eso, cada gesto que rompe la cadena de devolver mal por mal, cada gesto de gratuidad, de belleza, de bondad, de perdón, cada nueva flor que regalamos, cada nueva sonrisa, es como una llave que abre un espacio cuya dimensión no la podemos ni imaginar. Como tú nos dices: "todo lo que atéis en la tierra quedará atado en el cielo, y todo lo que desatéis en la tierra quedará desatado en el cielo". (Mt 18,18). Hoy, contigo, Señor, sabemos que juntas y juntos saldremos adelante!

## **Divendres 27 de març de 2020**

Avui, amb TU!

I el Pare Nostre segueix...

El nostre pa de cada dia doneu-nos Senyor el dia d'avui

Dóna'ns, avui, Senyor, com el manà al desert, la força que necessiten els qui treballen als hospitals, el consol per acaronar els qui ploren, la compassió per acompanyar els qui no aguanten la seva solitud. Només per avui, Senyor, per aprendre a viure cada dia com un do teu. Només avui per no tornar a creure que ens ho podem fer sense Tu,

i perdoneu les nostres culpes així com nosaltres perdonem els nostres deutors, si, perdona Senyor la por que no em deixa perdonar i que per això no em permet rebre el teu amor sense mida, perdona Senyor no reconèixer-te com el Pare Bo que m'esperes per poder-me abraçar, perdona Senyor la por que em fa veure un enemic on tinc un germà, perdona la meva ràbia i el meu odi que manté lluny la gent que més estimo per por de d'estimar i sentir la meva necessitat de sentir-me estimada, i no permeteu que caiguem a la temptació, la temptació d'oblidar-me de Tu, la de tancar el cor, la de desconfiar, de desanimar-me, la d'entrar en el cercle creixent de pensaments negatius, la de creure que estic tota sola o la de respondre al dolor provocant més dolor, ans deslliureu-nos de qualsevol mal, amén.

avui, especialment, deslliureu de tot mal les persones malaltes, les qui pateixen situacions violentes, les qui arriegen la salut pels altres, les qui estan desbordades de feina i les qui no poden suportar el confinament, i les qui veuen perdre el seu treball i els pocs recursos que tenien.

Avui, amb Tu, Senyor, sabem que juntes i junts ens en sortirem!

-----

De parte de la abadesa María del Mar Albajar

Hoy, ¡contigo!

Y el Padre Nuestro sigue...

Nuestro pan de cada día danos, Señor, el día de hoy

Danos, hoy, Señor, como el maná en el desierto, la fuerza que necesitan los que trabajan en los hospitales, el consuelo para acariciar a los que lloran, la compasión para acompañar a quienes no aguantan su soledad. Sólo por hoy, Señor, para aprender a vivir cada día como un don tuyo. Sólo hoy para no volver a creer que lo podemos hacer sin Ti,

y perdona nuestras ofensas como también nosotros perdonamos a los que nos ofenden,

sí, perdona Señor el miedo que no me deja perdonar y que por eso no me permite recibir tu amor sin medida, perdona Señor no reconocerte como el Padre Bueno que me esperas para poderme abrazar, perdona Señor el miedo que me hace ver un enemigo donde tengo un hermano, perdona mi rabia y mi odio que mantiene lejos a la gente que más quiero por miedo de amar y sentir mi necesidad de sentirme querida,

y no nos dejes caer en la tentación,

la tentación de olvidarme de Ti, la de cerrar el corazón, la de desconfiar, de desanimarme, la de entrar en el círculo creciente de pensamientos negativos, la de creer que estoy sola o la de responder al dolor provocando más dolor, y líbranos del mal, amén.

Hoy, especialmente, libra de todo mal a las personas enfermas, las que sufren situaciones violentas, las que arriesgan la salud por los demás, las que están desbordadas de trabajo y las que no pueden soportar el confinamiento, y las que ven perder su trabajo y los pocos recursos que tenían.

Hoy, contigo, Señor, sabemos que juntas y juntos saldremos adelante!

## Dijous 26 de març de 2020

Avui, si!

Avui he començat a resar el Pare nostre a poc a poc. I dic començat perquè no he acabat... Pare nostre que esteu en el cel...

