

Recés del mes d'abril

Qui ha dit que no puguis fer el teu propi recés a casa? 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 d'abril a casa teva.

23/04/2020

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 (Eucaristia)

LECTURA (àudio i text)

Abans de la festa solemne de la Pasqua, sabent Jesús que havia arribat l'hora del seu trànsit d'aquest món al Pare, Ell, que havia estimat els seus que eren al món, els estimà fins a l'extrem (Ioh XIII, 1). Aquest versicle de Sant Joan anuncia, al lector del seu Evangeli, que aquest dia

s'esdevindrà quelcom de gran. És un preàmbul afectuós i tendre, paral·lel al que recull Sant Lluç en el seu relat: *He desitjat ardentment, diu el Senyor, de menjar aquesta Pasqua amb vosaltres abans de la meva Passió (Lc XXII, 15)*. Comencem per demanar des d'ara a l'Esperit Sant que ens prepari, per entendre cada expressió i cada gest de Jesucrist, perquè volem viure una vida sobrenatural, perquè el Senyor ens ha manifestat la seva voluntat de donar-se'ns com a aliment de l'ànima, i perquè reconeixem que només Ell té *paraules de vida eterna (Ioh VI, 68)*.

La fe ens fa confessar amb Simó Pere: *nosaltres creiem i sabem que vós sou el Crist, el Fill de Déu (Ioh VI, 69)*. I aquesta fe, tota fosa amb la nostra devoció, és la que en aquests moments transcendents ens mena a imitar l'audàcia de Joan: acostar-nos a Jesús i reclinar el cap en el pit del Mestre (Cfr. *Ioh XIII, 25*) que

estimava ardentment els seus i —ho acabem d'escoltar— es disposava a estimar-los fins a la fi.

Totes les maneres de dir resulten pobres, si pretenen explicar, ni que sigui de lluny, el misteri del Dijous Sant. Però no és difícil d'afigurar-se en part els sentiments del Cor de Jesucrist aquella tarda, l'última que passava amb els seus, abans del sacrifici del Calvari.

Considerem l'experiència, tan humana, del comiat de dues persones que s'estimen. Voldrien estar sempre plegades, però el deure —el que sigui— les obliga a allunyar-se. El seu afany seria de continuar sense separar-se, i no poden. L'amor de l'home, que per gran que sigui és limitat, recorre a un símbol: els qui s'acomiaten bescanvien un record, tal vegada una fotografia, amb una dedicatòria tan encesa que sorprèn que no cremi la cartolina. No

aconsegueixen de fer més perquè el poder de les criatures no arriba tan enllà com el seu voler.

El que nosaltres no podem fer, pot fer-ho el Senyor. Jesucrist, perfecte Déu i perfecte Home, no deixa un símbol, sinó la realitat: resta Ell mateix. Anirà al Pare, però romandrà amb els homes. No ens llegirà un simple obsequi que ens faci evocar la seva memòria, una imatge que tendeixi a desdibuixar-se amb el temps, com la fotografia que aviat es fa deslluïda, groguenca i sense sentit per als qui no foren protagonistes d'aquell moment amorós. Sota les espècies del Pa i del Vi, hi és Ell, realment present: amb el seu Cos, la seva Sang, la seva Ànima i la seva Divinitat.

L'alegria del Dijous Sant

Que bé que s'explica, ara, la clamor incessant dels cristians, en tots els temps, davant l'Hòstia Santa! *Canta,*

llengua, el misteri del Cos gloriós i de la Sang preciosa, que el Rei de tots els pobles, nascut d'una Mare fecunda, va vessar per a rescatar el món (Himne Pange lingua). Cal adorar devotament aquest Déu amagat: (Cfr. Adoro te devote, himne de Sant Tomàs d'Aquino) és el mateix Jesucrist que nasqué de Maria Verge; el mateix que patí, que fou immolat a la Creu, el mateix que té el costat traspassat, del qual brollà aigua i sang (Cfr. Ave Verum).

