

opusdei.org

# Recés del mes de març

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

22/03/2021

## 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 (Quaresma i conversió)**

.....

### **LECTURA (àudio i text)**

Aquesta setmana, que per tradició el poble cristià anomena santa, ens ofereix, una altra vegada, l'ocasió de

considerar —de reviure— els moments en què es consuma la vida de Jesús. Tot allò que al llarg d'aquests dies ens duen a la memòria les diverses manifestacions de la pietat, s'encamina certament devers la Resurrecció, que és el fonament de la nostra fe, com ho escriu Sant Pau. Tot i així, no vulguem recórrer aquest camí massa de pressa; no deixem caure en l'oblit quelcom molt senzill, que a vegades, qui sap, se'ns escapa: no podrem participar de la Resurrecció del Senyor, si no ens unim a la seva Passió i Mort. Per tal de poder acompanyar Crist en la seva glòria, al final de la Setmana Santa, primer cal penetrar en el seu holocaust, i sentir-nos una sola cosa amb Ell, mort dalt el Calvari.

El lliurament generós de Crist s'enfronta amb el pecat, aquesta realitat dura d'acceptar, però innegable: el *mysterium iniquitatis*, la inexplicable maldat de la criatura

que s'alça, per supèrbia, contra Déu. La història és tan antiga com la Humanitat. Recordem la caiguda dels nostres primers pares: després, tota aquesta cadena de depravacions que posen fites al camí dels homes i, finalment, les nostres rebel·lies personals. No és fàcil de considerar la perversió que el pecat suposa, i comprendre tot el que ens diu la fe. Ens hem de fer càrrec, fins i tot en allò que és humà, que la magnitud de l'ofensa es mesura per la condició de l'ofès, per la seva vàlua personal, per la seva dignitat social, per les seves qualitats. I l'home ofèn Déu: la criatura renega el seu Creador.

Però *Déu és Amor*. L'abisme de malícia, que el pecat porta en si mateix, ha estat salvat per una Caritat infinita. Déu no abandona els homes. Els designis divins preveuen que, per a reparar les nostres faltes, per a restablir la unitat perduda, no bastaven els sacrificis de la Llei

Antiga: era necessària l'oblació d'un Home que fos Déu. Podem afigurar-nos —per acostar-nos com sigui a aquest misteri insondable— que la Trinitat Beatíssima es reuneix en consell, en la seva contínua relació íntima d'amor immens i, com a resultat d'aquesta decisió eterna, el Fill Unigènit de Déu Pare assumeix la nostra condició humana, es carrega les nostres misèries i els nostres dolors, per acabar cosit amb claus a una fusta.

Aquest foc, aquest desig de complir el decret salvador de Déu Pare, emplena tota la vida de Crist, des del seu mateix naixement a Betlem. Durant tots els tres anys que els deixebles convisqueren amb Ell, senten que repeteix incansablement que el seu aliment és fer la voluntat d'Aquell que l'envia. Fins que a mitja tarda del primer Divendres Sant, acabà la seva immolació. *Inclinant el cap, va lliurar l'esperit.* Amb aquests

mots, l'apòstol Sant Joan ens descriu la mort de Crist: Jesús, sota el pes de la Creu amb totes les culpes dels homes, mor per la força i per la vilesa dels nostres pecats.

Meditem sobre el Senyor ferit de cap a peus per amor nostre. Amb una frase que s'acosta a la realitat, bé que no acaba de dir-ho tot, podem repetir amb un autor de fa segles: *El cos de Jesús és un retaule de dolors*. A la vista de Crist fet una desferra, convertit en un cos inert baixat de la Creu i confiat a la seva Mare; a la vista d'aquest Jesús destrossat, hom podria concloure que aquesta escena és la mostra més clara d'una derrota. ¿On són les masses que el seguien i el Regne l'adveniment del qual anunciava? Amb tot, no és cap derrota sinó una victòria: Ara es troba més a prop que mai del moment de la Resurrecció, de la manifestació de la glòria que ha conquerit amb la seva obediència.