Pare nostre que estàs en el somriure de l'Oliver, un amic amb síndrome de Down, feliç aprenent a anar en bicicleta pel pis aquests dies. Que estàs en els brots nous d'aquesta primavera que ignora la pandèmia. I en els moments que ens recordem i preguem els uns pels altres. Que estàs en la trucada de la doctora del CAP a la Conxita per dir-li que recorda amb tendresa els seus pares que han mort. I així va trucant els familiars dels pacients que sap que han mort aquests dies. I que estàs en la força mateixa que la Conxita troba per tornar a començar cada matí.

Sigui santificat el vostre nom,

sigui recordada la teva presència amorosa, que fem lloc en nosaltres al teu amor sense límits, que no t'oblidem, Amor que ens estimes a cadascuna a través de tants i tants petits i grans gestos i detalls al llarg del dia.

Vingui a nosaltres el vostre regne,

la teva manera d'estimar, la teva llibertat alliberadora, aquell somni teu que voldries que visquéssim respectant-nos els uns als altres, ajudant-nos mútuament, col·laborant amb creativitat, recolzant la ciència i les arts, tenint cura dels més febles. Faci's la vostra voluntat ací a la terra com es fa en el cel.

Si, Déu meu, que l'amor faci fora les pors, que les cuirasses tremolin davant la confiança d'un infant, que la teva bondat acaroni els cors de les persones que estimo i els de les que no conec, que la Vida esclati en la fragilitat dels intents de fer el bé, que la tendresa acompanyi el patiment i la intel·ligència ajudi a viure aquesta situació amb el menys mal possible.

Avui, faci's, si, a la teva manera Senyor, i juntes i junts ens en sortirem!

-----  
Hoy, isí!

Hoy he empezado a rezar el Padrenuestro despacio. Y digo "empezado" porque no he acabado... Padre nuestro que estás en el cielo...

Padre nuestro que estás en la sonrisa de Oliver, un amigo con síndrome de Down, feliz aprendiendo a ir en bicicleta dentro del piso estos días. Que estás en los brotes nuevos de esta primavera que ignora la pandemia. Y en los momentos en que nos recordamos y oramos unos por otros. Que estás en la llamada de la doctora del CAP a Conchita, para decirle que recuerda con ternura a sus padres que han muerto. Y así va llamando a los familiares de los pacientes que sabe que han muerto estos días. Y que estás en la fuerza misma que Conchita encuentra cada mañana para volver a empezar.

Santificado sea tu nombre,

sea recordada tu presencia amorosa, que hagamos lugar en nosotros a tu amor sin límites, que no te olvidemos, Amor que nos amas a cada una a través de tantos y tantos pequeños y grandes gestos y detalles a lo largo del día.

Venga a nosotros tu reino,

tu manera de amar, tu libertad liberadora, aquel sueño tuyo en el que querrías que viviéramos respetándonos unos a otros, ayudándonos mutuamente, colaborando con creatividad, apoyando la ciencia y las artes, cuidando a los más débiles .

Hágase tu voluntad en la tierra como en el cielo.

Si, Dios mío, que el amor haga huir a los miedos, que las corazas tiemblen ante la confianza de un niño, que tu bondad acaricie los corazones de las personas que amo y de las que no conozco, que la Vida estalle en la fragilidad de los intentos de hacer el bien, que la ternura acompañe el sufrimiento y la inteligencia ayude a vivir esta situación con el menos daño posible.

Hoy, hágase, sí, a tu manera Señor, y juntas y juntos saldremos adelante!

## **Dimecres 25 de març de 2020**

Avui, si!

Avui dimecres hem celebrat la festa de l'Anunciació. Avui celebrem el si que una dona jove, Maria, va donar a una proposta que brollava en el seu cor, més enllà d'ella mateixa. Déu mateix li demana de ser ella mare del fill de Déu, el qui havia de portar la salvació al món. I Maria diu si, i amb el seu si, allibera la seva llibertat, i fa possible que tot l'Infinit es reveli en la nostra finitud.

No en palaus, no en temples, no amb gestes espectaculars ni en superherois, sinó en la simplicitat d'una vida senzilla. Déu, en el seu misteri, espera la resposta de Maria. I Maria, amb la seva resposta, ens obre al misteri de Déu i el fa història.

