

Recés del mes de desembre

Et facilitem com a proposta, material perquè si no pots fer el recés de desembre de manera presencial, el facis des de casa teva.

01/12/2020

Què és un recés espiritual?

El recés espiritual és un mitjà de formació que consisteix a dedicar un temps per a aprofundir en la pròpia vida cristiana, fer examen i renovar

el desig de buscar la santedat en les circumstàncies de cada dia.

HORARI DEL RECÉS

- ▶ **Meditació**
- ▶ **Lectura**
- ▶ **Rosari**
- ▶ **Examen**
- ▶ **Meditació**
- ▶ **Oració Papa Francesc**

PRIMERA MEDITACIÓ (Filiació divina)

.....

LECTURA (àudio i text)

Lux fulgebit hodie super nos, quia natus est nobis Dominus, avui brillarà la llum sobre nosaltres, perquè ens

ha nascut el Senyor. És el gran anunci que aquest dia commou els cristiana i que, a través d'ells, s'adreça a tota la Humanitat. Déu és aquí. Aquesta veritat ha d'omplir les nostres vides: cada Nadal ha de ser per a nosaltres un nouencontre especial amb Déu, deixar que la seva llum i la seva gràcia entrin fins al fons de la nostra ànima.

Ens aturem davant l'Infant, de Maria i Josep: contemplem el Fill de Déu revestit amb la nostra carn. Em ve a la memòria el viatge que vaig fer a Loreto, el 15 d'agost de 1951, per visitar la Santa Casa, per un motiu entranyable. Hi vaig celebrar la Missa. La volia dir amb recolliment, però no comptava amb el fervor de la multitud. No havia calculat que en aquest gran dia de festa moltes persones de la rodalia acudirien a Loreto, amb la beneïda fe d'aquesta terra i amb l'amor que tenen envers la *Madonna*. La seva pietat els dula a

manifestacions no del tot apropiades, si hom considera les coses —com ho explicaré?— només des del punt de vista de les lleis rituals de l'Església.

Així, mentre jo besava l'altar tal com ho prescriuen les rúbriques de la Missa, tres o quatre camperoles el besaven ensems. Vaig estar distret, però m'emocionava. També m'atreia l'atenció el pensament que en aquella Santa Casa —que la tradició assegura que és el lloc on visqueren Jesús, Maria i Josep—, han posat aquests mots, al damunt de l'altar: *Hic Verbum caro factum est*. Aquí, en una casa construïda per mà de l'home, en un tros de la terra en què vivim, habità Déu.

Jesucrist, perfecte Déu i perfecte home

El Fill de Déu es féu carn i és *perfectus Deus, perfectus homo*, perfecte Déu i perfecte home. En aquest misteri hi ha quelcom que

hauria de commoure els cristians. Jo estava i estic commogut encara: m'agradaria de tornar a Loreto. Me n'hi vaig amb el desig, per revivre els anys de la infantesa de Jesús, en repetir i considerar aquest *Hic Verbum caro factum est*.

Iesus Christus, Deus Homo, Jesucrist Déu-Home. Una de les *magnalia Dei*, de les meravelles de Déu, que hem de meditar i que hem d'agrair a aquest Senyor que ha vingut a portar *la Pau a la Terra als homes de bona voluntat*. A tots els homes que vulguin unir la seva voluntat a la Voluntat bona de Déu no solament als rics, ni solament als pobres!, sinó a tots els homes, a tots els germans! Que tots som germans en Jesús, fills de Déu, germans de Crist: la seva Mare és la nostra Mare.

No hi ha més *que* una raça a la terra: la raça dels fills de Déu. Tots hem de parlar la mateixa llengua, la que ens

ensenya el nostre Pare que està en el cel: la llengua del diàleg de Jesús amb el seu Pare, la llengua que hom parla amb el cor i amb el cap, la que ara feu servir vosaltres en la vostra oració. La llengua de les ànimes contemplatives, la dels homes que són espirituals, perquè s'han adonat de llur filiació divina. Una llengua que es manifesta en mil mocions de la voluntat, en llums clares de l'enteniment, en afectes del cor, en decisions de vida recta, de bé, de joia, de pau.

Cal mirar el Nen, Amor nostre, en el bressol. Hem de mirar-lo sabent que ens trobem davant un misteri. Ens cal acceptar el misteri per la fe i, també per la fe, aprofundir-ne el contingut. Per això, ens fan falta les disposicions humils de l'ànima cristiana: no voler reduir la grandesa de Déu als nostres pobres conceptes, a les nostres explicacions humanes, sinó comprendre que aquest misteri,

en la seva obscuritat, és una claror
que guia la vida dels homes.

Veiem —diu Sant Joan Crisòstom—
que Jesús ha sortit de nosaltres i de la
nostra substància humana, i que ha
nascut de Mare verge: però no
entenem com es pot haver fet aquest
prodigi. No ens cansem mirant de
descobrir-lo: acceptem més aviat
amb humilitat allò que Déu ens ha
revelat, sense escodrinyar amb
curiositat el que Déu ens té amagat.
Així, en aquest acatament, sabrem
comprendre i estimar; i el misteri
serà per a nosaltres una ensenyança
esplèndida, més convincent que
qualsevol raonament humà.

