



## PARAULA I VIDA

# Aprendre a gaudir de les vacances



**E**l ritme vital canvia durant els mesos de juliol i agost, els petits i joves són per casa de vacances, potser podrem gaudir d'alguns dies o setmanes de festa o de vacances. Feliços els qui saben preparar-los i gaudir-los de forma sana i joiosa, amb veritable sentit cristià. També Jesús cercava moments de descans i de conversa amb els apòstols.

Les vacances han de ser un temps per al **descans**, de canvi d'activitat, de dormir més, de canviar de ritmes i trobar temps per a allò que ens agrada i que durant l'any no podem fer, des d'una major dedicació a la família, fins viatjar o practicar l'esport o acostar a la natura.

Han de ser un temps per a **trobar-se un mateix**, pensar i reflexionar, prendre algunes decisions que ens calen; temps per a escoltar Déu, cercar el recés i la quietud, com Jesús, que buscava la soledat per pregar el Pare llargament.

És temps per a **dedicar-se més a les persones** amb qui convivim tot l'any, conèixer-les més a fons, retrobar les arrels en els pobles dels propis orígens; temps per a aprendre a compartir calmadament, sense presses, escoltant i comprovant que soc escoltat. Temps per a agrair l'amor de la família i l'amistat dels qui ens estimen. Temps per a noves amistats.

És temps per a **retrobar la bellesa de la creació**, la natura, les muntanyes, el mar, el sol, la platja, l'acampada, els arbres i els animals, les caminades, el contacte amb els paisatges de la infantesa. I elevar

l'acció de gràcies perquè Déu ha fet totes les coses belles i harmonioses.

Han de ser un temps per a **descobrir una bona lectura**, una bona música, un nou museu, un nou racó de la meua ciutat, un nou paisatge, un plat senzill que em porta a gaudir de la vida, a saber qui soc i vers on vaig, a descobrir-me com a ésser «espiritual», amb interioritat i amb anhels molt grans de vida per sempre.

És temps per a **dedicar-se al servei dels altres**, a colònies i campaments, cuidant un malalt o un avi, acostant-nos a persones i llocs que reclamen la nostra solidaritat; temps per a compartir amb els qui no tenen res, ni faran mai vacances, ni saben què és l'amistat i la joia de ser estimat.

Les vacances han de ser un **temps per a enfortir la fe**, la confiança en Déu Pare del cel, que té cura de nosaltres i ens estima amb la seva incansable misericòrdia. Temps per a pregar, per a llegir els Evangelis i participar de l'Eucaristia diària, viscuda amb gratuïtat. Temps per a la intercessió i la visita a un santuari o un lloc on Déu ens parla i se'ns fa trobadís.

Les vacances no poden ser un parèntesi evasiu de la nostra vida real, ni tampoc un viure sense normes, ni un temps de disbauxa o de despeses luxoses, ni uns dies d'irresponsabilitat. Han de ser un temps que ajudi la nostra coherència personal cristiana, viscut amb autenticitat i sempre amb la referència a Déu i al pròxim. Per tot això, us desitjo que gaudiu d'uns bons dies de vacances!

† **Joan-Enric Vives**  
Arquebisbe d'Urgell

## ACTUALITAT

# Trobada del Curs Introductor del Seminari a La Seu d'Urgell



**S**et seminaristes de primer any, que realitzen el Curs Introductor o Propedèutic dels Seminaris de Barcelona, Terrassa i Interdiocesà de Catalunya, amb dos formadors, van realitzar una convivència de fi de curs a la Diòcesi d'Urgell, del 12 al 14 de juny. Van poder compartir un sopar i un col·loqui posterior amb l'Arquebisbe d'Urgell Joan-Enric Vives. Van conèixer la Catedral i el Museu diocesà, diferents llocs del Principat d'Andorra, entre ells el Santuari de la Mare de Déu de Meritxell, la Casa de la Vall o la visualització del *mapping* de l'Església de Santa Coloma. També van visitar el Pallars Sobirà, van realitzar rafting pel riu Noguera Pallaresa i, acompanyats del rector de Sort, Mn. Joan Pau Esteban, van visitar i van celebrar l'Eucaristia al Santuari de la Mare de Déu d'Arboló, patrona del Pallars.