Avui ens toca a nosaltres, si, perquè juntes i junts ens en sortirem!

-----

De parte de la abadesa María del Mar Albajar

Hoy, ¡sí!

Hoy miércoles hemos celebrado la fiesta de la Anunciación. Celebramos el sí que una mujer joven, María, dio a una propuesta que brotaba en su corazón, más allá de ella misma. Dios mismo le pide que sea la madre del hijo de Dios, el que tenía que traer la salvación al mundo. Y María dice sí, y con su sí, libera su libertad, y hace posible que todo el Infinito se revele en nuestra finitud.

No en palacios, no en templos, no con hazañas espectaculares ni en superhéroes, sino en la simplicidad de una vida sencilla. Dios, en su misterio, espera la respuesta de María. Y María, con su respuesta, nos abre al misterio de Dios y lo hace historia.

Hoy nos toca a nosotros, sí, porque juntas y juntos saldremos adelante!

**Dimarts 24 de març de 2020**

Avui dimarts d'aquesta setmana que ja van avançar que seria dura. I és dura per les persones malaltes i totes les persones de l'àmbit sanitari i dura també per les que pateixen més cruament el confinament a casa per la solitud, la manca de recursos o la mala convivència.

I avui, un cop més, tenim una gran tasca davant nostre. I és la tasca d'asserenar-nos. La por va augmentat de volum a mesura que ens van recordant constantment com augmenten les xifres de persones malaltes i mortes, algunes del tot desateses. La por, la reacció a l'amenaça d'un perill, és molt cridanera, crida molt fort i provoca que ens aïllem dels altres atacant o tancant-nos en nosaltres mateixes. La tasca avui és ajudar-nos a asserenar-nos mútuament i ajudar-nos els uns als altres. Ens necessitem. La tasca avui és prendre les mesures adequades responsablement i buscar la nostra força en l'amistat, en la nostra capacitat d'estimar, de jugar, d'inspirar, de riure i de viure!

Avui, asserenem-nos i estimem, perquè juntes i junts ens en sortirem!

-----

De parte de la abadesa María del Mar Albajar

Hoy martes de una semana que ya anunciaron que sería dura. Y es dura para las personas enfermas y todas las personas del ámbito sanitario y es dura también para las que sufren más crudamente el confinamiento en casa por la soledad, la falta de recursos o la mala convivencia.

Y hoy, una vez más, tenemos una gran tarea ante nosotros. Es la tarea de serenarnos. El miedo va aumentado de volumen a medida que nos recuerdan constantemente cómo aumentan las cifras de personas enfermas y muertas, algunas incluso desatendidas del todo. El miedo, la reacción a la amenaza de un peligro es muy llamativa, grita muy fuerte y provoca que nos aislemos de los demás atacando o cerrándonos en nosotros mismos. La tarea hoy es ayudarnos a serenarnos mutuamente y ayudarnos los unos a los otros. Nos necesitamos. La tarea hoy es tomar las medidas adecuadas responsablemente y buscar nuestra fuerza en la amistad, en nuestra capacidad de amar, de jugar, de inspirar, de reír y de vivir! Hoy, serenémonos y amemos, porque juntas y juntos saldremos adelante!

**Dilluns 23 de març de 2020**

Avui, triem!!

Comencem una nova setmana, i a hores d'ara a totes i a tots ens ha tocat de més de prop l'estrall del Covid 19.

Comencem una nova setmana i amb aquesta setmana ja queda instaurat un nou ritme de vida: per a la majoria, tancament a casa. Per a molta gent, treballar en situacions difícils. El dolor més a prop de tothom.

Avui, per això, triem! cada dia és un nou començament, una nova oportunitat. I ho és avui. Per això, avui, puc triar deixar un moment el neguit, els missatges i les notícies, per adonar-me i donar importància a tot el que sí que puc fer. Tot el que aquests dies sí que puc fer. I sobretot, com ho puc fer. Avui puc triar com visc el dia d'avui. Puc triar fer les coses amb consciència, amb tota la meva presència. Puc triar com vull viure aquests dies i deixar de viure d'inèrcia. Puc triar com responc a aquesta situació, puc triar confiar en mi i en tu i en la Vida, puc triar buscar ajuda quan la necessito, i agrair el que ja tinc.