Aquest és el sagrat convit, en què es rep Crist mateix; la memòria de la Passió hi és renovada i, amb Ell, l'ànima tracta íntimament el seu Déu i posseeix una penyora de la glòria futura (Cfr. himne *O sacrum convivium*). La litúrgia de l'Església ha resumit, en unes breus estrofes, els capítols culminants de la història de l'ardent caritat que el Senyor ens dispensa.

El Déu de la nostra fe no és un ésser llunyà, que contempla indiferent la sort dels homes: els seus afanys, les seves lluites, les seves angoixes. És un Pare que estima els seus fills fins a l'extrem d'enviar el Verb, Segona Persona de la Trinitat Santíssima, per tal que, encarnant-se, mori per nosaltres i ens redimeixi. El mateix Pare amorós que ara ens atreu suaument cap a Ell, mitjançant l'acció de l'Esperit Sant que habita en els nostres cors.

L'alegria del Dijous Sant arrenca d'aquí: de comprendre que el Creador s'ha desbordat en afecte envers les seves criatures. Nostre Senyor Jesucrist, com si encara no n'hi hagués prou amb les altres proves de la seva misericòrdia, institueix l'Eucaristia per tal que el puguem tenir sempre a prop i —tant com ens és possible d'entendre— perquè, mogut pel seu Amor, qui no necessita res, no vol prescindir de

nosaltres. La Trinitat s'ha enamorat de l'home, elevat a l'ordre de la gràcia i *fet a la seva imatge i semblança* (Gen I, 26; l'ha redimit del pecat —del pecat d'Adam que recaigué sobre tota la seva descendència, i dels pecats personals de cadascú— i desitja vivament d'habitar en la nostra ànima: *si algú m'estima, servirà la meva paraula, i el meu Pare l'estimarà, i vindrem a ell i en ell farem estada* (Ioh XIV, 23).

L'Eucaristia i el misteri de la Trinitat

Aquest corrent trinitari d'amor envers els homes és perpetuat d'una manera sublim en l'Eucaristia. Fa molts anys que tots vam aprendre del catecisme que la Sagrada Eucaristia pot ésser considerada com a Sacrifici i com a Sagrament; i que el Sagrament se'ns mostra com a Comunió i com un tresor en falta: en el Sagrari. L'Església dedica una altra

festa al misteri eucarístic, al Cos de Crist —*Corpus Christi*— present en tots els tabernacles del món. Avui, Dijous Sant, ens fixarem en la Sagrada Eucaristia, Sacrifici i aliment, en la Santa Missa i en la Sagrada Comunió.

Parlava d'un corrent trinitari d'amor pels homes. ¿I on pot un hom adonar-se'n millor que en la Missa? La Trinitat entera actua en el sant sacrifici de l'altar. Per això m'agrada tant de repetir en la col·lecta, en la secreta i en la postcomunió aquells mots finals: *Per Nostre Senyor Jesucrist, el vostre Fill —ens adrecem al Pare—, que amb Vós viu i regna en la unitat de l'Esperit Sant, Déu, per tots els segles dels segles. Amén.*

En la Missa, la pregària del Pare esdevé constant. El sacerdot és un representant del Sacerdot etern, Jesucrist, que ensems és la Víctima. I l'acció de l'Esperit Sant en la Missa

no és menys inefable ni menys certa. *Per la virtut de l'Esperit Sant, escriu Sant Joan Damascé, s'efectua la conversió del pa en el Cos de Crist* (St. Joan Damascè, *De fide orthodoxa*, 13. Pàg. 94, 1139).

