

## **Recés del mes d'abril**

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

01/04/2021

### **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 (L'Eucaristia)

---

**LECTURA** (àudio i text)

### **Contemplació de la vida de Crist**

És aquest amor de Crist el que cada un de nosaltres s'ha d'esforçar a acomplir, en la pròpia vida. Però per ésser *ipse Christius* cal mirar-se en

Ell. No n'hi ha prou amb tenir una idea general de l'esperit de Jesús, sinó que cal aprendre'n els detalls i actituds. I, sobretot, s'ha de contemplar el seu pas per la terra, les seves petjades, per treure'n força, llum, serenitat, pau.

Quan s'estima una persona, se'n desitja saber fins els més mínims detalls, de la seva existència, del seu caràcter, per tal de poder-s'hi identificar. Per això hem de meditar la història de Crist, des del seu naixement en una menjadora, fins la seva mort i la seva resurrecció. Durant els primers anys de la meva tasca sacerdotal, solia regalar exemplars de l'Evangelí o bé llibres en els quals s'explicava la vida de Jesús. Perquè cal que la coneguem bé, que la tinguem ben sencera en el pensament i en el cor, talment que en qualsevol moment, sense necessitat de cap llibre, aclucant els ulls, puguem contemplar-la com en

una pel·lícula; de manera que, en les diverses situacions de la nostra conducta, ens vinguin a la memòria les paraules i els fets del Senyor.

Així és com ens sentirem ficats en la seva vida. Perquè no es tracta tan sols de pensar en Jesús, de representar-nos aquelles escenes. Hem de ficar-nos-hi de ple, ésser actors. Seguir Crist tan de prop com Santa Maria, la seva Mare, com els primers dotze, com les santes dones, com aquelles multituds que s'amuntegaven al seu voltant. Si obrem així, si no hi posem entrebancs, les paraules de Crist entraran fins al fons de l'ànima i ens transformaran. Perquè *la paraula de Déu és viva, eficaç i més penetrant que una espasa de dos talls i arriba fins a la divisió de l'ànima i de l'esperit, de les juntures i del moll dels ossos, i és capaç de jutjar sobre els pensaments i les intencions del cor .*

Si volem dur els altres homes fins al Senyor, cal anar a l'Evangelí i contemplar l'amor de Crist. Podríem fixar-nos en les escenes cabdals de la Passió, perquè, com Ell mateix ho va dir, *ningú no té un amor més gran que el qui dóna la pròpia vida pels seus amics*, però podem considerar també la resta de la seva vida, el seu tracte ordinari amb aquells que es toparen amb ell.

Crist, perfecte Déu i perfecte Home, per tal de fer arribar als homes la seva doctrina de salvació i manifestar-los l'amor de Déu, va fer les coses d'una manera humana i divina. Déu condescendeix amb l'home, pren la nostra naturalesa sense reserves, llevat del pecat.

Em fa una profunda alegria considerar que Crist ha volgut ésser plenament home, amb una carn com la nostra. M'emociona contemplar la

meravella d'un Déu que estima amb cor d'home.

D'entre tantes escenes com en narren els evangelistes, aturem-nos a considerar-ne algunes, començant pels relats del tracte de Jesús amb els dotze. L'apòstol Joan, qui aboca en el seu Evangeli l'experiència de tota una vida, narra aquella primera conversa amb l'encís d'allò que un hom mai no oblida. *Mestre, on us allotgeu? Jesús els diu: Veniu i ho veureu. Hi anaren, doncs, i veieren on s'allotjava, i es van quedar amb Ell aquell dia .*

Diàleg diví i humà que va transformar les vides de Joan i d'Andreu, de Pere, de Jaume i de tants d'altres, que preparà llurs cors per escoltar la paraula imperiosa que Jesús els adreçà allà tocant el mar de la Galilea. *Jesús, tot caminant vora el mar de la Galilea, va veure dos germans, Simó, l'anomena't Pere, i*

*Andreu, el seu germà, que tiraven la xarxa a l'aigua, perquè eren pescadors. I els digué: Seguiu-me i faré que esdevingueu pescadors d'homes. Tots dos, a l'instant, havent deixat les xarxes, el seguiren .*

Els tres anys successius, Jesús conviu amb els seus deixebles, els coneix, els respon les preguntes, els resol els dubtes. Es —sí— el Rabbí, el Mestre que parla amb autoritat, el Messies enviat de Déu. Però és alhora assequible, proper. Un dia Jesús es retira en oració; els deixebles es trobaven a la vora, qui sap si tot mirant-se'l i intentant d'endevinar què deia. En tornar Jesús, un d'ells pregunta: *Domine, doce nos orare, sicut docuit et Ioannes discipulos suos*; ensenyeu-nos a pregar, tal com Joan en va ensenyar també als seus deixebles. I Jesús respongué: *Quan us poseu a pregar, digueu: Pare, sigui santificat el vostre nom...*

Amb autoritat de Déu i amb tendresa d'home, el Senyor rep així mateix els Apòstols els quals, esbalaïts dels fruits de llur primera missió, li comentaven les primícies de l'apostolat: *Veniu a retirar-vos amb mi en un lloc despoblat, i reposeu un xic.*

Una escena molt semblant es repeteix cap a la fi de l'estada de Jesús a la terra, poc abans de l'Ascensió. *Quan ja clarejava, Jesús es presentà a la riba, però els deixebles no conegueren que fos Ell. Aleshores Jesús els digué: Nois, que teniu res per a menjar? Aquell que ha preguntat com a home, parla després com a Déu: Tireu la xarxa a la banda dreta de la barca, i en trobareu. La hi van tirar, doncs, i ja no la podien treure per l'abundor de peixos. Llavors aquell deixeble que Jesús estimava, digué a Pere: És el Senyor .*



I Déu els espera a la riba: Així que baixaren en terra veieren unes brases amb peix al damunt, i pa. Jesús els digué: Porteu peixos dels que ara heu agafat. Simó Pere pujà i arrossegà la xarxa a terra, plena de cinquanta-tres peixos grossos; i, malgrat que eren tants, no es va esquinçar la xarxa. Jesús els diu: Veniu, mengeu. Cap dels qui menjaven no gosava preguntar-li: Qui sou, Vós? sabent que era el Senyor. Jesús hi anà, prengué el pa i els en donà, i semblantment féu amb el peix .

