



□ **Dilluns** (litúrgia de les hores: 2a setm.): Dn 7,9-10.13-14 (o bé: 2Pe 1, 16-19) / Sl 96 / Mt 17,1-9 ■ **dimarts**: Jr 30,1-2.12-15.18-22 / Sl 101 / Mt 14,22-36 □ **dimecres**: Jr 31,1-7 / Sl: Jr 31,10-13 / Mt 15,21-28 ■ **di-jous**: Os 2,16b.17b.21-22 / Sl 44 / Mt 25,1-13 ■ **divendres**: 2Co 9,6-10 / Sl 111 / Jn 12,24-26 □ **dissabte**: Ha 1,12-2,4 / Sl 9 / Mt 17,14-20 ■ **diuenge** vinent, XIX de durant l'any (litúrgia de les hores: 3a setm.): 1Re 19,4-8 / Sl 33 / Ef 4,30-5,2 / Jn 6,41-51.

## DIUMENGE XVIII DE DURANT L'ANY

### ▶ Lectura del llibre de l'Èxode (Ex 16,2-4.12-15)

En aquells dies, tota la comunitat del poble d'Israel murmurà en el desert contra Moisès i Aharon. El poble d'Israel els deia: «Tant de bo la mà del Senyor ens hagués fet morir tots al país d'Egipte, quan encara sèiem al voltant de les olles de carn i menjàvem tant de pa com volíem. Ens heu fet sortir cap aquest desert perquè tot aquest poble mori de fam». El Senyor digué a Moisès: «Mira, jo us faré ploure pa del cel. Que tothom surti cada dia a recollir-ne, però només el que necessiten per a aquell dia. Vull veure si compleixen o no el que jo els mando. He sentit aquestes murmura-cions del poble d'Israel. Digue'ls, doncs: Aquest vespre menjareu carn, demà al ma-tí tant de pa com voldreu, i sabreu que jo, el Senyor, sóc el vostre Déu». Aquell ves-pre, doncs, arribà un vol de guatlles que cobrí el campament, i l'endemà al matí, tot el campament era ple de rosada. Quan la rosada s'esvaí, quedà per tot el desert una cosa granulada, fina com la capa de gebre que cobreix la terra. Els israelites, en veu-re-ho, es deien l'un a l'altre: «Manhu», que vol dir, «Què és això?» Perquè no sabien què era. Moisès els digué: «Això és el pa que el Senyor us dóna per aliment.»

### ▶ Salm responsorial (77)

R. *El Senyor els donà el seu blat celestial.*

El que vam sentir i aprendre, / el que els pares ens van contar, / no podem amagar-ho als nostres fills, / i que ells ho contin als qui vindran. / Són les gestes glorioses del Senyor. R.

Ell donà ordres als núvols / i obrí els batents del cel, / per-què ploqués l'aliment del manà, / el do del seu blat ce-lestial. R.

I els homes van menjar el pa dels àngels, / les provisions abundants que els enviava. / Els introduí al seu clos sa-grat, / a la muntanya que el seu braç es conquerí. R.



Multiplicació dels pans i els peixos. Pintura de l'església de la Santa Cova (Cadix)

### ▶ Lectura de la carta de sant Pau als cristians d'Efes (Ef 4,17.20-24)

Germans, us dic, i insisteixo en el Senyor, que no visqueu més com viuen els pa-gans. Es guien per criteris que no valen. Però el Crist, tal com vosaltres heu après no és res de tot això. No us l'han predicat tal com és? No us han ensenyat la veritat sobre Jesús? Doncs, deixeu la vostra antiga manera de viure. Despul-leu-vos d'aques-ta naturalesa envellida; els dissenys que la sedueixen la porten a la seva destruc-ció. Que es renovi el vostre esperit i tota la vostra manera de pensar! Revestiu-vos d'aquesta nova naturalesa que Déu ha creat a imatge seva: porteu una vida justa, bona i santa de veritat.