## APUNTS PER A L'ANÀLISI

# S'acosten les vacances

**E**n una reunió d'un equip de matrimonis se suscità el tema de les vacances i els fills. Tots els tenen més petits de catorze anys. Constatàren que molts, la majoria, van a colònies o a campaments i això ocupa part del mes de juliol. Resten, però, una colla de setmanes, entre elles les que coincideixen amb les vacances dels pares. El tema derivà cap a les possibilitats formatives a treballar i, en especial, les relacionades amb el creixement en la fe.

És ben cert que el temps de vacances ofereix moltes possibilitats a la vida familiar que convé aprofitar. Temps tranquil per parlar i per deixar parlar els al-

tres, per allargar les sobretaules, per escoltar els fills i els nets, per abordar temes que en el dia a dia ni es toquen, perquè els avis parlin de quan eren joves, de com vivien i es divertien, i dels familiars que els van ajudar a créixer i fer-se grans, també els pares es poden explicar. En un context dialogal, que els joves hi puguin dir la seva. Temps per fer família, per crear sentit de pertinença.

Tots d'acord en la bondat d'aquest plantejament, passaren al capítol de les

concrecions. Un dels presents apuntà que, a la seva família, feien una llista de temes que interessaven a petits i grans i els anaven tractant, al vespre, abans de sopar; un altre va proposar, com una bona opció, fer una pregària familiar, abans d'anar a dormir; una tercera va ser anar d'excursió a una ermita i fer-hi una estona de pregària; una altra possibilitat va ser la de seguir una catequesi d'estiu, els pares feien de catequistes; el contacte amb la natura —excursions, pujades

a un cim, recórrer un riu— oferien, també, possibilitats de reflexió i pregària...

Les possibilitats són moltes. També cal considerar la conversa amb el qui veus una mica o molt afeixugat o la conversa matrimonial en un context de pau. Qualsevol activitat o iniciativa en aquest sentit és positiva. Això sí, les activitats convé preveure-les, preparar-les amb temps, posar-hi entusiasme, bona voluntat i constància. Déu Pare també hi fa la seva aportació. «Els van respondre: Creu en Jesús, el Senyor, i us salvareu tu i tota la teva família» (Ac 16, 31).

**Enric Puig Jofra, SJ**

## PALABRA Y VIDA

## Aprender a disfrutar de las vacaciones

El ritmo vital cambia durante los meses de julio y agosto, los pequeños y jóvenes están más por casa de vacaciones, quizás podremos disfrutar de algunos días o semanas de fiesta o de vacaciones. Dichos quienes sabrán prepararlos y disfrutarlos de forma sana y gozosa, con verdadero sentido cristiano. También Jesús buscaba momentos de descanso y conversación con los apóstoles.

Las vacaciones deben ser un tiempo para el **descanso**, de cambio de actividad, de dormir más, de cambiar de ritmos y encontrar tiempo para lo que nos gusta y que durante el año no podemos hacer, desde una mayor dedicación a la familia, hasta viajar o practicar el deporte o acercarse a la naturaleza.

Tienen que ser un tiempo para **encontrarse a uno mismo**, pensar y reflexionar, tomar algunas decisiones que necesitamos; tiempo para escuchar a Dios, buscar el retiro y la quietud, como Jesús, que buscaba la soledad para orar al Padre largamente.

Es tiempo para **dedicarse más a las personas** con las que convivimos todo el año, conocerlas más a fondo, reencontrar las raíces en los pueblos de nuestros orígenes; tiempo para aprender a compartir sin prisas, escuchando y comprobando que soy escuchado. Tiempo para agradecer el amor de la familia y la amistad de quienes nos quieren. Tiempo para nuevas amistades.

Es tiempo para **reencontrar la belleza de la creación**, la naturaleza, las montañas, el mar, el sol, la playa, la acampada, los árboles y los animales, las caminatas, el contacto con los paisajes de la infancia. Y elevar la acción de gracias porque Dios ha hecho todas las cosas bellas y armoniosas.

Tiempo para **descubrir una buena lectura**, una buena música, un nuevo museo, un nuevo rincón de mi ciudad, un nuevo paisaje, un plato sencillo que me lleva a disfrutar de la vida, a saber quién soy y hacia dónde voy, a descubrirme como ser «espiritual», con interioridad y con anhelos grandes de vida para siempre.