Aquesta delicadesa i afecte els manifesta Jesús no solament amb un grup petit de deixebles, sinó amb tots. Amb les santes dones, amb representants del Sanedrí com Nicodem i amb publicans com Zaqueu, amb malalts i amb gent sana, amb doctors de la llei i amb pagans, amb persones individuals i amb multituds enteres.

Ens diuen els Evangelis que Jesús no tenia on reclinar el cap, però ens conten també que tenia amics estimats i de confiança, desitjosos d'acollir-lo a casa. I ens parlen de la seva compassió pels malalts, del seu dolor pels que ignoren i erren, del seu enuig davant la hipocresia. Jesús plora per la mort de Llätzer, s'aïra amb els marxants que profanen el temple, deixa que el seu cor s'entendreixi davant el dolor de la vídua de Naïm.

Cadascun d'aquests gestos humans és un gest de Déu. *En Crist habita tota la plenitud de la divinitat corporalment.* Crist és Déu fet home, home perfecte, home enter. I, en la humanitat ens fa conèixer la divinitat.

En recordar aquesta delicadesa humana de Crist, que esmerça la vida al servei dels altres, fem molt més que descriure una forma possible de capténir-se. Anem descobrint Déu.

Tota obra de Crist té un valor transcendent: ens fa conèixer la manera d'ésser de Déu, ens convida a creure en l'amor de Déu, que ens va crear i que vol dur-nos a la seva intimitat. *He manifestat el vostre nom als homes del món que m'heu donat; eren vostres, i me'ls heu donats, i han posat en pràctica la vostra paraula. Ara saben que tot el que m'heu donat ve de Vós*, exclamà Jesús en la llarga oració que ens conserva l'evangelista Joan.

Per això, el tracte de Jesús no és un tracte que quedi en simples paraules o en actituds superficials. Jesús es pren l'home seriosament, i li vol donar a conèixer el sentit diví de la seva vida. Jesús sap exigir, col·locar cadascú davant els seus deures, treure els qui l'escolten de la comoditat i del conformisme, per dur-los a conèixer el Déu tres vegades sant. La fam i el dolor commouen Jesús, però per damunt

de tot el commou la ignorància. *Jesús veié una gran gentada que l'esperava i se n'apiadà, perquè anaven com ovelles sense pastor, i es posà a instruir-los llargament .*

*Fragment del capítol "Crist present en els cristians", del llibre de sant Josepmaria "És Crist que passa".*

---

## **EXAMEN DE CONSCIÈNCIA**

*Acte de presència de Déu*

1. «Això és el meu cos, entregat per vosaltres» (Lc 22, 19). Li demano a Déu que m'ajudi a descobrir-lo en l'Eucaristia, a ser cada dia més conscient de la gràcia que significa rebre la comunió? ¿Com procuro transmetre als que tinc al voltant el valor que té la santa Missa?

2. «Els qui mengen aquest pa, viuran per sempre» (*Jn 6, 58*). ¿Poso habitualment la meva vida a les seves mans: alegries, tristeses, dificultats, etc., sabent que ell sempre m'acompanya i així fa suportable el nostre caminar cap a la vida eterna?

3. «Com desitjava menjar amb vosaltres aquest sopar pasqual abans de la meva passió» (*Lc 22, 15*). ¿Desitjo entrar a l'Església quan m'és possible per visitar el Senyor i parlar amb ell, adorar-lo, donar-li les gràcies?

4. Procuro portar el meu dia a la santa Missa com ofrena perquè el Senyor l'accepti, la beneeixi i la uneixi al seu sacrifici? ¿Fomenta la meva confiança saber que, d'aquesta manera, la meva vida és redemptora, tot i que no hi manquin foscors i dificultats objectives?

5. «Ell, que havia estimat els seus que eren al món, els estimà fins a

l'extrem» (*Jn* 13, 1). «Em va estimar i es va entregar ell mateix per mi» (*Ga* 2, 20). ¿Què vol dir per a mi que Jesús hagi donat la seva vida i fins a l'última gota de la seva sang?

6. Meditar la vida del Senyor, especialment el misteri de la creu, ¿mou el meu cor al dolor d'amor pels meus pecats i a la generositat?

7. Davant les dificultats de la vida, ¿miro de parar-me a pensar que Déu és sempre al meu costat i que res del que em passa, ni el bo ni el dolent, li és indiferent? ¿M'adono de la sort que tinc de tenir Déu com a pare i amic i que la meva vida és a les seves mans?

8. Quan en la creu el bon lladre li va demanar que s'acordés d'ell al Paradís, Jesucrist no va trigar gens a acollir-lo: «Jesús li digué. T'ho asseguro: avui seràs amb mi al paradís» (*Lc* 23, 43) . Com em sento acollit pel Senyor? Sé acollir tothom

en el cor, tal com són, i m'interesso  
per les seves preocupacions?

*Acte de contrició*

Descarrega't l'examen en format PDF

---

## **SEGONA MEDITACIÓ (La Passió del Senyor)**

---

### **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://  
opusdei.org/ca-es/article/reces-del-mes-  
d-abril/](https://opusdei.org/ca-es/article/reces-del-mes-d-abril/) (27/03/2025)