### ▶ Lectura de l'evangeli segons sant Joan (Jn 6,24-35)

En aquell temps, quan la gent veié que Jesús no era allà i els seus deixebles tam-poc, pujà a les barques i anà a buscar Jesús a Cafar-Naüm. Quan el trobaren, es-tranyats que fos a l'altra riba, li preguntaren: «Mestre, quan hi heu vingut aquí?» Jesús els respongué: «Us ho dic amb tota veritat: Vosaltres no em busqueu pels se-nyals prodigiosos que heu vist, sinó perquè heu menjat tant de pa com heu volgut. No heu de treballar per un menjar que es fa malbé, sinó pel menjar que es conserva sempre i dóna la vida eterna. Aquest menjar us el donarà el Fill de l'home: ell és el qui Déu, el Pare, ha marcat amb el seu segell personal». Ells li preguntaren: «Què hem de fer per obrar com Déu vol?» Jesús els respongué: «L'obra que Déu vol és que cregueu en aquell que ell ha enviat». Li contestaren: «Quin senyal visible ens podeu donar, que ens convenci? Quines obres feu? Els nostres pares van menjar el manà en el desert, tal com diu l'Esriptura: "Els donà el seu blat celestial"». Jesús els respon-gué: «Moisès no us va donar pas el blat celestial, però el meu Pare sí que us dóna el pa que és realment del cel, perquè el pa de Déu és el que baixa del cel per donar vida al món». Li diuen: «Senyor, doneu-nos sempre aquest pa». Jesús els diu: «Jo sóc el pa que dóna la vida: els qui vénen a mi no passaran fam, els qui creuen en mi no tindran mai set.»

### ▶ Lectura del llibre de l'Èxode (Ex 16,2-4.12-15)

En aquellos días, la comunidad de los israelitas protestó contra Moisés y Aarón en el desierto, diciendo: «¡Ojalá hubiéramos muerto a manos del Señor en Egipto, cuando nos sentábamos junto a la olla de carne y comíamos pan hasta hartarnos! Nos habéis sacado a este desierto para matar de hambre a toda esta comunidad.»

El Señor dijo a Moisés: «Yo haré llover pan del cielo: que el pueblo salga a recoger la ración de cada día; lo pondré a prueba a ver si guarda mi ley o no. He oído las murmuraciones de los israelitas. Diles: "Hacia el crepúsculo comeréis carne, por la mañana os saciaréis de pan; para que sepáis que yo soy el Señor, vuestro Dios.»

Por la tarde, una banda de codornices cubrió todo el campamento; por la mañana, había una capa de rocío alrededor de él. Cuando se evaporó la capa de rocío, apareció en la superficie del desierto un polvo fino, parecido a la escarcha. Al verlo, los israelitas dijeron: «¿Qué es esto?» Pues no sabían lo que era. Moisés les dijo: «Es el pan que el Señor os da de comer.»

### ▶ Salmo responsorial (77)

R. *El Señor les dio un trigo celeste.*

Lo que oímos y aprendimos, / lo que nuestros padres nos contaron, / lo contaremos a la futura generación: / las al-banzas del Señor, su poder. R.

Dio orden a las altas nubes, / abrió las compuertas del cie-lo: / hizo llover sobre ellos maná, / les dio un trigo celeste. R.

Y el hombre comió pan de ángeles, / les mandó provisio-nes hasta la hartura. / Los hizo entrar por las santas fron-teras, / hasta el monte que su diestra había adquirido. R.

### ▶ Lectura de la carta del apóstol san Pablo a los Efesios (Ef 4,17.20-24)

Hermanos: Esto es lo que digo y aseguro en el Señor: que no andéis ya, como en el caso de los gentiles, que andan en la vaciedad de sus criterios. Vosotros, en cambio, no es así como habéis aprendido a Cristo, si es que es él a quien habéis oído y en él fuisteis adoc-trinados, tal como es la verdad en Cristo Jesús. Cristo os ha ense-ñado a abandonar el anterior modo de vivir, el hombre viejo corrompido por deseos de placer, a renovaros en la mente y en el espíritu. Dejad que el Espíritu renueve vues-tra mentalidad y vestíos de la nueva condición humana, creada a imagen de Dios: justicia y santidad verdaderas.

### ▶ Lectura del santo evangelio según san Juan (Jn 6,24-35)

En aquel tiempo, cuando la gente vio que ni Jesús ni sus discípulos estaban allí, se embarcaron y fueron a Cafarnaú en busca de Jesús. Al encontrarlo en la otra ori-lla del lago, le preguntaron: «Maestro, ¿cuándo has venido aquí?» Jesús contestó: «Os lo aseguro: me buscáis no porque habéis visto signos, sino porque comisteis pan hasta saciaros. Trabajad no por el alimento que perece, sino por el alimento que perdura para la vida eterna, el que os dará el Hijo del hombre; pues a este lo ha se-llado el Padre, Dios.»