Es tiempo para **dedicarse al servicio de los demás**, colonias o campamentos, cuidando a un enfermo o a un abuelo, acercándonos a personas y lugares que reclaman nuestra solidaridad, tiempo para compartir con quienes nada tienen, ni jamás harán vacaciones, ni saben qué es la amistad y la alegría de ser amado.

Las vacaciones deben ser un **tiempo para fortalecer la fe**, la confianza en Dios nuestro Padre, que cuida de nosotros y nos ama con su incansable misericordia. Tiempo para rezar más, para leer los Evangelios y participar de la Eucaristía diaria, vivida con gratuidad. Tiempo para la intercesión y la visita a un santuario o lugar donde Dios nos habla y se nos hace contradictorio.

Las vacaciones no pueden ser un paréntesis evasivo de nuestra vida real, ni un vivir sin normas, ni un tiempo de desenfreno o de gastos lujosos, ni unos días de irresponsabilidad. Deben ser un tiempo que ayude a nuestra coherencia personal cristiana, vivido con autenticidad y siempre con la referencia a Dios y al prójimo. Por todo esto, ¡os deseo que disfrutéis de unos buenos días de vacaciones!

† **Joan-Enric Vives**  
Arzobispo de Urgell

## Trobada de confirmands i confirmacions a Ponts



L'Arquebisbe Joan-Enric va administrar el sagrament de la Confirmació a 10 joves de Ponts i 2 joves de la Baronia de Rialb, a l'Església parroquial de Santa Maria de Ponts el 3 de juny, Solemnitat de la Santíssima Trinitat. Una joiosa celebració de les confirmacions que s'inicià amb una trobada de l'Arquebisbe amb els confirmands a la sala parroquial, acompanyats dels seus dos catequistes,

amb un moment de coneixement i d'intercanvi previ dels confirmands amb l'Arquebisbe abans de rebre el sagrament, que els va permetre una millor coneixença i confiança mútua. Després se celebrà l'Eucaristia, presidida per l'Arquebisbe Joan-Enric i concelebrada pel Rector, Mn. Pere Morales, i per Mn. David Codina. Solemnitzà els cants la coral parroquial de Ponts.

A la seva homília, l'Arquebisbe glossà les lectures de la Paraula de Déu proclamades en la solemnitat de la Santíssima Trinitat. Adreçant-se als joves confirmands els recordà com de petits havien estat batejats en el nom de la Santíssima Trinitat; i els animà a no perdre mai la il·lusió, la joia i la felicitat de sentir-se molt estimats per Déu per tal de no caure en els desànim i les frustracions, i exhortà els pares, educadors i formadors dels joves a educar-los en els valors cristians més importants: la fe i la bondat, ser bones persones. Al final de la Missa, l'Arquebisbe regalà als joves un Nou Testament.

## Confirmacions a la Fuliola

A l'església parroquial de la Fuliola, 5 joves del poble i 1 de Tornabous, van rebre el sagrament de la Confirmació de mans de l'Arquebisbe Joan-Enric el diumenge de la Santíssima Trinitat, dia 4 de juny. Concelebraren amb l'Arquebisbe, el Rector, Mn. Carles Albert Ospina i Mn. David Codina, acompanyats pel diaca Mn. Josep Caba. Va acollir el franciscà de Creu Blanca, Gmà. Joaquim Cifuentes. En iniciar-se la celebració eucarística, l'Arquebisbe va rebre la salutació de l'Alcalde de La Fuliola, Il·lm. Sr. Jaume Ferrer Carrera, que li va donar la benvinguda a la població i li agrà la seva presència. L'Arquebisbe li agrà la seva salutació i el felicità per haver estat escollit democrà-



ticament per renovar l'alcaldia en les recents eleccions municipals.

A la seva homília, l'Arquebisbe va animar els joves a viure en la fe que professarien renovant les promeses del seu baptisme, renunciant a Satanàs i al pecat, a tot allò que els aparta de Déu i dels germans, i confessant la fe, en Déu

Pare, Fill i Esperit Sant, prenent un compromís nou de vida cristiana exigent. Finalment, animà els pares i padrins a ser puntals, ajudadors, educadors, dels joves, i a acompanyar-los amb el seu exemple i testimoni, durant tota la seva vida, essent uns referents de fe i de virtut per als joves.

