



□ **Dilluns** (litúrgia hores: 4a setm.): Ez 24,15-24 / Sl: Dt 32,18-19.20.21 / Mt 19,16-22 □ **dimarts**: Ez 28,1-10 / Sl: Dt 32,26-27ab.27cd-28.30.35cd-36ab / Mt 19,23-30 □ **dimecres**: Ez 34,1-11 / Sl 22 / Mt 20,1-16a ■ **di-jous**: Ez 36,23-28 / Sl 50 / Mt 22,1-14 ■ **divendres**: Ap 21,9b-14 / Sl 144 / Jn 1,45-51 ■ **dissabte** (□ Lleida i Urgell): Ez 43,1-7a / Sl 84 / Mt 23,1-12 ■ **diumenge** vinent, XXI de durant l'any (lit. hores: 1a setm.): Js 24, 1-2a.15-17.18b / Sl 33 / Ef 5,21-32 / Jn 6,60-69.

DIUMENGE XX DE DURANT L'ANY

► Lectura del llibre dels Proverbis (Pr 9,1-6)

La saviesa ha construït el seu palau, hi ha posat set columnes. Prepara els seus guisats i els seus vins i fa parar la seva taula. Després envia les serventes a cridar des dels punts que dominen la ciutat: «Que vinguin els il·lustrats». I als qui no tenen enteniment, ella els diu: «Veniu a menjar el meu pa i a beure els meus vins. Deixeu la vostra ignorància i viureu, i avançareu pel camí del coneixement.»

► Salm responsorial (33)

R. *Tasteu i veureu que n'és de bo el Senyor.*

Beneiré el Senyor en tot moment, / tindrè sempre als llavis la seva lloança. / La meva ànima es gloria en el Senyor; / se n'alegraran els humils quan ho sentin. R.

Sants del Senyor, venereu-lo; / venereu-lo i no us mancarà res. / Els rics s'empobriran, passaran fam, / però als qui busquen el Senyor / no els faltará cap bé. R.

Veniu, fills meus, escolteu-me; / us ensenyaré com heu de venerar el Senyor. / Qui és l'home que estima la vida, / que vol viure temps i fruir de benestar? R.

Guarda't la llengua del mal, / que no diguin res de fals els teus llavis. / Decanta't del mal i fes el bé, / busca la pau, procura aconseguir-la. R.

► Lectura de la carta de sant Pau als cristians d'Efes (Ef 5,15-20)

Germans, fixeu-vos bé com viviu; no sigueu com la gent que no sap el que fa, sinó com gent de seny, mirant de treure bé del moment present, perquè els temps que vivim són dolents. No sigueu d'aquells que no fan cas de res: més aviat mireu d'entendre què vol de vosaltres el Senyor. No begueu massa, que el vi porta a la disbauxa. Deixeu que us ompli l'Esperit Sant. Exhorteu-vos els uns als altres amb salms, himnes i càntics espirituals, canteu al Senyor en els vostres cors, donant sempre gràcies de tot a Déu Pare, en nom de Jesucrist, el nostre Senyor.

► Lectura de l'evangeli segons sant Joan (Jn 6,51-58)

En aquell temps, Jesús digué als jueus: «Jo sóc el pa viu, baixat del cel. Qui menja aquest pa, viurà per sempre. Més encara: El pa que jo donaré és la meva carn, perquè doni vida al món». Els jueus es posaren a discutir. Deien: «Com s'ho pot fer aquest, per donar-nos la seva carn per menjar?» Jesús els respongué: «Us ho dic amb tota veritat: Si no mengeu la carn del Fill de l'home i no beveu la seva sang, no podeu tenir vida en vosaltres. Qui menja la meva carn i beu la meva sang té vida eterna, i jo el ressuscitaré el darrer dia. Ben cert: la meva carn és un veritable menjar, i la meva sang és una veritable beguda. Qui menja la meva carn i beu la meva sang està en mi i jo en ell. A mi m'ha enviat el Pare que viu, i jo visc gràcies al Pare; igualment, els qui em mengen a mi viuran gràcies a mi. Aquest és el pa baixat del cel. No és com el que van menjar els vostres pares. Ells van morir, però els qui mengen aquest pa, viuran per sempre.»

► Lectura del libro de los Proverbios (Pr 9,1-6)

La sabiduría se ha construido su casa plantando siete columnas, ha preparado el banquete, mezclado el vino y puesto la mesa; ha despachado a sus criados para que lo anuncien en los puntos que dominan la ciudad: «Los inexpertos que vengan aquí, quiero hablar a los faltos de juicio: «Venid a comer de mi pan y a beber el vino que he mezclado; dejad la inexperiencia y viviréis, seguid el camino de la prudencia».»

