

Recés del mes de juny

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

22/06/2021

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 (Sagrat cor de Jesús)

.....

LECTURA (àudio i text)

Avui, festa del Corpus Christi, meditem plegats la profunditat de l'amor del Senyor, que l'ha portat a

romandre ocult sota les espècies sacramentals, i sembla com si sentíssim físicament aquelles ensenyances seves a la multitud: *va sortir un sembrador a sembrar. I, en escampar els grans, alguns van caure arran del camí, i van venir els ocells del cel i se'ls van menjar. Uns altres van caure en pedregar, on no tenien gaire terra, i de seguida van sorgir per no tenir gruix de terra, però, un cop sortit el sol, com que no tenien arrels, es van cremar i assecar. D'altres van caure entre espines, i les espines van créixer i les van ofegar. D'altres van caure a la terra bona, i van donar fruit, l'una cent, l'altra seixanta, l'altra trenta.*

L'escena és actual. El sembrador diví llança ara també la seva llavor.

L'obra de la salvació continua complint-se, i el Senyor vol servir-se de nosaltres: desitja que els cristians obrim al seu amor totes les senderes de la terra; ens convida a propagar el

missatge diví, amb la doctrina i amb l'exemple, fins als últims racons del món. Ja que som ciutadans de la societat eclesial i de la civil, en exercir amb fidelitat els nostres deures, ens demana que cada u sigui un altre Crist, santificant el treball professional i les obligacions del propi estat.

Si mirem al nostre voltant, aquest món que estimem per tal com és de faicó divina, veurem que es verifica la paràbola: la paraula de Jesucrist és fecunda, suscita en moltes ànimes afany de donació i de fidelitat. La vida i el capteniment dels qui serveixen Déu han canviat la història, i fins i tot molts dels qui no coneixen el Senyor es mouen —potser sense saber-ho— per ideals nascuts del cristianisme.

Veiem també que una part de la llavor cau en terra eixorca, o bé entre espines i cards: que hi ha cors

que es tanquen a la llum de la fe. Els ideals de pau, de reconciliació, de fraternitat, són acceptats i proclamats, però —no poques vegades— són desmentits pels fets. Hi ha alguns homes que s'entesten inútilment a encadenar la veu de Déu, i n'impedeixen la difusió per la força bruta o amb una arma menys sorollosa, però tal vegada més cruel, perquè insensibilitza l'esperit: la indiferència.

El Pa de vida eterna

M'agradaria que, en considerar tot això, preenguéssim consciència de la nostra missió de cristians, que giréssim els ulls cap a la Sagrada Eucaristia, cap a Jesús que, present entre nosaltres, ens ha constituït com a membres seus: *vos estis corpus Christi et membra de membro*, vosaltres sou el cos de Crist i membres units a altres membres. El nostre Déu ha decidit de romandre

en el Sagrari per alimentar-nos, per enfortir-nos, per divinitzar-nos, per ser eficaços la nostra feina i el nostre esforç. Jesús és simultàniament el sembrador, la llavor i el fruit de la sembra: el Pa de vida eterna.

Aquest miracle, renovat contínuament, de la Sagrada Eucaristia, té totes les característiques de la manera d'actuar de Jesús. Perfecte Déu i perfecte home, Senyor de cels i terra, se'ns ofereix com a manteniment de la manera més natural i ordinària. Així espera el nostre amor, des de fa prop de dos mil anys. És molt de temps i no és gaire temps: perquè, quan hi ha amor, els dies volen.

Em ve a la memòria una encantadora poesia gallega, una d'aquestes Cantigues d'Alfons X el Savi. La llegenda d'un monjo que en la seva simplicitat, suplicà a Santa Maria de poder contemplar el cel, mal que fos

un instant. La Verge acollí el desig i el bon monjo fou traslladat al paradís. Quan en va tornar, no coneixia cap dels estadants del monestir: la seva oració, que a ell li havia semblat brevíssima, havia durat tres segles. Tres segles no són res per un cor amant. Així m'explico aquests dos mil anys d'espera del Senyor en l'Eucaristia. És l'espera de Déu, que estima els homes, que ens busca, que ens vol tal com som —limitats, egoistes, inconstants—, però amb la capacitat de descobrir el seu afecte infinit i de lliurar-nos a Ell enterament.