Avui puc triar com vull viure aquest dia, aquests dies. Depèn de mi. Perquè juntes i junts, ens en sortirem!

-----

Hoy, ¡elijamos!!

Iniciamos una nueva semana y, en estos momentos, a todas y todos nos ha tocado más de cerca el estrago del Covid 19.

Iniciamos una nueva semana en la que ya queda instaurado un nuevo ritmo de vida: para la mayoría, confinamiento en casa. Para mucha gente, trabajar en situaciones difíciles. El dolor está más cerca de todos.

Por eso, hoy, ¡elijamos! cada día es un nuevo comienzo, una nueva oportunidad. Y lo es hoy. Por eso, hoy, puedo elegir dejar un momento la desazón, los mensajes y las noticias, para darme cuenta y dar importancia a todo lo que sí que puedo hacer. Todo lo que estos días sí que puedo hacer. Y, sobre todo, cómo lo puedo hacer. Hoy puedo elegir cómo vivo el día de hoy. Puedo elegir hacer las cosas con conciencia, con toda mi presencia. Puedo elegir cómo quiero vivir estos días y dejar de vivir de inercia.

Puedo elegir cómo respondo a esta situación, puedo elegir confiar en mí y en ti y en la Vida, puedo elegir buscar ayuda cuando la necesito, y agradecer lo que ya tengo.

Hoy puedo elegir cómo quiero vivir este día, estos días. Depende de mí. Porque juntas y juntos, vamos a salir adelante!

## Divendres 20 de març de 2020

Avui, ànims!!

Avui és el primer divendres de confinament i s'acosta un cap de setmana ben diferent. Això, ja ho veiem, va per llarg. No és una carrera de 200 metres, això és una marató llarga que, a més, no sabem on acaba. Per això ens cal viure avui. Viure aquest dia. I per això, avui, ànims!

Els camins que hem pres a la vida ens han portat a viure coses que si ens les haguessin dit totes al principi potser ens haguéssim desdit de començar-los. I, en canvi, els hem caminat i ens han portat fins a avui, fins a ser qui som avui. Tot camí llarg, tot llarg viatge es comença amb un primer pas seguit d'un altre.

Avui, per tant, viuré avui i deixaré anar les preocupacions del que passarà. Avui em dedicaré a viure l'avui amb tot l'amor possible, amb tota la intel·ligència possible, amb totes les ganes possibles. Faré el que avui puc fer, el que aquesta hora puc fer, present a cada moment, fins que acabi el dia i vagi a descansar, sabent que la Vida és més gran que jo. I viu en mi, en cadascú de nosaltres, immensa en cada petit moment.

Avui viuré el dia d'avui, sabent que dia a dia, juntes i junts, ens en sortirem!

-----  
Hoy, ánimos!!!

Hoy es el primer viernes de confinamiento y se acerca un fin de semana diferente. Esto, ya lo vemos, va a ir para largo. No es una carrera de 200 metros, es una maratón larga que, además, no sabemos dónde acaba. Por eso necesitamos vivir hoy. Vivir este día. Y por eso, hoy, ¡ánimos!

Los caminos que hemos tomado en la vida nos han llevado a vivir cosas que si nos las hubieran dicho todas al principio quizás habríamos desistido de iniciarlos. Y, en cambio, los hemos caminado y nos han llevado hasta hoy, hasta ser quienes somos hoy. Todo camino largo, todo largo viaje se empieza con un primer paso seguido de otro.

Hoy, por tanto, viviré hoy y dejaré las preocupaciones de lo que pasará. Hoy me dedicaré a vivir el hoy con todo el amor posible, con toda la inteligencia posible, con todas las ganas posibles. Haré lo que hoy puedo hacer, lo que en esta hora puedo hacer, estando presente en cada momento, hasta que termine el día y vaya a descansar, sabiendo que la Vida es más grande que yo. Y vive en mí, en cada uno de nosotros, inmensa en cada pequeño momento.