## **La mort de Crist ens crida a una vida cristiana plena**

Acabem de reviuire el drama del Calvari, cosa que gosaria anomenar la Missa primera i primordial, celebrada per Jesucrist. Déu Pare lliura el seu Fill a la mort. Jesús, el Fill Unigènit, s'abraça a la fusta en què l'havien d' *ajusticiar*, i el seu sacrifici és acceptat pel Pare: com a fruit de la Creu, es vessa l'Esperit Sant sobre la Humanitat.

A la tragèdia de la Passió es consuma la nostra pròpia vida i la història humana entera. La Setmana Santa no es pot reduir a un simple record, ja que és la consideració del misteri de Jesucrist, que es prolonga en les nostres ànimes; el cristià està obligat a ser *alter Christus, ipse Christus*. Un altre Crist, Crist mateix. Tots, pel Baptisme, hem estat constituïts sacerdots de la nostra pròpia existència, *a fi d'oferir sacrificis*

*espirituals, agradables a Déu, per Jesucrist, per dur a terme cadascuna de les nostres accions en esperit d'obediència a la voluntat de Déu, perpetuant així la missió del Déu-Home.*

Per contrast, aquesta realitat ens duu a aturar-nos en les nostres desventures, en els nostres errors personals. Aquesta consideració no ens ha de desanimar, ni ens ha de col·locar en l'actitud escèptica de qui ha renunciat a les il·lusions grans. Perquè el Senyor ens reclama tal com som, per tal que participem de la seva vida, per tal que lluitem per ésser sants. La santedat: quantes vegades pronuncien aquest mot com si fos un so buit! Per a molts és fins i tot un ideal inassequible, un tòpic de l'ascètica, però no un fi concret, una realitat viva. No pensaven pas així els primers cristians, que usaven del nom de sants per anomenar-se entre ells, amb tota naturalitat i amb gran

freqüència: *us saluden tots els sants, salut a tot sant en Crist Jesús.*

Ara, posats en aquest moment del Calvari, quan Jesús ja és mort i no s'ha manifestat encara la glòria del seu triomf, és una bona ocasió per examinar els nostres desigs de vida cristiana, de santedat; per reaccionar amb un acte de fe davant les nostres febleses, i confiant en el poder de Déu, fer el propòsit de posar amor en les coses de la nostra jornada.

L'experiència del pecat ens ha de conduir al dolor, a una decisió més madura i més fonda d'ésser fidels, d'identificar-nos de debò amb Crist, de perseverar, costi el que costi, en aquesta missió sacerdotal que Ell ha encomanat a tots els seus deixebles, sense excepció, que ens empeny a ésser sal i llum del món.

Pensar en la mort de Crist es tradueix en una invitació a situar-nos amb absoluta sinceritat davant el nostre

quefer ordinari, a prendre seriosament la fe que professem. La Setmana Santa, doncs, no pot ésser un parèntesi sagrat en el context d'una vida moguda solament per interessos humans: ha d'ésser una ocasió d'aprofundir en la pregonera de l'Amor de Déu, per poder, així, amb la paraula i amb les obres, mostrar-lo als homes.

Però el Senyor determina condicions. Hi ha una declaració seva, que ens conserva Sant Lluç, de la qual no es pot prescindir: *Si algú dels qui em segueixen no avorreix el seu pare i la sena mare i la muller i els fills i els germans i germanes i, fins i tot, la pròpia vida, no pot ésser deixeble meu* . Són termes durs. Certament, ni l'odiar o l'avorrir nostres no expressen bé el pensament original de Jesús. Sigui com sigui, les paraules del Senyor van ser fortes, ja que tampoc no es redueix a *estimar menys*, tal com a vegades algú ho

interpreta temperadament, per assuaujar la frase. És tremenda aquesta expressió tan incisiva, no perquè impliqui una actitud negativa o despietada, ja que el Jesús que parla ara és el mateix que mana estimar els altres com l'ànima pròpia, i que dóna la vida pels homes: aquesta locució indica, simplement, que davant Déu no valen mitges tintes. Es podrien traduir les paraules de Crist per *estimar més, estimar millor, més bé*, per no estimar amb un amor de poc abast: hem d'estimar amb l'Amor de Déu.