Aquesta acció de l'Esperit Sant és expressada clarament quan el sacerdot invoca la benedicció divina sobre l'ofrena: *Veniu, santificador omnipotent, eternal Déu, i beneïu aquest sacrifici preparat a honor del vostre Sant Nom* (*Missal Romà, Ofertori, Invocació a l'Esperit Sant*), l'holocaust que donarà al Nom santíssim de Déu la glòria que li és deguda. La santificació, que implorem, és atribuïda al Paràclit, que el Pare i el Fill ens envien. Reconeixem, així mateix, aquesta presència activa de l'Esperit Sant en el sacrifici quan diem, una mica abans de la comunió: *Senyor Jesucrist, Fill de Déu viu, que per voluntat del Pare i amb la cooperació*

de l'Esperit Sant, heu vivificat el món amb la vostra mort... (Missal Romà, Oracions preparatòries per a la Comunió)

Tota la Trinitat és present en el sacrifici de l'Altar. Per voluntat del Pare, amb la cooperació de l'Esperit Sant, el Fill s'ofereix en oblació redemptora. Aprenquem a tractar la Trinitat Beatíssima, Déu U i Tri: tres Persones divines en la unitat de la seva substància, del seu amor, de la seva acció eficaçment santificadora.

Immediatament després del *lavabo*, el sacerdot invoca: *Accepteu, Trinitat Santa, aquesta ofrena que us portem en memòria de la Passió, Resurrecció i Ascensió de nostre Senyor Jesucrist (Missal Romà, Ofertori, Ofrena a la Santíssima Trinitat)*. I, al final de la Missa, hi ha una altra oració d'ardent acatament al Déu U i Tri: *Placeat tibi, Sancta Trinitas, obsequium servitutis meae... Que us plagui, Trinitat Santa,*

el tribut de la meva servitud; i feu que el sacrifici que jo, indigne com sóc, he ofert a la vostra Majestat, mereixi acceptació i, us demano que, per la vostra misericòrdia, aquest sigui un sacrifici de perdó per a mi i per a tots aquells pels quals l'he ofert (Missal Romà, Oració que precedeix la benedicció final).

La Missa —hi insisteixo— és acció divina, trinitària, no humana. El sacerdot que celebra serveix el disseny del Senyor, prestant el seu cos i la seva veu; però no obra en nom propi, sinó *in persona et in nomine Christi*, en la persona de Crist, i en nom de Crist.

L'amor de la Trinitat envers els homes, fa que de la presència de Crist en l'Eucaristia, neixin per a l'Església i per a la humanitat totes les gràcies. Aquest és el sacrifici que profetitzà Malaquies: *de levant a ponent, el meu nom és gran entre les*

nacions gentils; i a tot arreu s'ofereix al meu nom un sacrifici fumejant i una oblació pura (Mal I, 11). És el sacrifici de Crist, ofert al Pare amb la cooperació de l'Esperit Sant: oblació de valor infinit, que eternitza en nosaltres la Redempció, que no podien atènyer els sacrificis de la Llei Antiga.

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. Sóc conscient que Jesucrist s'ha quedat a l'Eucaristia per amor als homes? Actuo en conseqüència, anant a pregar davant del sagrari o —quan això no és possible— fent la comunió espiritual, amb el desig dels deixebles d'Emmaús: «Queda't amb nosaltres, que es fa tard i el dia ja ha començat a declinar» (*Lc 24, 29*)?

2. Mentre duri aquest temps llarg quan no és possible assistir a la celebració de la missa, procuro unir-m'hi espiritualment, i si és possible seguint-la per televisió, ràdio o internet? Paleso la fe en la presència substancial de Jesucrist a l'Eucaristia tenint cura també dels gestos externs, la manera de vestir i mantenint el recolliment? Ensenyo els familiars i amics a captar-s'hi?

3. Reso sovint amb confiança la comunió espiritual i demano a Déu, present en l'Eucaristia, per tot allò que em preocupa i per tanta gent que està sofrint, a prop meu i arreu del món?

4. Estic convençut que, per sembrar pau i alegria en els qui m'envolten, em cal un tracte habitual amb Jesús sacramentat? Com li demano per la família —espòs, esposa, pares, fills i altres parents— i pels amics i companys de feina?

5. Aprofito la Quaresma, la Setmana Santa i la Pasqua per explicar a la família i els amics el significat d'aquests temps litúrgics, aprofitant potser els mitjans electrònics? Els ensenyo a comprendre que Jesús ha mort per amor nostre i que des de la Creu ens mostra el sentit redemptor del dolor, quan no és possible evitar-lo?