Sentit diví del pas terrenal de Jesús

He procurat sempre, en parlar
davant el Pessebre, de mirar Crist
Senyor nostre d'aquesta manera:
abrigat amb bolquers, damunt la
palla d'una menjadora. I quan
encara és un Infant i no diu res,

veure'l com a Doctor, com a Mestre. M'és necessari de considerar-lo així perquè haig d'aprendre d'Ell. I per aprendre d'Ell, s'ha de procurar conèixer la seva vida: llegir el Sant Evangeli, meditar aquelles escenes que el Nou Testament ens relata, per tal de penetrar en el sentit diví del pas terrenal de Jesús.

Perquè hem de reproduir, en la nostra, la vida de Crist, coneixent Crist: a força de llegir la Sagrada Escriptura i de meditar-la, a força de fer oració, com ara, davant el pessebre. Cal entendre les lliçons que Jesús ens dóna, ja des de la Infantesa, des que ha acabat de néixer, des que els seus ulls es van obrir a aquesta beneïda terra dels homes.

Jesús, creixent i vivint com un de nosaltres, ens revela que l'existència humana, els quefers corrents i ordinaris, tenen un sentit diví. Per molt que hàgim considerat aquestes

veritats, ens hem d'omplir sempre d'admiració en pensar en els trenta anys d'obscuritat, que constitueixen la major part del pas de Jesús entre els seus germans els homes. Anys d'ombra, però per a nosaltres, tan clars com la llum del sol. Més ben dit: resplendor que il·lumina els nostres dies i els dóna una autèntica projecció, perquè som cristians corrents, que menem una vida ordinària, igual que la de tants milions de persones en els llocs més diversos del món.

Així visqué Jesús durant sis lustres: era *fabri filius*, el fill del fuster. Després vindran els tres anys de vida pública, amb el clamoreig de les multituds. La gent se sorprèn: qui és aquest?, on ha après tantes coses? Perquè justament la seva vida havia estat la vida comuna del poble de la seva terra. Era el *faber, filius Mariae*, el fuster, fill de Maria. I era Déu, i estava realitzant la redempció del

gènere humà, i *estava atraient a si totes les coses.*

Mai no hauríem de contemplar aquests anys ocults de Jesús, com qualsevol altre esdeveniment de la seva vida, sense sentir-nos-en afectats, sense reconèixer-los com allò que són: crides que ens fa el Senyor perquè sortim del nostre egoisme, de la nostra comoditat. El Senyor coneix les nostres limitacions, el nostre personalisme i la nostra ambició: la nostra dificultat per oblidar-nos de nosaltres mateixos i donar-nos als altres. Sap què és no trobar amor, i veure que aquells mateixos que diuen que el segueixen, només ho fan a mitges. Recordeu les escenes tremendes que ens descriuen els Evangelistes, en què veiem els Apòstols plens encara d'aspiracions temporals i de projectes solament humans. Però Jesús els ha elegit, els reté amb Ell, i els encomana la missió que havia rebut del Pare.

També ens crida a nosaltres, i ens pregunta, com a Jaume i a Joan: *Potestis bibere calicem, quem ego bibiturus sum?*: ¿esteu disposats a beure el calze —aquest calze del lliurament complet a l'acompliment de la voluntat del Pare— que jo em dispo a beure? *Possumus!*; sí, hi estem!, és la resposta de Joan i de Jaume. Vosaltres i jo, ¿esteu seriosament disposats a complir, en tot, la voluntat del nostre Pare Déu? ¿Hem donat al Senyor el nostre cor sencer, o bé continuem aferrats a nosaltres mateixos, als nostres interessos, a la nostra comoditat, al nostre amor propi? ¿Hi ha res que no respon a la nostra condició de cristians i que fa que no vulguem purificar-nos? Avui se'ns presenta l'ocasió de rectificar.

Ens hem de convèncer, per començar, que Jesús ens fa personalment aquestes preguntes. És Ell qui ens les fa, no jo. Jo no gosaria

ni a plantejar-me-les a mi mateix.
Ara segueixo la meva oració en veu
alta, i vosaltres, cada un de nosaltres,
per dins, està confessant al Senyor:
Senyor, que poc que valc, que covard
que he estat tantes vegades! Quants
d'errors!: en aquesta ocasió i en tal
altra, i aquí i allà. I podem exclamar
encara: Sort n'hi ha hagut Senyor,
que em sostinguéssiu amb la vostra
mà, perquè em veig capaç de totes les
infà mies. No em deixeu, no
m'abandoneu, tracteu-me sempre
com un infant. Que sigui fort, valent,
sincer. Però ajudeu-me com a una
criatura inexperta; agafeu-me la mà,
Senyor, i feu que la vostra Mare
s'estigui també al meu costat i em
protegeixi. I així, *possumus!*, podem,
serem capaços de tenir-vos a Vós per
model.