### TWITTER DEL PAPA FRANCESC



**@Pontifex\_es:** «Cada-cun de nosaltres necessita de l'altre, i fins i tot la feblesa, si la vivim junts, pot convertir-se en una força que millora el món» (14 de febrer).

**@Pontifex\_es:** «L'anunci de l'Evangelí no surt de nosaltres, sinó de la bellesa del que hem rebut gratuïtament, sense mèrit: trobar a Jesús, conèixer-lo, descobrir que som estimats i salvats. És un do tan gran que no podem guardar-lo per a nosaltres i sentim la necessitat de difondre'l» (15 de febrer).

**@Pontifex\_es:** «La Paraula de Déu, que es dirigeix a tots, crida a la conversió: quan entra en nosaltres, transforma el nostre cor i la nostra ment, ens canvia, ens porta a orientar la nostra vida cap al Senyor» (16 de febrer).

**@Pontifex\_es:** «Déu mai ens deixa sols, però, per a donar-nos una mà, espera que li demanem. És necessari, llavors, aprendre a distingir la seva veu per mitjà de l'oració silenciosa, el diàleg íntim amb Ell, guardant en el cor el que ens fa bé i ens dona pau» (18 de febrer).





# Commemorem enguany 900 anys de la mort del Bisbe Sant Ot, patró de La Seu d'Urgell

**El Bisbe Ot és una figura destacada a la història de la Diòcesi d'Urgell: la seva influència ha seguit vigent molt després de la seva mort, el 30 de juny de 1123.**

**A La Seu d'Urgell, cada 7 de juliol se celebra la festa dedicada a la seva figura: patró de la ciutat, fou bisbe d'Urgell de 1095 a 1123. Aquest 2023 s'està commemorant una data significativa: 900 anys de la seva mort. S'han organitzat un seguit d'actes i conferències, gratuïts i oberts a tothom. El darrer que hem pogut gaudir, el passat 30 de juny, fou una conferència de Montserrat Pagès sobre l'estendard de Sant Ot, al Casal Parroquial.**

Com és que celebrem la festa en un dia diferent de la seva mort? Vet aquí, que el Bisbe Pere Berenguer, que succeí al Bisbe Ot, decidí instituir una festa solemne en la seva memòria deu anys més tard, a la vista de l'ascendent de que va acabar sent considerat sant. Així és que primer es decidí celebrar la memòria de Sant Ot el 30 de juny de 1133. Uns anys més tard, el Bisbe Berenguer d'Erill la traslladà al 7 de juliol, com registra la consuetud d'Urgell del segle XV.

Es va cercar una major solemnitat en la celebració litúrgica, evitant solapar la festivitat dels apòstols de Sant Pere i Sant Pau, el 29 de juny, perquè era molt important per a la comunitat.

S'explica que molts miracles van tenir lloc davant del seu sepulcre, la qual cosa que va fer que les seves relíquies fossin especialment venerades. Durant els anys posteriors a la seva mort, es duïen a terme solemnes processons rituals amb els cosos sagrats dels sants Ermengol —per obtenir beneficis de la pluja— i Ot —per demanar la serenitat de l'aire i temps assolellat.

Es desconeix la data i llocs exactes del seu naixement... segons la informació recollida en els pergamins que hi ha a l'Arxiu Capitular del Bisbat d'Urgell i les dues còpies de la vida del Bisbe Ot, datades entre els segles XIV i XV, es creu que degué néixer durant la segona meitat del segle XI en les poblacions de València d'Àneu o de Sort. El seu nom apareix en un document per primera vegada el 6 d'abril de 1087 en una donació de la vila de Lleret a Santa Maria d'Urgell i al Bisbe Bernat Guillem, en un acte de reconciliació familiar dels de Pallars. Ot, com ardiaca, signa juntament amb Llúcia de la Marca i Artau II, comptes de Pallars, perquè al comte Artau I se li concedeixi sepultura eclesiàstica.



