

# **Meditacions: Divendres després de Cendra**

Reflexió per meditar divendres després de Cendra. Els temes proposats són: recordar el pas de Déu per la nostra vida; el dejuni és una manifestació d'un desig interior; Jesús indica el sentit del dejuni.

«ESCOLTEU, SENYOR, compadiu-vos de mi» (*Sl* 30, 11). Amb aquestes paraules de l'Antífona d'introducció comença la Missa d'avui. El clam del salmista per ser escoltat reflecteix la naturalesa de l'home que recorre a Déu per demanar-ne l'assistència.

«Senyor, Déu meu –continua dient–, vaig cridar auxili i em vas guarir. Senyor, m'has arrencat de la terra dels morts; quan ja m'hi enfonsava, m'has tornat a la vida. (...) Cap al tard tot eren plors, l'endemà són crits de joia» (*Sl* 30, 3-4.6). El salmista descriu una experiència comuna: Déu que ve a ajudar-nos quan l'invoquem amb humilitat. Aquest temps de Quaresma pot ser una ocasió propícia per portar a la nostra memòria les vegades que hem percebut aquella assistència de nostre Senyor. Si «hem conegut l'amor que Déu ens té i hi hem cregut» (*1 Jn* 4, 16), recordar aquells moments en què ha acudit a la nostra ajuda serà força per al present i el futur.

Una de les tasques de l'Esperit Sant, que Jesús ens revela, és precisament ajudar-nos a recordar les misericòrdies de Déu, sostenir la fragilitat de la nostra memòria: «Us

farà recordar tot el que jo us he dit» (Jn 14, 26). «L'Esperit Sant és com la memòria, ens desperta: “Recorda’t d'això, recorda’t d'allò altre”. Ens manté desperts en les coses del Senyor i també ens fa recordar la nostra vida: “Pensa en aquell moment, pensa en quan vas trobar el Senyor, pensa en quan el vas deixar” (...). És una bona manera de pregar; mirant el Senyor, dir-li: “Soc el mateix. He caminat molt, he comès molts errors, però soc el mateix i tu m'estimes”. La memòria del camí de la vida; l'Esperit Sant ens guia en aquesta memòria»<sup>[1]</sup>. Fa dos dies, en imposar-nos la cendra, el sacerdot potser ens va recordar el nostre origen i el nostre fi, que venim de la pols i que hi tornarem. Recordar el pas de Déu per la nostra vida pot ser un bon impuls de conversió per a aquesta Quaresma que comença.

---

A LA TRADICIÓ JUEVA es vivia el costum del dejuni com una forma de penitència. El profeta Isaïes, però, fa notar que de ben poc serveix un dejuni viscut simplement com una manifestació externa, però sense pietat, sense autèntic desig d'adreçar la nostra mirada cap a Déu. El profeta diu que el dejuni estimat pel Senyor, fruit d'una conversió interior, és més aviat aquest: «Allibera els qui han estat empresonats injustament, deslliga les corretges del jou, deixa lliures els oprimits i trosseja jous de tota mena. Comparteix el teu pa amb els qui passen fam, acull a casa teva els pobres vagabunds, vesteix el qui va despullat. No els defugis, que són germans teus» (Is 58, 6-7). El veritable dejuni és el que ens porta a estimar més Déu i els altres, sortint de nosaltres mateixos; és pregària dels sentits que fructifica al nostre voltant. «El dejuni no dona fruit si no és regat per la misericòrdia, s'asseca

sense aquest reg —diu sant Pere Crisòleg—; el que és la pluja per a la terra, això és la misericòrdia per al dejuni»<sup>[2]</sup>.

«El dejuni viscut com a experiència de privació, per als qui el viuen amb senzillesa de cor, porta a descobrir de nou el do de Déu i a comprendre la nostra realitat de criatures que, a imatge i semblança seva, troben en Ell el seu compliment»<sup>[3]</sup>. Els costums d'abstinència que recomana l'Església han de ser manifestacions d'una actitud interior; això darrer és, en realitat, el més important. Sant Josepmaria ensenyava que tota privació ha de ser «una manifestació que el cor no se satisfà amb les coses creades, sinó que aspira al Creador, que desitja omplir-se d'amor de Déu»<sup>[4]</sup>. Experimentar la gana amb el dejuni ens recorda que només Déu és el veritable aliment i que d'ell en provenen tots els béns: «El nostre pa de cada dia doneu-nos, Senyor, el dia

d'avui», demanem al Pare nostre. El dejuni extern ha de ser manifestació del nostre desig intern per saciar-nos de Déu, per convertir-nos novament a ell.

---

ELS DEIXEBLES de Joan Baptista pregunten a Jesús per què ells dejunen sovint, com també ho fan els fariseus, mentre els seus deixebles no ho fan. És una pregunta oportuna, d'una realitat que segurament cridaria l'atenció dels jueus. «¿Poden estar tristos els convidats a noces mentre l'espòs és amb ells? Ja vindrà el temps que l'espòs els serà pres, i llavors sí que dejunaran» (*Mt 9, 15*). El Senyor aprofita l'ocasió per indicar-nos el sentit del dejuni i de la penitència: unir-nos més a Déu. Per això, si Déu mateix és amb ells, aquesta pràctica perd rellevància; als seus deixebles els convé saciar-se de

la seva presència. Per això afegeix: quan no estigui amb ells, aleshores dejunaran, aleshores necessitaran aquesta pràctica per aprendre a centrar l'atenció en Déu.

Tantes vegades experimentem la nostra llunyania de Déu, i és normal, ja que estem en camí vers la morada del nostre Pare. Crist ha vingut a la terra precisament per cridar els pecadors. Per això l'Església ens recorda la conveniència del dejuni, d'aquella oració del cos que ens ajuda a mirar cap amunt, que és l'única cosa important. La consideració de la nostra situació de debilitat ens farà dir amb el salm que sant Josep maria recitava cada nit: «Renteu-me ben bé de les culpes, purifiqueu-me dels pecats. Ara reconec les meves faltes, tinc sempre present el meu pecat» (Sl 50, 4-5). A santa Maria li podem demanar moltes vegades al dia que pregui per nosaltres, pecadors, especialment en

aquest temps propici de conversió  
que ens ha preparat l'Església.

---

[1] Francesc, Homilia, 11-V-2020.

[2] Sant Pere Crisòleg, Sermó 43.

[3] Francesc, Missatge, 11-XI-2020.

[4] Sant Josepmaria, *Converses*, núm.  
110.

---

pdf | document generat  
automàticament des de [https://  
opusdei.org/ca/meditation/meditacions-  
divendres-despres-de-cendra/](https://opusdei.org/ca/meditation/meditacions-divendres-despres-de-cendra/)  
(23/03/2026)