No és cap presumpció afirmar
possumus! Jesucrist ens ensenya
aquest camí diví i ens demana que
l'emprenguem, perquè Ell l'ha fet

humà i assequible a la nostra flaqueza. És per això, que s'ha abaixat tant. *Aquest és el motiu pel qual es va abatre, tot prenent la forma d'esclau aquell Senyor que com a Déu era igual al Pare; però es va abatre en la majestat i la potència, no en la bondat ni en la misericòrdia .*

La bondat de Déu ens vos fer fàcil el camí. No rebutgem la invitació de Jesús, no li diguem que no, no fem el sord a la seva crida: perquè no hi ha excuses que valguin, no tenim motiu per continuar pensant que no podem. Ell ens ha ensenyat amb l'exemple. *Us ho demano i encareixo, doncs, germans meus, que no permeteu que se us hagi mostrat debades un model tan preuat, sinó que us Hi conformeu i us renoveu en l'esperit de la vostra ànima.*

EXAMEN DE CONSCIÈNCIA

Acte de presència de Déu

1. Dono gràcies a Déu pel do de la filiació divina? Tracto Déu com un Pare ple d'amor misericordiós, que ha enviat el seu Fill per salvar-nos? Tracto l'Esperit Sant a fi que creixi la meva vida de fill de Déu? Manifesto l'alegria en la caritat amb què tracto els altres?

2. Demano a Jesucrist que m'ajudi a adreçar-me a Déu Pare amb confiança plena? Contemplo en la seva paraula i en les seves obres el model meu de santedat? Sé transmetre als altres amb la meva vida el que va dir Jesús: «Tal com el Pare m'estima, també jo us estimo a vosaltres. Manteniu-vos en el meu amor» (*Jn 15, 9*)?

3. «Tots els qui són guiats per l'Esperit de Déu són fills de Déu» (*Rm 8, 14*). Recorro a l'Esperit Sant per

adreçar-me amb confiança al meu Pare Déu?

4. Llegeixo i medito cada dia el sant Evangeli? En la meva oració, intento ficar-me en la narració evangèlica, com un personatge més, i confrontar la meva vida amb la de nostre Senyor? Ensenyo a llegir l'Evangeli als meus amics?

5. M'admiro quan penso en els anys de vida oculta de nostre Senyor, que il·luminen el meu normal quefer cristià enmig del món? M'adono que el treball amagat de Jesucrist és una crida a viure cara a Déu, amb alegria i generositat?

6. Estic disposat a complir en tot, com Jesucrist, la voluntat del nostre Pare Déu, que desitja el millor per a mi? He donat a nostre Senyor el meu cor tot sencer? Hi ha alguna cosa que no respon a la meva condició de cristià, i que m'impedeix estar més a prop de Déu?

7. Els *Fets dels apòstols* diuen que Jesús «va passar fent el bé» (Ac 10, 38). Procuro tractar bé els altres, acabar la feina amb perfecció i ser agraït? Quan m'adono dels meus errors, demano perdó a Déu i, amb la seva ajuda, començo de nou?

8. La Mare de Déu exclama en el *Magnificat*: «La meva ànima magnifica el Senyor, el meu esperit celebra Déu que em salva» (Lc 1, 46-47). Visc l'Advent com un temps de preparació alegre per a la vinguda de nostre Senyor?

9. «Hi anaren, doncs, de pressa i trobaren Maria i Josep, amb el nen posat a la menjadora» (Lc 2, 16). Poso els mitjans per assolir un ambient de preparació per al Nadal a casa meva? Aprofito el pessebre que tinc a casa per recordar als qui ens visiten el sentit cristià d'aquestes festes? Puc proposar que en posin un al meu lloc

de treball, als establiments on vaig, a l'escola dels fills, etc.?

10. Diu d'Evangelí que Jesús obeïa Josep i Maria, i que la seva mare «conservava tot això en el seu cor» (Lc 2, 51). Segueixo l'exemple de la Verge Maria, per descobrir Déu que actua en els meus fills? Animo els familiars i amics que donin una bona educació cristiana als seus fills?

11. Ensenyo els altres a mantenir a casa seva detalls de generositat, respecte mutu, ordre i alegria? Parlo amb la meua dona de l'educació dels fills? Ajudem tots dos a amics i coneguts perquè descobreixin la grandesa del matrimoni i de la vida de família i participem, per exemple, en programes d'orientació familiar?

12. Demano a Maria, Mare de Jesús i Mare nostra, que m'ajudi a purificar el cor, per viure amb goig el Nadal?

Acte de contrició

.....

SEGONA MEDITACIÓ (Humanitat Santíssima de Jesús)

.....

ROSARI

Anar als misteris de goig (dilluns i dissabte)

Anar als misteris de dolor (dimarts i divendres)

Anar als misteris de llum (dijous)

Anar als misteris de glòria (dimecres i diumenge)

.....

ORACIÓ PAPA FRANCESC

.....

pdf | document generat
automàticament des de [https://](https://opusdei.org/ca-ad/article/reces-del-mes-de-desembre/)
opusdei.org/ca-ad/article/reces-del-mes-
de-desembre/ (22/03/2026)