Durant el seu pontificat va exercir un paper fonamental en la potenciació del culte de Santa Maria. Davant el deteriorament de l'antiga església, construïda pel Bisbe Sant Ermengol, va convocar els fidels a participar en la construcció d'un nou temple. Per incentivar les donacions i recaptar fons, el Bisbe Ot va proclamar indulgències per a aquells que contribuïssin segons les possibilitats almenys una vegada a l'any. La construcció de la nova catedral va ser una tasca de gran magnitud i complexitat, i es va estendre més enllà del pontificat del Bisbe Ot. No va ser fins al temps del Bisbe Arnau de Preixens, el 1175, quan es va estipular la seva clausura i finalització amb la supervisió de l'obrer Ramon Lambard. Aquesta crida del Bisbe Ot per potenciar el culte a Santa Maria d'Urgell demostra el seu compromís amb la fe i la seva visió d'enfortir la presència religiosa a la regió. La construcció de la nova catedral no només va ser un projecte arquitectònic sinó també un acte de devoció, una expressió tangible de la importància del culte de Santa Maria que ha arribat fins als nostres dies sent la l'única íntegrament romànica a tota Catalunya. Un altre vestigi de l'època que con-

servem és el penó o estendard de Sant Ot, actualment exposat en el Museu de Disseny de Barcelona. És una peça de gran valor i misteri descoberta a l'altar dedicat al sant a la catedral durant les obres de restauració de 1915. Penjat d'una llarga llança daurada, aquest estendard estava confeccionat amb tela de lli color porpra, ricament adornat i brodat en seda amb la imatge de Crist entronitzat en majestat, envoltat pel tetramorf.

El patronatge de Sant Ot sobre la comunitat d'Urgell es va estendre com a garantia de pau i prosperitat, tenint un caràcter cívic i polític que transcendia allò merament religiós. La festivitat servia com una ocasió per reafirmar l'esperit de pertinença i unitat entre els habitants, així com mostrar gratitud i devoció cap al sant patró. Era i és, un esdeveniment que reuneix les autoritats locals i la població oferint un espai per enfortir els llaços socials.

La presència i veneració del Bisbe Ot han perdurat al llarg del temps i han deixat una empremta significativa en la història i la identitat d'Urgell, una empremta que ha arribat als nostres dies i que seguim commemorant nou-cents anys després cada 7 de de juliol.

## LECTURES DE LA MISSA DIÀRIA I SANTORAL

**10. ■ Dilluns** (lit. hores: 2a setm.) [Gn 28,10-22a / Sl 90 / Mt 9,18-26]. Sant Cristòfol, mr., patró dels automobilistes; santa Verònica Giuliani, vg. caputxina; santa Amèlia, viuda; sant Ascani, mr.; beats Carmel Bolta, prev., i Francesc Pinazo, franciscans i màrtirs a Damasc.

**11. □ Dimarts** [Pr 2,1-9 / Sl 33 / Mt 19,27-29]. Sant Benet (†547), abat patriarca dels monjos d'Occident, patró

d'Europa i patró dels arxivers, bibliotecaris i documentalistes. Sant Pius I, papa (140-155) i mr.; santa Olga, reina.

**12. ■ Dimecres** [Gn 41,55-57;42,5-7a.17-24a / Sl 32 / Mt 10,1-7]. Sant Joan Gualbert, abat; sant Abundi, prev. i mr. a Còrdova (854); sant Ignasi Delgado, bisbe i mr.; sant Josep Fernàndez, prev. i mr.

**13. ■ Dijous** [Gn 44,18-21.23b-29;45,1-5 / Sl 104 / Mt 10,7-15]. Sant

Enric (†1024), emperador germànic; sant Eusebi de Cartago, bisbe; santa Teresa de Jesús dels Andes, vg. carmelitana xilena.

**14. ■ Divendres** [Gn 46,1-7.28-30 / Sl 36 / Mt 10,16-23]. Sant Camil de Lellis (1550-1614), prev., fund. Servents dels Malalts a Roma (MI, 1582), patró dels malalts i infermers; sant Francesc Solano, prev. franciscà, de Montilla, missioner al Perú; santa Adela, viuda.

**15. □ Dissabte** [Gn 49,29-32;50,15-26a / Sl 104 / Mt 10,24-33]. Sant Bonaventura (1218-1274), bisbe d'Albano i dr. de l'Església, card. (franciscà); sant Antíoc, metge, mr.