Ellos le preguntaron:

«Y, ¿qué obras tenemos que hacer para trabajar en lo que Dios quiere?» Respon-dió Jesús: «La obra que Dios quiere es esta: que creáis en el que él ha enviado.» Le replicaron: «¿Y qué signo vemos que haces tú, para que creamos en ti? ¿Cuál es tu obra? Nuestros padres comieron el maná en el desierto, como está escrito: "Les dio a comer pan del cielo."» Jesús les replicó: «Os aseguro que no fue Moisés quien os dio pan del cielo, sino que es mi Padre el que os da el verdadero pan del cielo. Porque el pan de Dios es el que baja del cielo y da vida al mundo.» Entonces le dijeron: «Se-ñor, danos siempre de este pan.» Jesús les contestó: «Yo soy el pan de vida. El que viene a mí no pasará hambre, y el que cree en mí nunca pasará sed.»

## COMENTARI

# El Pare ens dóna el pa veritable

És ben sabut que els signes de Jesús en l'evangeli de Joan sovint van acom-panyats de diàlegs amb els qui en-volten Jesús. Aquests diàlegs són un mitjà excel·lent per atansar al lector el sentit d'uns gestos que sovint solen ser malen-tesos i porten a una interpretació molt ma-terial i fins i tot grollera dels gestos. És el que tenim en el text d'avui: «Vosaltres no em busqueu pels senyals prodigiosos que heu vist, sinó perquè heu menjat tant com heu volgut». Jesús subratlla que el menjar

que veritablement alimenta és el que no es fa malbé, sinó que es conserva i porta a la vida eterna. Aquest aliment és el que donarà el fill de l'home, és a dir, Jesús en tant que enviat de Déu. Aquí hi ha encabint tot el sentit del signe dels pans.

És un sentit eminentment cristològic, centrat en Jesús i el seu paper de cara a la plenitud de la salvació. Per això Jesús els recorda que per comprendre el sentit dels signes és essencial *creure*. Però els inter-locutors fan referència a Moisès: ell va ser

el qui va donar-los pa del cel. Quin senyal pot mostrar Jesús que porti a creure? La resposta de Jesús és molt matisada: primer els diu que no va ser Moisès qui els va donar el manà. Però, afegeix, el Pare no va donar el pa del cel sinó que el dóna ara. Amb això insinua quin és el moll de l'os del signe. El moll de l'os és el seu origen: és el Pare qui dóna el veritable pa del cel. La clau dels signes és que tenen Déu com a font i origen. Van molt més enllà d'ells mateixos.

En conseqüència, el text d'avui es tanca amb una solemne proclamació de Jesús en primera persona: «Jo sóc el pa de vida». Els pans de la multiplicació només eren una pàl·lida referència a una plenitud que experi-menten els qui s'atansen a Jesús: «Els qui vénen a mi no passaran fam; els qui creuen en mi no tindran mai set». Anar a Jesús, és a dir, creure en ell és el que dóna veritable vida. El tema del creure va ocupant el cen-tre de l'episodi dels pans.

**JESÚS DE NATZARET, PER BENET XVI**

**32. La Llei s'ha fet persona en Jesús**



**C**ontinuem comentant el capítol sisè de l'Evangeli de Joan sobre el pa de vida. En el pensament jueu es va creure sempre més que el veritable pa del cel que va alimentar Israel i que seguia alimentant-lo era precisament la Llei, la paraula de Déu. En la literatura sapiencial, la saviesa, que en definitiva és accessible i present en la Llei, apareix com a «pa» (Pr 9, 5) i la literatura rabínica va desenvolupar més aquest pensament.

És a partir d'aquesta perspectiva que hem d'entendre la discussió de Jesús amb els jueus reunits a la sinagoga de Cafarnaüm. Jesús comença advertint que ells no han entès la multiplicació dels pans com a senyal —que aquest era el seu sentit—, sinó que només els va interessar menjar i sadollar-se (Jn 6,26). Van entendre la salvació en un sentit purament material, a partir d'un benestar general, i d'aquesta manera van reduir la imatge de l'home, i en realitat així van deixar Déu de banda. I si entenien el manà només en un sen-

tit de sadollament, aleshores s'ha de dir que el manà no era cap pa del cel sinó només un pa de la terra.

