

# **Meditacions: Divendres de la setena setmana de Pasqua**

Reflexió per meditar divendres de la setena setmana de Pasqua. Els temes proposats són: la mansuetud és un fruit de l'Esperit Sant; el jou de Déu és suau; els mansos heretaran la terra.

---

SANT PAU enumera entre els fruits de l'Esperit Sant la mansuetud (cf. *Gal* 5, 23). I sant Tomàs d'Aquino

assenyala que «és propi de la mansuetud apaivagar la passió de la ira»<sup>[1]</sup>. Potser sovint ens preguntem per què hi ha situacions o persones que aconseguen enfadar-nos. De vegades ens veiem sorpresos per un sentiment d'ira o la sentim forjar-se al nostre cor. És clar que la ira pot ser present a la nostra vida i que amenaça eficaçment la nostra pau i la dels qui tenim a prop.

Un dels seus efectes és que «impedeix, a causa del seu impuls, que l'ànim de l'home jutgi lliurement la veritat»<sup>[2]</sup>. Per tant, un primer pas per vèncer-la pot ser conèixer-nos el millor possible: saber com són els nostres enuigs, com arriben i com se'n van. Aquest coneixement, juntament amb la gràcia que demanem a Jesús, que és «mans i humil de cor», són les bases fermes per afrontar aquesta batalla per assolir la pau interior. Els nostres comportaments no sorgeixen

espontàniament, sinó que han estat gestats al nostre cor, de vegades de manera inconscient. Hi ha un obstacle que moltes vegades no detectem i són els judicis que fem sobre nosaltres mateixos o sobre els altres, especialment aquells que són més crítics o negatius.

D'una banda, jutjar els altres no és la nostra missió; no volem *fer-nos com déus* en aquesta tasca, així que preferim mirar-los com a fills d'un mateix Pare i projectar-los cap a la felicitat del cel. D'altra banda, la crítica desesperançada a nosaltres mateixos fàcilment es pot convertir en el *caldo de cultiu* de la ira. Si em sento jutjat, si sento frustració pels meus resultats aparents, és fàcil que aquests sentiments influeixin en la gestió de les circumstàncies de cada dia. Per això, els enuigs poden servir per diagnosticar un cor que necessita calma i pau interior. A l'Esperit Sant li demanem que ens ajudi a conèixer

bé els punts més amagats que impulsen les nostres accions.

---

SANT PERE, a l'evangeli de la Missa d'avui, rep una ajuda incalculable del seu Mestre. Jesús vol curar el cor de Pere, vol recordar-li que no guarda cap rancúnia i que la seva traïció no serà obstacle per a la missió que vol confiar-li. Per tres vegades, per reparar la triple negació, li pregunta si l'estima. Ho fa amb delicadesa i de manera gradual. Cada pregunta li confirma la confiança absoluta en les seves intencions. Compta amb Pere, tal com és, per ajudar els seus germans. Hi podem trobar, d'alguna manera, la missió que ens ha regalat Déu a cadascú: «Accepteu el meu jou i feu-vos deixebles meus, que soc benèvol i humil de cor, i trobareu el repòs, perquè el meu jou és suau, i la

meva càrrega, lleugera» (Mt 11, 29-30).

Podem preguntar-nos: «En què consisteix aquest jou, que en lloc de pesar alleugereix, i en lloc d'esclafar alleuja?»<sup>[3]</sup>. Certament, Pere s'entristeix en sentir, repetida tres vegades, la pregunta sobre l'amor que tenia a Jesús, ja que li fa recordar la traïció. Però amb el temps, i amb l'ajuda de l'Esperit Sant, aquesta conversa esdevingué estímul per a la seva serenitat. La llum de la mirada de Jesús va acabar convencent-lo que el perdonava de cor; a més, no li va retreure per com havia actuat, tot i haver estat avisat amb anterioritat. La confiança de Crist en Pere no havia disminuït sinó que augmentava, era un dolç jou que alleugeria la seva missió.

L'apòstol, aleshores, malgrat la tristesa causada per l'amarg record, va descansar finalment. Les aigües

turbulentes de la seva ànima es van calmar amb les paraules i amb la mirada de Jesús. Va deixar de jutjar-se com havia fet fins aquell instant. Jesús desitjava que ell gaudís també de la càrrega lleugera. Quan ens deixem estimar per Déu descobrim que «el jou és la llibertat, el jou és l'amor, el jou es la unitat, el jou és la vida, que Ell ens guanyà a la Creu»<sup>[4]</sup>. Juntament amb aquella *veritat* de la seva traïció, sant Pere descobria tot l'afecte, la comprensió i la confiança de Crist dipositada en ell: era la seva *veritat* definitiva.

---

JESÚS havia promès que els mansos heretarien la terra (cf. *Mt* 5, 5) i ara mostrava a Pere com accedir a aquest tresor. La possessió de la terra és el paradís promès, el descans etern, la benaurança plena i completa, el cel. Allà ningú no se

sentirà jutjat, perquè contemplarà entusiasmat la complaença divina. Aquest descans no és el que es mereix pel treball dur de qui ha estat fidel; això seria molt, però el cel és infinitament més gran. «Us imagineu què serà arribar allà, i trobar-nos amb Déu, i veure aquella bellesa, aquell amor que es bolca en els nostres cors, que sadolla sense saciar?»<sup>[5]</sup>.

Un conegut consell de sant Josepmaria el podem aplicar als moments en què perdem la pau en mirar les nostres debilitats: «Serenitat. Per què t'has d'enfadar, si, enfadant-te, ofens Déu, molestes el proïsme, passes tu mateix una mala estona, i no arregles les coses..., i t'has de desenfadar, per fi?»<sup>[6]</sup>. A més, quan no deixem que Déu ens perdoni, acabem molestant el proïsme: en això consisteix la ira. Podem pregar al Paràclit el seu auxili: «Esperit Sant, vent impetuós

de Déu, bufeu sobre nosaltres. Bufe  
als nostres cors i feu-nos respirar la  
tendresa del Pare. Bufe sobre  
l'Església i empenyeu-la fins als  
confins llunyans perquè, portada per  
vós, no porti res més que a vós.  
Bufe sobre el món la calor suau de  
la pau i la brisa que restaura  
l'esperança. Veniu, Esperit Sant,  
canvieu-nos per dins i renoveu la faç  
de la terra»<sup>[7]</sup>.

Pere va complir el que Jesús li va  
tornar a demanar després d'aquesta  
conversa: «Segueix-me» (Jn 21, 19). A  
la nostra Mare, esposa de l'Esperit  
Sant, li demanem que ens ajudi a  
gaudir de la mansuetud i que ens  
impulsi a sembrar pau i alegria fins a  
l'últim racó de la terra.

---

<sup>[1]</sup> Sant Tomàs d'Aquino, *Summa  
teològica*, II-II, q.157, a.1.

«mansuetudo proprie respicit ipsum vindictae appetitum [iram]».

[2] Ibid., a.4, co.: «Nam ira, quam mitigat mansuetudo, propter suum impetum maxime impedit animum hominis ne libere iudicet veritatem».

[3] Benet XVI, Àngelus, 3-VII-2011.

[4] Sant Josepmaria, *Amics de Déu*, núm. 31.

[5] Sant Josepmaria, Full informatiu sobre el procés de beatificació del Servent de Déu, núm. 1, p. 5.

[6] Sant Josepmaria, Apunts íntims, núm. 881.

[7] Francesc, Homilia, 20-V-2018.

meditacions-divendres-de-la-setena-  
setmana-de-pasqua/ (02/04/2026)