**16. ■ Diumenge vinent**, XV de durant l'any (lit. hores: 3a setm.) [Is 55,10-11 / Sl 64 / Rm 8,18-23 / Mt 13,1-23 (o bé, més breu: 13,1-9)]. Mare de Déu del Carme o del Carmel (s. XIII), patrona de la gent de mar.



# Diurnenge XIV de durant l'any (A)

## COMENTARI

### «Accepteu el meu jou que soc benèvol i humil de cor»



Escribes i fariseus presumien de conèixer molt bé Déu i el seu ensenyament i se n'enorgullien. Però les paraules de Jesús ens indiquen un altre camí: *Us enalteixo Pare perquè heu revelat als senzills tot això que heu amagat als savis i als entesos.* Només des de la senzillesa i la humilitat podem arribar a comprendre Déu. Perquè aquest coneixement és un do de Déu: *Fora del Pare, ningú no coneix veritablement el Fill; igualment ningú no coneix veritablement el Pare fora del Fill i d'aquells a qui el Fill el vol revelar.* Per tant, ens cal demanar a Déu aquest coneixement des de la senzillesa i des de la nostra ignorància. Però amb molta confiança: *Veniu a mi tots els qui esteu cansats i afeixugats; jo us faré reposar.* No ens cal fer grans esforços: *fiar-nos i confiar en el Senyor que ens recorda: Accepteu el meu jou, feu-vos deixebles meus, que jo soc benèvol i humil de cor i trobareu el repòs que tant desitjàveu, perquè el meu jou és suau i la meva càrrega, lleugera.* Un cop més el camí és la humilitat a semblança amb el nostre Mestre. I sí, ens cal portar el seu jou, un jou no pesat sinó suau i lleuger perquè el seu jou bàsicament és l'amor. És el jou del Senyor que ens estima, que és bo amb nosaltres. La mateixa idea la trobem a la primera lectura. Parla del *rei de Jerusalem, que és bo i salvador, muntat humilment en un ase, en un pollí, fill de somera.* No ve com a triomfador i dominador: *Allunyarà de Jerusalem els cavalls i els arcs dels guerrers seran bandejats.* És un rei humil i de pau: *Adreçarà a tots els pobles paraules de pau.* I l'apòstol Pau subratlla que la nostra vida ha d'estar moguda *per l'Esperit que donarà la vida als nostres cossos mortals. Si visquéssim per la carn moriríem; en canvi si per l'Esperit fem morir les obres pròpies de la carn, viurem.* La vida es troba només en deixar-nos endur per l'Esperit. Ens cal demanar des de la senzillesa i la humilitat el coneixement profund de Déu, un coneixement que ens ha de dur a l'amor autèntic, a la vida plena.

Mn. Jaume Pedrós

#### ▶ Lectura de la profecia de Zacaries (Za 9,9-10.13,1)

El Senyor diu: «Alegra't, ciutat de Sió. Aclama, ciutat de Jerusalem. El teu rei fa la seva entrada. És bo i salvador, muntat humilment en un ase, en un pollí, fill de somera. Bandejarà d'Efraïm els carros de guerra, allunyarà de Jerusalem els cavalls, i els arcs dels guerrers seran bandejats. Adreçarà a tots els pobles paraules de pau, i el seu domini s'estendrà d'un mar a l'altre, des del gran Riu fins a l'extrem del país.»

#### ▶ Salm responsorial (144)

R. *Beneiré el vostre nom per sempre, Déu meu i rei meu.*

Us exaltaré, Déu meu i rei meu, / beneiré el vostre nom per sempre. / Us beneiré dia rere dia, / lloaré per sempre el vostre nom. R.

El Senyor és compassiu i benigne, / lent per al càstig, gran en l'amor. / El Senyor és bo per a tothom, / estima entranyablement tot el que ell ha creat. R.

Que us enalteixin les vostres criatures, / que us beneixin els fidels; / que proclamïn la glòria del vostre regne / i parlin de la vostra potència. R.

Totes les obres del Senyor són fidels, / les seves obres són obres d'amor. / El Senyor sosté els qui estan a punt de caure, / els qui han ensopegat, ell els redreça. R.