6. Durant la jornada —en el lloc de treball o des de casa—, fent les tasques de la llar o en un moment de descans, miro d'atansar-me —almenys amb el desig— al sagrari més proper?

7. Jesús va dir a sant Pere: «Jo he pregat per tu, perquè no defalleixi la teva fe» (*Lc 22, 32*). Prego cada dia, en les estones de pregària i també en altres moments de la jornada, pel sant Pare i les seves intencions, amb l'afany d'ajudar-lo a portar la càrrega que nostre Senyor li ha posat a les espatlles? Prego també pel meu bisbe, pel prelat de l'Opus Dei, per tots els preveres?

8. El Papa «és el principi i fonament perpetu i visible de la unitat de l'Església» (*Compendi, 182*). Prego per la unitat de tots els cristians?

9. Tinc l'anhel d'enriquir la meva fe llegint els escrits del sant Pare? En medito els ensenyaments, per poder

fer-los conèixer? Dono gràcies a Déu perquè m'ha fet el do de la fe i em manifesto com un fill que vol ser fidel a l'Església i la seva doctrina?

10. El salmista diu: «Honoreu el Senyor amb cants de festa, entreu davant d'ell amb crits d'alegria» (*Sl* 100 [99], 2). Tinc aquesta actitud positiva, que és fruit de la confiança en Déu, de qui provenen totes les coses bones? Transmeto amb la meua vida que el goig veritable es troba en el servei desinteressat als altres?

11. Com responc a les crides de Déu per a ser més generós? Em refio de Déu, tot i que això impliqui complicar-me la vida, o bé m'excuso al·legant que em manquen temps o mitjans? Tinc ben present que nostre Senyor recompensa aquesta generositat amb una felicitat pregona, ja que «Déu estima el qui dóna amb alegria» (*2Co* 9,7)?

12. A casa, procuro fomentar un ambient alegre, per exemple servint els altres amb un somriure?

M'esforço per buscar activitats o temes de conversa que els entretinguin i els facin la vida agradable? Amb l'exemple, ensenyo als qui m'envolten a fer alguna cosa pels altres, mostrant-los que el sacrifici és camí cap a la felicitat?

13. [Per a les persones casades] Soc generós en la vida matrimonial i familiar? D'acord amb el meu marit o la meva dona, estic disposat a rebre amb alegria els fills que Déu ens vulgui enviar? Confio en el Senyor? Ho veig, que la família nombrosa pot ser una magnífica escola de virtuts?

14. [Per a les persones casades] Sabent que la decisió de formar una família sovint comporta sacrificis, considero els fills com un do de Déu, també quan el Senyor permet que tinguin alguna malaltia? Soc

conscient que el nostre Pare Déu és sempre més generós que nosaltres i beneeix la família amb una alegria profunda?

15. Els apòstols, després de ser flagel·lats, tornaren «contents d'haver estat trobats dignes de ser ultratjats per causa del nom de Jesús» (Ac, 5, 41). Desagreujó si veig que alguns l'ofenen amb paraules, amb imatges o amb el seu comportament? Rebo les crítiques, murmuracions o calúmnies que em puguin fer com un mitjà per acostar-me més a Jesús clavat en creu? Si arriba la malaltia, a mi mateix o als qui estimo, demano a Déu que m'ajudi a afrontar el dolor amb visió sobrenatural? Intento ajudar els qui passen proves semblants?

16. De la creu estant, Jesús diu a sant Joan: «Aquí tens la teva mare» (Jn 19, 27). Recorro a la Mare de Déu per

viure amb alegria sobrenatural,
també en el dolor o en la malaltia?

Acte de contrició

Descarrega't l'examen en format PDF

.....

SEGONA MEDITACIÓ (Sant Pare)

.....

ORACIÓ PAPA FRANCESC

.....

pdf | document generat
automàticament des de [https://
opusdei.org/ca/article/reces-dabril/](https://opusdei.org/ca/article/reces-dabril/)
(10/04/2026)