L'home té fam d'altres coses, necessita més coses. El do que hagi d'alimentar l'home ha de ser més gran, cal que estigui a un altre nivell. És la Torà aquest altre aliment? D'alguna manera, l'home pot per mitjà d'ella fer que la voluntat de Déu esdevingui aliment seu (cf. Jn 4,34). La Llei és pa de Déu.

«El pa de Déu és el que baixa del cel i dóna la vida al món» (Jn 6,33). I com que els qui l' escolten encara no entenen això, Jesús ho torna a dir amb més claredat: «Jo sóc el pa de vida: qui ve a mi no passarà fam i qui creu en mi no tindrà mai set» (6,35).

La Llei s'ha fet persona. En el trobament amb Jesús, en certa manera ens alimentem del Déu vivent mateix, mengem realment pa del cel. Per això, Jesús ha dit ben clar que l'única obra que Déu demana és creure en ell.

**Joseph Ratzinger-Benet XVI**

(*Jesús de Natzaret*, 1a part, Ed. Claret)

**ENTREVISTA**



**JORDI CASTANYER**

**L'oblat benedictí**

**A**l s. vi, sant Benet va redactar la seva Regla pensant en els monjos que viuen en un monestir; però aquest text venerable és també font de vida per a homes i dones que, en els seus propis àmbits, desitgen viure amb profunditat l'Evangeli, i que troben en l'espiritualitat benedictina —bíblica, litúrgica, cristocèntrica— un camí que els ajuda en el seguiment de Jesucrist. Els oblats benedictins —que se senten vinculats a una comunitat monàstica concreta— corresponen a aquesta descripció. El P. Jordi Castanyer, OSB, consiliari dels oblats benedictins de Montserrat ([www.oblatsmontserrat.cat](http://www.oblatsmontserrat.cat)), afirma que aquests són «com una projecció enmig del món del carisma benedictí; la irradiació de l'espiritualitat que viu la comunitat monàstica amb què estan en comunió».

**Quin és el compromís d'un oblat?**  
Cap que sigui estrany al compromís que li prové del baptisme, del fet de ser cristià. Ser constant en la recerca de Déu, en la lectura espiritual, en la pregària litúrgica com ara laudes i vespres, individualment o en grup, en comunió amb la comunitat de Montserrat; ser fervent en la caritat, viscuda en la situació concreta en què ens va posant la vida. Alguns han col·laborat en activitats del nostre Santuari de Montserrat.

**Tenen algun programa anual d'activitats?**

Organitzen recessos o trobades de cap de setmana a la nostra hostatgeria; a vegades, en dia feiner al vespre, se celebra l'Eucaristia i es fa una conferència a Barcelona; dos diumenges a l'any fem una trobada general a Montserrat. En un pla més de convivència o d'esbargiment, i amb contingut cultural i de pregària, organitzen cada any una sortida d'un dia i un viatge més llarg, que enguany farem a Sevilla de l'1 al 7 de setembre. El consiliari assisteix sempre a aquestes activitats, obertes a tothom, encara que no sigui oblat. I editen la revista *Acull!* que ofereix textos de monjos o d'altres persones que ajuden a l'aprofundiment de l'espiritualitat benedictina.

**I què cal fer per esdevenir oblat?**

Després d'haver-ho sol·licitat al consiliari, el candidat inicia un procés d'aprofundiment de la Regla de sant Benet, dels punts més rellevants de l'espiritualitat benedictina. Ens reunim mensualment un diumenge a Montserrat. Si el procés és positiu per a tots, el candidat fa l'oblació en una Eucaristia que solem celebrar el tercer diumenge d'Advent; és a dir, llegeix i signa la cèdula d'oblació en què es compromet a viure com a oblat en el seguiment del Crist segons el carisma de sant Benet.

**Òscar Bardaji i Martín**

**EN PAREJA**

**«Una casa con buenos cimientos»**



**M**e referí en el anterior comentario a un estudio de John Gottman, escritor y psicólogo de la Universidad de Washington que investigó los factores que determinan que un matrimonio tenga éxito. Y dedujo que en estos matrimonios los consortes tienen —quizá intuitivamente— un conocimiento del mapa emocional de cada uno de los cónyuges.