► Salmo responsorial (33)

R. *Gustad y ved qué bueno es el Señor.*

Bendigo al Señor en todo momento, / su alabanza está siempre en mi boca; / mi alma se gloria en el Señor; / que los humildes lo escuchen y se alegren. R.

Todos sus santos, temed al Señor, / porque nada les falta a los que lo temen; / los ricos empobrecen y pasan hambre, / los que buscan al Señor no carecen de nada. R.

Venid, hijos, escuchadme: / os instruiré en el temor del Señor; / ¿hay alguien que ame la vida / y desee días de prosperidad? R.

Guarda tu lengua del mal, / tus labios de la falsedad; / apártate del mal, obra el bien, / busca la paz y corre tras ella. R.

► Lectura de la carta del apóstol san Pablo a los Efesios (Ef 5,15-20)

Hermanos:

Fijaos bien cómo andáis; no seáis insensatos, sino sensatos, aprovechando la ocasión, porque vienen días malos. Por eso, no estéis aturdidos, daos cuenta de lo que el Señor quiere. No os emborrachéis con vino, que lleva al libertinaje, sino dejesos llenar del Espíritu. Recitad, alternando, salmos, himnos y cánticos inspirados; cantad y tocad con toda el alma para el Señor. Dad siempre gracias a Dios Padre por todo, en nombre de nuestro Señor Jesucristo.

► Lectura del santo evangelio según san Juan (Jn 6,51-58)

En aquel tiempo, dijo Jesús a la gente:

«Yo soy el pan vivo que ha bajado del cielo; el que coma de este pan vivirá para siempre. Y el pan que yo daré es mi carne para la vida del mundo.» Disputaban los judíos entre sí: «¿Cómo puede este darnos a comer su carne?»

Entonces Jesús les dijo: «Os aseguro que si no coméis la carne del Hijo del hombre y no bebéis su sangre, no tenéis vida en vosotros. El que come mi carne y bebe mi sangre tiene vida eterna, y yo lo resucitaré en el último día. Mi carne es verdadera comida, y mi sangre es verdadera bebida. El que come mi carne y bebe mi sangre habita en mí y yo en él. El Padre que vive me ha enviado, y yo vivo por el Padre; del mismo modo, el que me come vivirá por mí. Este es el pan que ha bajado del cielo: no como el de vuestros padres, que lo comieron y murieron; el que come este pan vivirá para siempre.»



Jesús multiplica els pans. Miniatura d'un còdex de la Biblioteca Nacional de Madrid

COMENTARI

L'eucaristia en l'evangeli segons Joan

El fragment evangèlic d'avui està explícitament referit al misteri de l'eucaristia en la seva versió joànica.

Convé recordar que l'evangeli de Joan no fa esment de la institució de l'eucaristia en el sopar de comiat. El fet que el sagrament de l'eucaristia, en l'evangeli de Joan, estigui íntimament enllaçat amb la multiplicació dels pans és força significatiu. Apunta a una visió del sagrament íntimament ancorada en els signes de Jesús. Més en concret, mostra una profunda integració entre el signe dels pans i

l'eucaristia; entre el donar aliment als qui en necessiten i la celebració del memorial de Jesús; entre els gestos de Jesús i la seva presència en el si de la comunitat cristiana. Fins aquí un primer aspecte que cal retenir i subratllar.

D'una altra banda, i com ja va quedar insinuat en el comentari del diumenge passat, el missatge eucarístic de l'evangeli de Joan està profundament fonamentat en la confessió de fe cristiana: és en Jesús de Natzaret on hi ha la plenitud de la grandesa i de la glòria de Déu. És en

la condició humana de Jesús on es troba la vida: «Qui menja la meva carn i beu la meva sang, roman en mi i jo en ell». Aquest és exactament i quasi al peu de la lletra el missatge del comiat de Jesús en l'al·legoria del cep i les sarments: «Aquell que està en mi i jo en ell, dóna molt de fruit» (15,5). L'eucaristia és, en el fons, el sagrament de la fe. Tanmateix, la celebració eucarística té com a contingut fonamental el do de Jesús als humans, és a dir, el seu lliurament per amor: «No hi ha un amor més gran que el de donar

la vida per aquells que hom estima» (15, 15).

Vet aquí la clau d'interpretació de l'eucaristia: la fe i l'amor. O, per dir-ho amb la gran carta joànica: «El seu manament és que creguem en el nom del seu fill Jesús-Crist i que ens estimem els uns als altres perquè ens ho va ensenyar així» (1Jn 3,23). Per tant i per dir-ho amb una paraula: també en l'evangeli de Joan l'eucaristia és el testament de Jesús.

