

opusdei.org

# Recés del mes de juny

Encara que no estiguis amb altres persones, ni vagis a un centre de l'Opus Dei o a una església, et facilitem com a proposta, material perquè facis el recés de juny a casa teva.

18/06/2020

## 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**

---

## **PRIMERA MEDITACIÓ (Esperit Sant)**

---

### **LECTURA** (àudio i text)

Déu Pare s'ha dignat concedir-nos, en el Cor del seu Fill, *infinitos dilectionis thesauros*, tresors inesgotables d'amor, de misericòrdia, d'afecte. Si volem descobrir l'evidència que Déu ens estima —que no solament escolta les nostres oracions, sinó que se'ns hi avança, en tenim prou amb seguir el

mateix raonament de Sant Pau: *el que no va plànyer el seu propi Fill, sinó que el lliurà a la mort per tots nosaltres, ¿com deixarà de donar-nos-ho tot amb Ell?*

La gràcia renova l'home des de dins, i el converteix, —de pecador i rebel que era— en servent bo i fidel. I la font de totes les gràcies és l'amor que Déu ens té i que ens ha revelat, no exclusivament amb les paraules: també amb els fets. L'amor diví fa que la segona Persona de la Santíssima Trinitat, el Verb, el Fill de Déu Pare, prengui la nostra carn, és a dir, la nostra condició humana, llevat del pecat. I el Verb, la Paraula de Déu, és *Verbum spirans amorem*, la Paraula de la qual procedeix l'Amor.

L'amor se'ns revela en l'Encarnació, en aquest pas redemptor de Jesucrist per la nostra terra, fins al sacrifici suprem de la Creu. I, en la Creu, es manifesta amb un signe nou: *un dels*

*soldats travessà a Jesús el costat amb una llança, i a l'instant en sortí sang i aigua.* Aigua i sang de Jesús que ens parlen d'una donació duta a terme fins a l'últim extrem, fins al *consummatum est*, el tot és consumat, per amor.

En la festa d'avui, en considerar un cop més els misteris centrals de la nostra fe, ens meravellem de com les realitats més profundes —aquest amor de Déu Pare que lliura el seu Fill, i aquest amor del Fill que el mena a caminar seré cap al Gòlgota— es tradueixen en gestos molt propers als homes. Déu no es dirigeix a nosaltres amb una actitud de poder i de domini, se'ns acosta, *prenent la condició d'esclau, esdevingut semblant als homes.* Jesús no es mostra mai allunyat o altiu, bé que en els anys de predicació el veurem contrariat de vegades, perquè li dol la maldat humana. Però, si ens hi fixem una mica,

veurem de seguida que el seu enuig i la seva ira neixen de l'amor: són una invitació més per treure'ns de la infidelitat i del pecat. *¿És que jo vull potser la mort de l'impiu, diu el senyor Jahvè? ¿No prefereixo més aviat que desisteixi del seu mal camí i visqui?* Aquestes paraules ens expliquen tota la vida de Crist, i ens fan comprendre perquè s'ha presentat davant nostre amb un Cor de carn, amb un Cor com el nostre, cosa que és una prova fefaent d'amor i un testimoni constant del misteri inenarrable de la caritat divina.

## **Conèixer el Cor de Crist Jesús**

No puc deixar de confiar-vos una cosa que per mi és un motiu de pena i d'estímul per a l'acció: pensar en els homes que encara no coneixen Crist, que no sospiten encara la profunditat de la joia que ens espera en el Cel, i que van per la terra com cecs perseguint una alegria el veritable

nom de la qual ignoren, o bé perdent-se per camins que els allunyen de la felicitat autèntica. Que bé que s'entén allò que devia sentir l'Apòstol Pau aquella nit a la ciutat de Troas quan, entre somnis, tingué una visió: *un home macedoni se li posà davant i el pregava: vine a la Macedònia i ajuda'ns. Després d'aquesta visió tot seguit miraren —Pau i Timoteu— de partir cap a la Macedònia, segurs que Déu els cridava a predicar l'Evangelí a aquella gent.*