#### ▶ Lectura de la carta de sant Pau als cristians de Roma (Rm 8,9.11-13)

Germans, vosaltres no viviu segons les mires de la carn sinó segons les de l'Esperit, perquè l'esperit de Déu habita en vosaltres, i si algú de vosaltres no tingués l'esperit de Crist, no seria de Crist. I si habita en vosaltres l'esperit d'aquell que va ressuscitar Jesús d'entre els morts, també, gràcies al seu esperit, que habita en vosaltres, aquell que va ressuscitar el Crist d'entre els morts donarà la vida als vostres cossos mortals. Per tant, germans, nosaltres tenim un deute, però no amb la carn, que ens obligaria a viure com demana la carn. Perquè si visquéssiu així, moriríeu; en canvi, si per l'Esperit feu morir les obres pròpies de la carn, viureu.

#### ▶ Lectura de l'Evangeli segons sant Mateu (Mt 11,25-30)

En aquell temps, Jesús digué: «Us enalteixo, Pare, Senyor del cel i de la terra, perquè heu revelat als senzills tot això que heu amagat als savis i als entesos. Sí, Pare, així us ha plagut a vós. El Pare ho ha posat tot a les meves mans. Fora del Pare, ningú no coneix veritablement el Fill; igualment, no coneix veritablement el Pare, fora del Fill i d'aquells a qui el Fill el vol revelar. Veniu a mi tots els qui esteu cansats i afeixugats; jo us faré reposar. Accepteu el meu jou, feu-vos deixebles meus, que jo soc benèvol i humil de cor, i trobareu el repòs que tant desitjàveu, perquè el meu jou és suau, i la meva càrrega lleugera.»

#### ▶ Lectura de la profecia de Zacarías (Zac 9,9-10)

Esto dice el Señor: «¡Salta de gozo, Sión; ¡alégrate, Jerusalén! Mira que viene tu rey, justo y triunfador, pobre y montado en un borrico, en un pollino de asna. Suprimirá los carros de Efraïm y los caballos de Jerusalén; romperá el arco guerrero y proclamará la paz a los pueblos. Su dominio irá de mar a mar, desde el Río hasta los extremos del país.»

#### ▶ Salmo responsorial (144)

R. *Bendeciré tu nombre por siempre, Dios mío, mi rey.*

Te ensaltaré, Dios mío, mi rey; / bendeciré tu nombre por siempre jamás. / Día tras día, te bendeciré / y alabaré tu nombre por siempre jamás. R.

El Señor es clemente y misericordioso, / lento a la cólera y rico en piedad; / el Señor es bueno con todos, / es cariñoso con todas sus criaturas. R.

Que todas tus criaturas te den gracias, Señor, / que te bendigan tus fieles. / Que proclamen la gloria de tu reinado, / que hablen de tus hazañas. R.

El Señor es fiel a sus palabras, / bondadoso en todas sus acciones. / El Señor sostiene a los que van a caer, / endereza a los que ya se doblan. R.

#### ▶ Lectura de la carta del apòstol san Pablo a los Romanos (Rom 8,9.11-13)

Hermanos: Vosotros no estáis en la carne, sino en el Espíritu, si es que el Espíritu de Dios habita en vosotros; en cambio, si alguien no posee el Espíritu de Cristo no es de Cristo. Y si el Espíritu del que resucitó a Jesús de entre los muertos habita en vosotros, el que resucitó de entre los muertos a Cristo Jesús también dará vida a vuestros cuerpos mortales, por el mismo Espíritu que habita en vosotros. Así pues, hermanos, somos deudores, pero no de la carne para vivir según la carne. Pues si vivís según la carne, moriréis; pero si con el Espíritu dais muerte a las obras del cuerpo, viviréis.

#### ▶ Lectura del santo Evangelio según san Mateo (Mt 11,25-30)

En aquel tiempo, tomó la palabra Jesús y dijo: «Te doy gracias, Padre, Señor del cielo y de la tierra, porque has escondido estas cosas a los sabios y entendidos, y se las has revelado a los pequeños. Sí, Padre, así te ha parecido bien. Todo me ha sido entregado por mi Padre, y nadie conoce al Hijo más que el Padre, y nadie conoce al Padre sino el Hijo y aquel a quien el Hijo se lo quiera revelar. Venid a mí todos los que estáis cansados y agobiados, y yo os aliviaré. Tomad mi yugo sobre vosotros y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón, y encontraréis descanso para vuestras almas. Porque mi yugo es llevadero y mi carga ligera.»