JESÚS DE NATZARET, PER BENET XVI

34. Jesús és el gra de blat que dóna vida



En l'eucaristia es fa visible també el gran trobament que els homes fan de Déu, en el qual el Senyor es dóna com a *carn*, a fi que en ell i fent camí amb ell esdevinguem *esperit*. Així com ell, més enllà de la creu, es va transformar en una nova manera de corporeïtat i d'ésser home que es penetra amb el ser de Déu, així també aquest menjar ha de ser per a nosaltres obertura de l'existència, pas a través de la creu i anticipació de la nova existència de vida en Déu i amb Déu.

Això encara es veu més clar en el verset 53, on el Senyor afegeix la paraula de la seva sang, que ens dóna per *beure*. Aquí no sols tenim una clara al·lusió a l'eucaristia, sinó que sobretot se'ns mostra que l'eucaristia es basa en el sacrifici de Jesús, que vessa la seva sang per nosaltres i així surt, al mateix temps, fora d'ell mateix, s'escampa, se'ns dóna.

Per entendre el discurs de Jesús sobre el pa de vida en tota la seva profunditat, hem de mirar enca-

ra una paraula clau de l'evangeli de Joan: «Si el gra de blat, quan cau a la terra, no mor, queda ell tot sol, però si mor dóna molt de fruit» (Jn 12,24). En la figura que anomenem *pa* hi ha tot el misteri de la passió.

El pa pressuposa que la llavor —el gra de blat— que ha estat sembrada en la terra *mor* i d'aquesta baixada creix una nova espiga. El pa terrenal pot ser portador de la presència del Crist, perquè porta en ell mateix el misteri de la passió; en ell s'uneixen mort i resurrecció.

En les religions del món, el pa ha estat punt de partida dels mites de mort i resurrecció de la divinitat en els quals l'home expressava la seva esperança d'una vida després de la mort.

Realment, aquesta esperança s'ha fet realitat. Jesús no és cap mite, és un home de carn i sang. Hi és realment en la història.

Joseph Ratzinger-Benet XVI

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

EN PAREJA

Nos hacemos felices

Isidoro de Sevilla y la tristeza

San Isidoro de Sevilla (560-636), doctor de la Iglesia y arzobispo, que fue el principal transmisor en la Edad Media de la cultura antigua y cuyos conocimientos de los siglos VI y VII recogió y compiló en su monumental enciclopedia *Etimologías e historia de los reyes godos, vándalos y suevos y varones ilustres*, afirmaba: «¿Quieres no estar triste? ¿Quieres desechar las tristezas de la vida? 1. Que tu vida sea ordenada y buena. Siempre hay un premio: el del gozo. 2. Haz todo el bien que puedas. La tristeza se alejará de ti. 3. Que la conciencia no te acuse de nada, porque —la conciencia culpable— siempre padece, sufre, está triste. 4. Sé justo. Da a cada uno su derecho. Así no te asaltarán la tristeza. 5. Si permaneces en el amor... la tristeza se alejará de ti.»

¿Estás triste, amargado, desconsolado? ¿La desazón hace mella en ti y pierdes fuelle y calidad de vida?

¡Ánimo! Busca un trabajo por hacer, una palabra cariñosa que ofrecer, una ayuda que prestar... ¡Entonces, la tristeza desaparecerá!

J. M. Alimbau

(*¡Ánimo!*, col. «Ayuda personal», Ed. Claret)



Cuando una pareja emprende la singularidad de la convivencia, mejor que decirles la consabida frase que repetimos machaconamente a los oídos de los recién casados, «¡que seáis felices!», sería desearles: «¡Que os hagáis felices!»

Porque la felicidad hay que hacerla, nadie te la da hecha. La felicidad no es un bien añadido que se regala automáticamente al iniciar la vida en común, sino una situación emocional que se ha de adquirir con el esfuerzo personal y ganársela día a día.

Ya he dicho con anterioridad que la relación de pareja es básicamente emocional. Insisto en ello. Mediante el análisis de conversaciones cotidianas de parejas, se ha demostrado que la mayor parte del contenido conversacional (las dos terceras partes) es explícita o camufladamente emocional. Estamos, pues, ante un tipo de relación humana que, para bien o para mal, siempre es de alto nivel afectivo. ¡Cuidado, pues, con los malentendidos!

