

opusdei.org

Recés del mes de gener

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

01/01/2021

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 (Humilitat)

.....

LECTURA (àudio i text)

Ara no fa gaire he admirat un relleu en marbre que representa l'escena de l'adoració dels Mags a Déu Infant. Emmarcant el relleu, n'hi havia

d'altres: quatre àngels, cadascun amb un símbol: una diadema, el món coronat per la creu, una espasa, un ceptre. D'aquesta forma plàstica, utilitzant signes coneguts, és il·lustrat l'esdeveniment que commemorem avui: uns homes savis —la tradició diu que eren reis— s'agenollen davant un Nen, després de demanar a Jerusalem: *on és el rei nou nat dels jueus?*

Apressat per aquesta pregunta, jo també contemplo ara Jesús, *ajagut en una menjadora*, en un indret que només és lloc adequat per a les bèsties. ¿On és, Senyor, la vostra reialesa: la diadema, l'espasa, el ceptre? Li pertanyen, i no els vol: regna en bolquers. És un Rei inerme, que se'ns mostra indefens: es un nen petit. ¿Com voleu no recordar aquells mots de l'Apòstol: *s'anorrea prenent la condició d'esclau?*

Nostre Senyor s'encarnà, per manifestar-nos la voluntat del Pare. I heus aquí que, ja en el bressol, ens ensenya. Jesucrist ens busca —amb una vocació, que és vocació a la santedat— per consumir, amb Ell, la Redempció. Considereu el seu primer ensenyament: hem de corredimir sense perseguir el triomf sobre els nostres pròxims, sinó sobre nosaltres mateixos. Com Crist, ens cal anorrear-nos, sentir-nos servidors dels altres, per dur-los a Déu.

On és el Rei? ¿No deu ser pas que Jesús desitja regnar, abans que res en el cor, en el teu cor? Per això es fa Infant perquè ¿qui no estima una criatura petita? ¿On és el Rei? ¿On és el Crist, que l'Esperit Sant procura formar en la nostra ànima? No pot estar en la supèrbia que ens separa de Déu, no pot estar en la falta de caritat que ens aïlla. Crist, aquí, no hi pot ser; aquí, l'home, s'hi queda sol.

Als peus de Jesús Infant, el dia de l'Epifania, a un Rei sense senyals externs de reialesa, podeu dir-li: Senyor, foragiteu la supèrbia de la meva vida; trenqueu-me l'amor propi, aquesta voluntat d'afermar-me i d'imposar-me als altres. Feu que el fonament de la meva personalitat sigui la identificació amb Vós.

El camí de fe

La meta no és fàcil: identificar-nos amb Crist. Però tampoc no és difícil, si vivim com el Senyor ens ha ensenyat: si acudim cada dia a la seva Paraula, si impregnem la nostra vida amb la realitat sacramental, —l'Eucaristia— que Ell ens ha deixat per aliment, perquè el camí del cristià *fa de bon fer*, com ho recorda una antiga cançó de la meva terra. Déu ens ha cridat clarament i inequívocament. Com els Reis Mags, hem descobert una estrella, llum i guia, en el cel de l'ànima.

Hem vist a l'Orient la seva estrella i venim a adorar-lo. És la nostra experiència mateixa. També ens hem adonat que de mica en mica se'ns encenia una nova resplendor a l'ànima: el desig de ser plenament cristians; si em permeteu l'expressió, l'afany de prendre'ns Déu seriosament. Si cada un de vosaltres ara comencés a explicar en veu alta el procés íntim de la seva vocació sobrenatural, els altres judicariem que tot allò era diví. Agraïm a Déu Pare, a Déu Fill, a Déu Esperit Sant i a Santa Maria, per qui ens arriben totes les benediccions del cel, aquest do que, juntament amb el de la fe, és el més gran que el Senyor pot concedir a una criatura: l'afany ben determinat d'arribar a la plenitud de la caritat, amb el convenciment que també és necessària —i no tan sols possible —la santedat de les tasques professionals, socials...

Considerereu amb quina finor ens invita el Senyor. S'expressa amb paraules humanes, com un enamorat: *T'he cridat pel teu nom.... Ets meu.* Déu, que és la perfecció, la grandesa, la saviesa, ens anuncia que som seus, que hem estat elegits com a terme del seu amor infinit. Cal una vida ferma de fe per a no desvirtuar aquesta meravella, que la Providència divina posa a les nostres mans. Una fe com la dels Reis Mags: la convicció que ni el desert, ni les tempestes, ni la tranquil·litat dels oasis no ens privaran d'arribar a la meta del Betlem etern: la vida definitiva amb Déu.