D'això es tracta. Fixem-nos en l'última de les exigències de Jesús: *et animam suam*. La vida, l'ànima mateixa, és el que demana el Senyor. Si som vanitosos, si només ens preocupem de la nostra comoditat personal, si centrem l'existència dels altres i fins i tot la del món en nosaltres mateixos, no tenim dret a

dir-nos cristians, a considerar-nos deixebles de Crist. Fa falta la donació d'un mateix amb obres i amb veritat, no tan sols amb la boca. L'amor a Déu ens invita a dur la creu a pols, a sentir també damunt nostre el pes de la humanitat sencera, i a complir, en les circumstàncies pròpies de l'estat i del treball de cadascú, els designis, clars i amorosos alhora, de la voluntat del Pare. En el passatge que comentem, Jesús continua: *Qui no porta la seva creu i no segueix al meu darrere, no pot ser deixeble meu.*

Acceptem sense por la voluntat de Déu, fem sense vacil·lacions el propòsit d'edificar tota la nostra vida d'acord amb allò que ens ensenya i exigeix la nostra fe. Estiguem segurs que trobarem lluita, sofriment i dolor, però si de debò posseïm la fe, no ens considerarem mai desgraciats: també amb penes i fins i tot amb calumnies, serem feliços amb una felicitat que ens impulsarà

a estimar els altres per fer-los participar de la nostra alegria sobrenatural.

*Fragment del capítol "La mort de Crist, vida del cristià", del llibre de sant Josepmaria "És Crist que passa".*

---

## **EXAMEN DE CONSCIÈNCIA**

*Acte de presència de Déu*

1. Com a preparació per a la Pasqua, el Senyor ens regala cada any la Quaresma, un temps d'oració i penitència. En quins aspectes de la meva vida està el Senyor esperant una conversió del meu cor?

2. «Vosaltres, pregueu així: Pare nostre del cel, santifica el teu nom» (Mt 6, 9). ¿Gaudeixo les estones d'intimitat de diàleg amb Déu explicant-li allò que m'ha passat, com

em sento, quines són les meves esperances i els meus somnis, què necessiten els meus, etc.? Crec realment que Déu és el meu Pare?

3. «En canvi, tu, quan preguis, entra a la cambra més retirada, tanca-t'hi amb pany i clau i prega al teu Pare, present en els llocs més amagats, i el teu Pare, que veu el que és amagat, t'ho recompensarà» (*Mt 6, 6*). En la pregària, procuro parlar des del més íntim del meu cor per dirigir-me a el Senyor? Com fomento el recolliment per dialogar amb pau amb Jesús?

4. «Us ho ben asseguro: si el gra de blat, quan cau a la terra, no mor, queda ell tot sol, però si mor, dóna molt de fruit» (*Jn 12, 24*). «L'esperit de penitència està principalment en el fet d'aprofitar aquelles abundants petiteses —accions, renúncies, sacrificis, serveis...— que trobem cada dia pel camí (...) i fer-ne així un pomell al final del dia: ¡un bonic

pom, que oferim a Déu!» (*Forja*, n. 408).

5. «La vida cristiana és començar i recomençar constant, renovar-se cada dia. Crist ressuscita en nosaltres, si ens fem coparticipants de la seva Creu i de la seva Mort» (*És Crist que passa*, n. 114). Com podria acompanyar el Senyor durant aquesta Quaresma? Visc el dejuni sabent que és una invitació a recordar que l'aliment que sacia la fam i la set de l'home no és el material, sinó Déu mateix?

6. «Encara era lluny, que el seu pare el veié i es commogué, corregué a tirar-se-li al coll i el besà» (*Lc 15, 20*). Déu està contínuament esperant-nos. Procuo anar amb esperança a la misericòrdia de el Senyor, sabent que la confessió «t'inunda d'alegria i de força» (*Amics de Déu*, n. 214)?

*Acte de contrició*

.....

## **SEGONA MEDITACIÓ (Esperit de penitència)**

.....

### **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-  
marc/](https://opusdei.org/ca/article/reces-del-mes-de-marc/) (11/04/2026)