Estudiosos del tema de la pareja han llegado a la conclusión de que los conflictos son inevitables y que intentar silenciarlos o evitarlos es mala solución. Señalan, además, que la forma en que se resuelven esos conflictos es la mejor predicción para la futura vida matrimonial. Recuerdo que incluso se ha llegado a pormenorizar que los cuatro sentimientos que inician el despeño hacia la separación son: el desprecio y la crítica embravecida, que son actitudes más frecuentes en las mujeres; y la posición defensiva y el amurallamiento sentimental, más frecuentes en los hombres, que, según parece, soportan las tensiones afectivas peor que las mujeres, por lo que optan por evitarlas, siendo el camino más sencillo el alejamiento como estrategia de seguridad. Así que ya sabe usted algo más sobre la forma de reaccionar que tienen los géneros.

Dr. Paulino Castells

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

SANTORAL

19. ✝ Diumenge XX de durant l'any. St. Joan Eudes (1601-1680), prev., fund. Eudistes; sant Magí (s. III), mr., ermità a Brufaganya (Conca de Barberà); sant Lluís d'Anjou, bisbe de Tolosa (franciscà).

20. Dilluns. St. Bernat (1090-1153), abat cistercenc, a Claravall, i doctor de l'Església; sants Cristòfor i Leovigild, mrs. a Còrdova; beat Arquimbau, prev. d'Orleans i mr. (s. XII); sant Samuel (s. XI aC), profeta (jutge).

21. Dimarts. St. Pius X, papa (1903-1914), nascut a Riese (1835); sant Privat, bisbe i mr.; sant Bonosi i Maximià, màrtirs, patrons de Blanes; santa Ciríaca, viuda màrtir.

22. Dimecres. Mare de Déu Reina,

i altres advocacions; sant Timoteu, mr. a Roma (303).

23. Dijous. Sta. Rosa de Lima (1586-1617), vg. terciària dominicana del Perú; sant Felip Benici (1233-1285), prev. servita.

24. Divendres. St. Bartomeu (o Natanael), apòstol, de Canà de Galilea, venerat a l'Índia; Sta. Emília de Viàlar, vg., fund.; Sta. Àurea, vg. i mr.

25. Dissabte. Sant Lluís de França (1214-1270), rei, terciari franciscà i croat (morí prop de Cartago); sant Josep de Calassanç (1556-1648), prev. d'Urgell, aragonès, fund. Escola Pia a Roma (SchP, 1617), patró de les escoles cristianes; sant Genís, còmic mr.; sant Genís, notari mr.; santa Patrícia.

ENTREVISTA



MONTSERRAT SINTÈS

La força de la JOBAC

La JOBAC (1974-1992). *Desencís i utopia de la joventut a Catalunya* (Ed. Saragossa)

és una monografia sobre la curta però intensa història d'aquest moviment, marcada pels darrers anys de la dictadura i la transició a la democràcia. L'autora, Montserrat Sintès, arxivera del Parlament de Catalunya, presenta en el llibre testimonis directes dels fets, fotografies i annexos que arrodoneixen el conjunt. L'obra es clou amb un capítol dedicat a les aportacions: «La més important és que va salvar els continguts essencials de la JOC i els va adaptar als nous reptes de la societat actual.»

Què va representar la JOBAC per a l'Església catalana?

Dins de la pastoral obrera juvenil va representar un nou alè. Va omplir les parròquies de joves compromesos i amb ganes de canviar el món. L'ambient era desolat d'ençà del 1968. Les velles teories d'acció catòlica havien quedat obsoletes davant d'una nova societat. I la JOBAC va saber adreçar-se amb realisme al jove de barri, preferint aquesta denominació a la de jove obrer.

Quina va ser la clau perquè els joves s'hi adherissin?

La seva tasca educativa, a través de la revisió de vida i de les campanyes. Amb aquestes eines va aconseguir no sols parlar dels temes personals, sinó també dels socials. Per això, alguns dels seus membres van ser impulsors de les primeres associacions de veïns, de moviments pacifistes, ecologistes... Els seus milers de joves estaven més impregnats per la utopia i l'acció que no pas pel desencís i el passotisme.

Seria possible avui una JOBAC, tenint en compte la situació actual de crisi de valors i de fe?

La JOBAC també va viure un panorama esfereïdor: la crisi econòmica, l'atur... Tot i això, va fer-hi front perquè era un moviment juvenil poc dogmàtic i amb grans dosis d'imaginació. Però avui els problemes persisteixen, són més globals i s'hi han sumat de nous i de més complexos. Amb les noves xarxes socials estan proliferant molts moviments ciutadans. Però, això, encara és el present.

Òscar Bardají i Martín