Hoy viviré el día de hoy, sabiendo que día a día, juntas y juntos, saldremos adelante!



## **Dijous 19 de març de 2020**

De part de l'abadessa Maria del Mar Albajar

Avui, somniem!

Avui celebrem sant Josep i el dia del pare, enmig d'aquesta situació de confinament i patiment per molta gent. Nosaltres avui també patim per la mort de la mare d'una germana.

Avui, amb tot, somniem!

I dic somniem pel relat que avui hem llegit de Sant Josep. Sant Josep, davant una situació difícil, a més de pensar quina és la millor solució, és capaç d'escoltar el seu somni, i en el somni, l'àngel de Déu. Quan desperta, el que duu a terme és el que entén del somni, i no el seu pensament.

Somniar en aquest cas no és fer volar coloms, no és evadir-se ni intentar viure en un futur fictici. En aquest cas, somniar és escoltar la veu suau, que amb tot, malgrat tot, ens parla dins nostre eixamplant el cor. Somniar és escoltar la remor de les il·lusions, de la innocència, de l'esperança, de la força que lluita per la vida. Potser és fer una trucada, o pintar, escriure, dir t'estimo, ballar, o cuinar un plat especial. L'àngel de Déu, des del cor, ens duu sempre missatges de vida, de llibertat, d'esperança i ens obre a l'amor.

Avui, baixem el volum de la por i somniem. Només per avui, somniem i portem a terme el somni. I així veurem, que juntes, junts, ens en sortirem.

## **Dimecres 18 de març de 2020**

Avui, aturem-nos!

Avui és un nou dia. Els missatges incrementen la sensació de desbordament i por. La resposta normal és posar-nos a córrer (però on?) o tancar-nos.

I avui em proposo aturar-me. Buscar una estona (o més) en el meu dia, i respirar a fons i deixar-me sostenir per la terra que em recolza. Déu, la força de la Vida ens sosté des de baix, des de dins. Déu sempre ha estat amb els petits, amb la gent senzilla, actuant en la història des de baix, donant forces des de baix. Avui, busco un moment per respirar i "baixar" dins meu, deixar anar la tensió i descansar en aquest ara que m'abraça. Si, em pot ajudar imaginar-me sentir-me abraçada. La Vida és molt més gran que jo, deixar-me sostenir per Ella una estona (o més) al dia m'ajudarà a descansar i carregar les piles de l'amor i de la vida. Des d'aquí tornaré a començar i estaré més a prop de les persones que estan patint més.

Avui, aturem-nos un moment! I veurem que juntes, junts, ens en sortirem!

## **Dimarts 17 de març de 2020**

Avui, ànims!!

Comencem un nou dia! les notícies segueixen sense ser bones i sobretot el nostre personal sanitari està esgotat.

Avui, però, ànims!! ànims per avui, només per avui, per aquest nou dia!! tant dolenta com el Covid 19 és la por que ens tanca, ens deprimeix i ens fa tenir actituds poc solidàries.

Avui tenim una gran tasca: mantenir el ànims, fer al menys una cosa que ens faci molt il·lusió, i animar o acompanyar amb tot l'amor els altres. Sobretot els que ho estan passant pitjor.

Avui traiem la tendresa de l'armari els qui l'havíem deixat per ocasions especials. Justament ara és l'ocasió especial.

Traiem el bon humor del calaix els qui l'havíem guardat. Ara és el moment de fer-lo servir.

Traiem el candau al perdó, i comencem a fer-lo a servir amb nosaltres mateixes.

Perdonem-nos si tenim por, si ens angoixem, si ens enfadem... és clar!! si sempre ens espanta el que és nou, és normal que aquesta situació ens faci por! Perdonem-nos, perdonem... i,

Traiem la confiança de l'arxiu. Ara és el moment de confiar. La Vida està de part nostra. La Vida viu en els arbres, les plantes, els animals i en tots els éssers vius. Una Vida que és més gran i forta que el Covid 19. I la Vida vol viure, vol que tinguem Vida i Vida en abundància. La Vida està dins nostre. I està de part nostra. Posem-nos de part de la Vida.

Avui, ànims! Juntes, junts, ens en sortirem!