Un camí de fe és un camí de sacrifici. La vocació cristiana no ens treu del nostre lloc, però exigeix que abandonem tot allò que destorba el voler de Déu. La llum que s'encén només és el principi; hem de seguir-la si volem que aquesta claredat sigui estrella, i després sol. *Mentre els*

Mags eren a Pèrsia —escriu Sant Joan Crisòstom— no veien sinó un estel; però en abandonar la pàtria, veieren el mateix sol de justícia. Hom pot dir que no haurien continuat veient l'estel si haguessin restat al seu país.

Afanyem-nos, doncs, també nosaltres; i encara que tothom ens ho impedeixi, correm cap a la casa d'aquest Infant .

Fermesa en la vocació

Hem vist a l'Orient la seva estrella i venim a adorar-lo. Quan el rei Herodes ho va saber, es contorbà, i amb ell tot Jerusalem. Encara avui es repeteix aquesta escena. Davant la grandesa de Déu, davant la decisió, seriosament humana i profundament cristiana, de viure d'una manera coherent amb la pròpia fe, no manca qui s'estranya i fins s'escandalitza, desconcertat. Hom diria que no conceben cap altra realitat que la que té cabuda en els seus limitats horitzons terrenals. Davant els fets

de generositat que perceben en la conducta d'altres que han escoltat la crida del Senyor, somriuen amb displicència, s'espanten o bé —en casos que semblen veritablement patològics— concentren tot l'esforç a impedir la santa determinació que una consciència ha pres amb la llibertat més plena.

Jo he presenciât, a vegades, el gest que podria qualificar-se com una mobilització general, contra aquells qui havien decidit dedicar tota la seva vida al servei de Déu i dels altres homes. N'hi ha que estan convençuts que el Senyor no pot escollir qui vulgui sense demanar-los permís per elegir-ne d'altres; i que l'home no és capaç de tenir la llibertat més plena, per respondre que sí a l'Amor o per rebutjar-lo. La vida sobrenatural de cada ànima és cosa secundària per als qui raonen així; pensen que mereix de prestar-hi atenció, però només quan s'hagin

satisfet les petites comoditats i els egoïsmes humans. Si fos així, què en restaria, del cristianisme? Les paraules de Jesús, amoroses i exigents alhora, ¿són només per a ésser oïdes, o per a oir-les i posar-les en pràctica? Ell digué: *sigueu perfectes com el vostre Pare celestial és perfecte.*

Nostre Senyor es dirigeix a tots els homes, perquè vagin al seu encontre, perquè siguin sants. No crida solament els Reis Mags, que eren savis i poderosos; abans ja havia enviat als pastors de Betlem, no un estel, sinó un dels seus àngels. Però, pobres o rics, savis o no tan savis, han de fomentar en l'ànima la disposició humil que permet d'escoltar la veu de Déu.

Considereu el cas d'Herodes: era un potent de la terra, i té l'oportunitat de servir-se de la col·laboració dels savis: *va reunir tots els grans*

sacerdots i els escribes del poble, i els preguntava on havia de néixer el Messies. El seu poder i la seva ciència no el porten a reconèixer Déu. Per al seu cor empedreït, poder i ciència són instruments de maldat: el desig inútil d'anihilar Déu, el menyspreu de la vida d'un grapat de nens innocents.

Continuem llegint el sant Evangeli: ells respongueren: a Betlem de Judà, perquè així està escrit pel profeta: I tu, Betlem, terra de Judà, no ets pas la més petita entre els prínceps de Judà; perquè de tu sortirà un cabdill que pasturarà el meu poble d'Israel . No podem passar per alt aquests detalls de misericòrdia divina: aquell que anava a redimir el món, neix en un llogarret perdut. I és que Déu no fa accepció de persones, tal com ens ho repeteix insistentment l'Escriptura. No es fixa, per a invitar una ànima a una vida de plena coherència amb la fe, en mèrits de fortuna, en noblesa

de família, en alts graus de ciència. La vocació precedeix tots els mèrits: *l'estrella que havien vist a l'Orient els anava al davant fins que arribant sobre el lloc on era l'Infant va aturar-se.*

La vocació és abans que res; Déu ens estima abans que sapiguem dirigir-nos-hi, i posa en nosaltres l'amor amb el qual podem correspondre-li. La paternal bondat de Déu ens ve a trobar. Nostre Senyor no tan sols és just, sinó que és molt més: és misericordiós. No espera que hi anem, Ell s'avança, amb mostres inequívokes d'afecte paternal.