¿No sentiu també vosaltres que Déu ens crida, que —a través de tot allò que s'esdevé al voltant nostre— ens empeny a proclamar la bona nova de la vinguda de Jesús? Però a vegades, els cristians encongim la nostra vocació, caiem en la superficialitat, perdem el temps en disputes i renyines. O bé, cosa encara pitjor, no manca qui s'escandalitza falsament en veure com d'altres viuen certs

aspectes de la fe o determinades devocions, i en comptes d'obrir, ells, el camí esforçant-se per veure-les de la manera que consideren recta, es dediquen a destruir i a criticar. Certament poden sorgir, i de fet sorgeixen, deficiències en la vida dels cristians, però allò que compta no som nosaltres ni les nostres misèries: l'únic que val és Ell, Jesús. És de Crist, de qui hem de parlar, i no de nosaltres mateixos.

Les reflexions que acabo de fer, són provocades per alguns comentaris sobre una suposada *crisi en la devoció al Sagrat Cor de Jesús*. No hi ha tal crisi: la veritable devoció ha estat i és actualment una actitud viva, plena de sentit humà i de sentit sobrenatural. Els seus fruits han estat i continuen essent fruits saborosos de conversió, de donació d'un mateix, de compliment de la voluntat de Déu, de penetració

amorosa en els misteris de la Redempció.

Cosa ben diversa, en canvi, són les manifestacions d'aquest sentimentalisme ineficaç, dejú de doctrina, amb un enfit de pietisme. A mi tampoc no m'agraden les imatges emmelades, aquestes figures del Sagrat Cor que no poden inspirar cap mena de devoció a persones amb sentit comú i amb sentit sobrenatural de cristià. Però no és una mostra de bona lògica convertir uns abusos pràctics, que acaben desapareixent tots sols, en un problema doctrinal, teològic.

Si hi ha crisi, és una crisi en el cor dels homes, que no encerten —per miopia, per egoisme, per estretor de mires— a entreveure l'insondable amor de Crist Senyor Nostre. La litúrgia de la santa Església, des que s'instituí la festa d'avui, ha sabut oferir l'aliment de la veritable pietat,



recollint com a lectura per a la Missa un text de Sant Pau, en el qual se'ns proposa tot un programa de vida contemplativa —coneixement i amor, oració i vida—, que comença amb aquesta devoció al Cor de Jesús. Déu mateix, per boca de l'Apòstol, ens invita a anar per aquest camí: *que el Crist habiti per la fe en els vostres cors, i que, arrelats i fonamentats en la caritat, pugueu comprendre amb tots els sants quina es l'amplària i la llargària, l'altitud i la profunditat del misteri, i conèixer també aquell amor de Crist que sobrepuja tot coneixement perquè us empleneu de tota la plenitud de Déu.*

La plenitud de Déu se'ns revela i se'ns dóna en Crist, en l'amor de Crist, en el Cor de Crist. Perquè és el Cor d'Aquell en qui habita tota la plenitud de la divinitat corporalment. Per això, quan es perd de vista aquest gran disseny de Déu —el corrent d'amor instaurat en el

món per l'Encarnació, per la Redempció i per la Pentecosta—, no s'entendran les delicadeses del Cor del Senyor.

## **La veritable devoció al Cor de Crist**

Cal que tinguem present tota la riquesa que s'enclou en aquestes paraules: Sagrat Cor de Jesús. Quan parlem de cor humà, no ens referim solament als sentiments, sinó que fem al·lusió a tota la persona que estima, que vol i tracta els altres. I, en la manera d'expressar-se dels homes, que han recollit les Sagrades Escripures per tal que puguem entendre així les coses divines, el cor és considerat com el resum i la font, l'expressió i l'últim fons dels pensaments, de les paraules, de les accions. Amb un llenguatge nostre podem dir que un home val allò que val el seu cor.

Al cor pertanyen l'alegria: *que s'alegri el meu cor en el vostre socors;*

el penediment: *el meu cor és com cera, que se'm fon dins el meu pit*; la lloança a Déu: *un bell cant em surt del cor*; la decisió d'escoltar el Senyor: *el meu cor se sent prompte*; la vetlla amorosa: *jo dormo, però el meu cor vigila*. I també el dubte i el temor: *que no es torbi el vostre cor, creieu en mi*.