Otro hallazgo de este psicólogo es que las parejas felices hacen continuos esfuerzos para evitar que los conflictos cotidianos se desborden. Los matrimonios felices constituyen lo que Gottman denomina «una casa con buenos cimientos», en la que ambos cónyuges participan conjuntamente en las tareas domésticas y cada uno aprecia lo mejor del otro.

De esta investigación también han salido técnicas de terapia que el equipo de Gottman pone en práctica en su departamento universitario. Por ejemplo, hay una de gran sentido común llamada *terapia de aceptación*. Consiste en alentar a las parejas a que aprendan a vivir con los aspectos del carácter del cónyuge que, sencillamente, no van a cambiar nunca. De esa manera consiguen amarse por lo que tienen en común y, además, por lo que les hace complementarios. Este psicólogo enfatiza que en las terapias se encuentran una y otra vez con que en la base de los problemas matrimoniales hay falta de voluntad para aceptar las diferencias.

Y junto a esto, la capacidad de perdonar, si de verdad el cónyuge ofensor es sincero en su voluntad de comprender el daño causado y en la voluntad de enmendarse. Una personalidad carismática y un guía moral de reconocido prestigio como Juan Pablo II fue concluyente al decir: «¿Qué sería un amor que no fuera capaz de llegar hasta el perdón?»

**Dr. Paulino Castells**

(*En pareja*, Ed. Planeta; *En parella*, Ed. Pòrtic)

**El buen olor del amor**

Un joven preguntó a un anciano del desierto (s. iv-v):

—«¿En qué consiste el progreso del hombre?»

El anciano respondió:

—«En la humildad. Cuanto más se acerca uno a la humildad más se acerca a la felicidad, a la perfección, a la alegría.»

—«Deja tu amor propio. Sé sencillo y humilde y no tendrás problemas en tu dimensión interior ni en el trato con los demás.»

—«Compórtate como un niño pequeño. Sigue el modelo evangélico: “Sed como niños”. Muchas tristezas desaparecerían de nosotros si imitáramos a las abejas: donde posan... dejan miel.»

El discípulo de Jesús nunca esparce tristezas ni amarguras... sino que a su paso deja paz; el olor, el sabor de la reconfortante miel de sus buenas obras, de su amor.

—A quienes entran en una fábrica de perfumes o en una tienda donde los venden, aun cuando no comprenden nada, les queda un cierto aroma impregnado en el cuerpo, cierta fragancia empapa sus vestidos.

Lo mismo debe ocurrirle a la persona espiritual, al seguidor de Jesús. Debe oler a humildad, a bondad, a bien.

**J. M. Alimbau**

**SANTORAL**

**5. ✠ Diumenge XVIII de durant l'any.** Mare de Déu de les Neus, i altres advocacions: Àfrica, Blanca, Eivissa, Reimei...; sant Osvald, rei anglès; santa Afra, mr.

**6. Dilluns.** Transfiguració del Senyor, popularment: el Salvador, situada per tradició al mont Tabor (s. iv); sant Just i sant Pastor, noiets germans màrtirs d'Alcalà d'Henares; sant Hormisdas, papa (514-523).

**7. Dimarts.** Sant Sixt II, papa (grec, 257-258), i els seus quatre diaques, mrs.; sant Gaietà (*Cayetano*, Vicenza 1480 - Nàpols 1547), prev., fund. Teatins (CR, 1524); sant Albert Tràpani o de Sicília, prev. carmelità.

**8. Dimecres.** Sant Domènec (Domin-go) de Guzmán (†1221), prev. d'Osma,

fund. Dominicans (OP) a Tolosa de Lenguadoc (1215) per combatre els albigesos; sants Ciríac, Llarg i Esmaragde, mrs. a Roma (s. iv).

**9. Dijous.** Sant Domicià, bisbe; sant Romà, màrtir (s. iii); sant Esteve, bisbe i màrtir; santa Teresa-Beneta de la Creu (Edith Stein), màrtir carmelitana, copatrona d'Europa; santa Càndida Maria Cipitria Barriola, fundadora de les Filles de Jesús.

**10. Divendres.** Sant Llorenç, diaca hispànic i màrtir a Roma (s. iii); sant Deodat o Adeodat, proletari; santa Astèria, verge i màrtir.

**11. Dissabte.** Santa Clara (Assís 1193-1253), vg., fund. Clarisses (OSC, 1212), patrona de la televisió; sant Tiburci, mr.; santa Susanna, vg. i mr.