.....

EXAMEN DE CONSCIÈNCIA

Acte de presència de Déu

1. Jesús atenia a tothom: sans i malalts, senzills i poc rectes de cor,

justos i pecadors. Em serveix d'estímul la meditació de la caritat de nostre Senyor? Visc la caritat amb tothom, sense excloure ningú, sense ressentiments ni rancúnies?

2. Crist es va proposar com a exemple d'humilitat i de mansuetud. M'imagino la manera com el seu caràcter devia reflectir pau i serenor? Hi recorro perquè m'ajudi a no perdre la paciència davant les contradiccions petites i grans? Sé descansar en nostre Senyor i deixar les tribulacions amb confiança en mans seves?

3. Nostre Senyor s'aturava per atendre les necessitats de cadascú: la dona amb fluxos de sang, Jaïre, la samaritana. M'adono de tot el que els altres esperen de mi? Procuro reservar estones de temps per poder parlar amb tranquil·litat amb la dona i amb cadascun dels fills? Els escolto?

4. «Us ho asseguro: tot allò que fèieu a un d'aquests germans meus més petits, a mi m'ho fèieu» (*Mt 25, 40*). Veig nostre Senyor en els altres? I sobretot en els malalts?

5. «Quan pregueu, si teniu res contra algú, perdoneu-ho, i així també el vostre Pare del cel us perdonarà les vostres faltes» (*Mc 11, 25*). Demano perdó quan m'he equivocat o he ofès algú? Sé perdonar de tot cor i sempre que calgui? M'adono que Déu m'ha perdonat moltes més vegades?

6. A la santa Missa participem en el sacrifici de Jesús, que s'entrega al Pare per amor a tots els homes: lluito per estimar a tothom, fins i tot a les persones que em desagraden, tal com Jesucrist ens va ensenyar? He pactat dins del meu cor cap distanciament respecte als altres?

7. Pel Baptisme, Déu pren possessió de la nostra ànima i ens ajuda a complir el seu manament: «Estimeu-

vos els uns als altres tal com jo us he estimat» (Jn 13, 34). Demostro com estimo la família amb detalls concrets? Juntament amb la meva dona, tinc cura de la llar i m'esforço perquè tothom hi col·labori, cadascú d'acord amb les seves possibilitats? Em sacrifico amb alegria pels altres?

8. Jesús va a Canà amb la seva Mare per a un casament. Aprofito la gràcia del sagrament del Matrimoni per mantenir l'amor sempre jove?

9. Felip parlà amb Natanael de la seva trobada amb Jesús i el va convidar a anar-lo a trobar dient-li: «Vine i ho veuràs» (Jn 1, 46). Tinc molts amics? Els faig participar en la meravella de la meva trobada personal amb Jesús, Déu i Home vertader? Prego habitualment per ells?

10. «Van entrar a la casa, veieren el nen amb Maria, la seva mare, es prostraren a terra i el van adorar.

Després van obrir les seves arquetes i li oferiren presents: or, encens i mirra» (Mt 2, 11). Veig Jesucrist en els més necessitats i procuro ajudar-los? He fet despeses desproporcionades durant les festes de Nadal?

11. Després dels miracles de la multiplicació dels pans i els peixos, Jesucrist mana recollir el que n'ha sobrat. M'esforço a ser ordenat i polit en la feina, tinc sempre a punt els instruments de treball, evito desapropiar les coses útils, etc.?

12. M'adono que, com diu sant Josepmaria, el que cal per ser feliç no és pas una vida còmoda, sinó un cor enamorat? Miro de no posar el cor, per manifestar-ho, en els béns que posseeixo o en els que voldria tenir? Mostro als fills i a altres parents, amb l'exemple de sobrietat, el valor de la pobresa? En moments de carestia o de dificultats econòmiques, busco la pau acudint a Jesucrist a la creu?

13. Demano a la Mare de Déu que m'ajudi a posar l'esperança en nostre Senyor?

Acte de contrició

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

.....

SEGONA MEDITACIÓ (Amor de Déu i amor als altres)

.....

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/article/reces-del-mes-de-
gener/](https://opusdei.org/ca/article/reces-del-mes-de-gener/) (02/04/2026)