El cor no solament sent; també coneix i entén. La llei de Déu és rebuda en el cor, i hi roman escrita. L'Esriptura també afegeix: *del que sobreïx del cor parla la boca*. El Senyor tirà en cara a uns escribes: *per què penseu maliciosament en els vostres cors?* I, per resumir tots els pecats que l'home pot cometre, digué: *del cor provenen els pensaments dolents, homicidis, adulteris, fornicacions, furts, falsos testimonis, blasfèmies*.

Quan en la Sagrada Esriptura es parla del cor, no es tracta d'un

sentiment passatger, que commou o fa brollar llàgrimes. Hom parla del cor per a referir-se a la persona que, com ho manifestà Jesucrist mateix, s'adreça tota ella —ànima i cos— a allò que considera el seu bé: *perquè on hi ha el teu tresor, allí hi haurà també el teu cor.*

---

## **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)

---

# EXAMEN DE CONSCIÈNCIA

Acte de presència de Déu

1. Al Baptisme, Déu Pare m'ha fet fill seu, m'ha incorporat a la vida de Crist i ha enviat al meu cor l'Esperit Sant. Soc conscient d'aquesta presència inefable de la Santíssima Trinitat en la meva ànima? Ofereixo cada matí, en llevar-me, les meves obres a Déu?

2. «Tots els qui són guiats per l'Esperit de Déu són fills de Déu» (*Rm* 8, 14). L'Esperit Sant és l'artífex de la santedat. Sóc dòcil a les inspiracions que va infonent en la meva ànima? Li demano força per dur-les a la pràctica?

3. Sant Josepmaria és «el sant de la vida quotidiana» (Joan Pau II). Recorro a la seva intercessió perquè m'ajudi a santificar la feina, la vida familiar i les relacions socials? Procuro meditar-ne els

ensenyaments per tal d'aprofitar millor els mitjans de formació que m'ofereix l'Obra i per difondre entre amics i coneguts la crida universal a la santedat?

4. Sant Josepmaria posa en relleu el treball de la llar, ple de tasques que semblen menudes però que resulten molt grans per les conseqüències que tenen (cf. *Converses*, n. 109).

Assumeixo sense queixar-me la responsabilitat que em pertoca en aquestes feines? Descobreixo en aquestes ocupacions una part indispensable del meu camí de santificació? Intensifico la dedicació a la llar quan cal: com ara en el temps de confinament que, gràcies a Déu, sembla que estem superant, o quan neix una nova criatura, o si algú de casa es posa malalt, etc.?

5. Diu el Senyor: «On n'hi ha dos o tres de reunits en el meu nom, jo sóc enmig d'ells» (*Mt* 18, 20). Demano a

Déu que, per damunt de les petites contrarietats quotidianes, es percebi a casa meva un ambient d'estimació sincera i de serenor? Paro atenció al que em diuen els altres —la dona o el marit, els fills, etc.— de manera que sàpiguen, de debò, que els comprenc i els estimo?

6. M'adono que la supèrbia és l'enemic més gran del tracte conjugal? Cedeixo sempre en les qüestions diàries que en realitat tenen poca importància? Demano perdó si m'he enfadat o impacientat, o si m'he deixat portar pel desordre o la mandra? Miro de posar els mitjans perquè no em torni a passar?

7. «Més que “donar”, la caritat és “comprendre”» (*Camí*, n. 463). M'adono que, moltes vegades, el regal més preuat per als de casa meva no és pas una cosa material, sinó el temps i l'atenció que els dedico? Poso interès real en les seves

preocupacions i necessitats, o manifesto indiferència? Busco el moment més adequat per parlar amb cada un, pensant en la millor manera que el puc ajudar?

8. Juny és el mes dedicat al Sagrat Cor de Jesús. Li demano que em concedeixi un cor bo, capaç de compadir-se de les penes dels altres? Busco també la intercessió de l'Immaculat Cor de Maria, perquè em porti cap al Cor sacratíssim i misericordiós de Jesús?

Acte de contrició

[Descarrega't l'examen en format PDF](#)

.....

**SEGONA MEDITACIÓ (Sant Josepmaria)**

.....



# ORACIÓ PAPA FRANCESC

---

pdf | document generat  
automàticament des de [https://  
opusdei.org/ca-es/article/reces-del-mes-  
de-juny/](https://opusdei.org/ca-es/article/reces-del-mes-de-juny/) (27/03/2025)