Per amor i per a ensenyar-nos d'estimar, vingué Jesús a la terra i romangué entre nosaltres en l'Eucaristia. *Ell, que havia estimat els seus que eren al món, els estimà fins a l'extrem*; amb aquestes paraules comença Sant Joan la narració d'allò que s'esdevingué aquella vetlla de la Pasqua, en què Jesús —ens ho

refereix Sant Pau— *prengué pa i, donant gràcies, el partí i digué: preneu i mengeu; això és el meu cos, lliurat per vosaltres; féu això, per la meva commemoració . Semblantment féu també amb el calze, després d'haver sopat, dient: Aquest calze és el nou testament en la meva sang; féu això cada vegada que en beureu, per la meva commemoració.*

Una vida nova

És el moment senzill i solemne de la institució del Nou Testament. Jesús deroga l'antiga economia de la Llei i ens revela que Ell mateix serà el contingut de la nostra oració i de la nostra vida.

Vegeu el goig que inunda la litúrgia d'avui: *sigui la lloança plena, sonora, alegre. És la joia cristiana, que canta l'arribada d'un altre temps: s'ha acabat l'antiga Pasqua, es comença la nova. Allò que és vell és substituït per allò que és nou, la veritat fa que*

l'ombra desaparegui, la nit és eliminada per la llum .

Miracle d'amor. *Aquest és veritablement el pa dels fills: Jesús, el Primogènit del Pare Etern, se'ns ofereix com a aliment. I el mateix Jesucrist, que aquí ens enforteix, ens espera al cel com a comensals, cohereus i socis, perquè els qui es nodreixen de Crist moriran amb la mort terrenal i temporal, però viuran eternament, perquè Crist és la vida imperible .*

La felicitat eterna per al cristià que es conforta amb el mannà definitiu de l'Eucaristia, ja comença ara. Les coses velles ja han passat: deixem a part tot el que és caduc; que tot sigui nou per a nosaltres: *els cors, les paraules i les obres.*

Aquesta és la Bona Nova. És novetat, notícia, perquè ens parla duna profunditat d'Amor, que abans no sospitàvem. És *bona*, perquè no hi ha

res millor que unir-nos íntimament amb Déu. Bé de tots els béns. Aquesta és la *Bona Nova*, perquè d'alguna manera i d'una forma indescriptible, ens anticipa l'eternitat.

Tractar Jesús en la Paraula i en el Pa

Jesús s'amaga en el Santíssim Sagrament de l'altar, perquè *ens vegem amb cor* de tractar-lo, per tal que sigui el nostre manteniment, a fi que esdevinguem una sola cosa amb Ell. Quan va dir *sense mi no podeu fer res* no va condemnar el cristià a la ineficàcia, ni tampoc no el va obligar a una recerca àrdua i difícil de la seva Persona. S'ha quedat entre nosaltres amb una disponibilitat total.

Quan ens reunim davant l'altar mentre se celebra el Sant Sacrifici de la Missa, quan contemplem la Sagrada Hòstia exposada en la custòdia o l'adorem amagada en el

Sagrari, ens cal revifar la fe, pensar en aquesta existència nova, que ve a nosaltres, i commoure'ns davant l'afecte i la tendresa de Déu.

Perseveraven tots en l'ensenyament dels Apòstols, en la comunicació de la fracció del pa i en les pregàries. Així ens descriuen les Escripures el comportament dels primers cristians: congregats per la fe dels Apòstols en perfecta unitat, junts en participar de l'Eucaristia, unànimes en l'oració. Fe, Pa, Paraula.

Jesús, en l'Eucaristia, és una penyora segura de la seva presència en les nostres ànimes; del seu poder, que sosté el món; de les seves promeses de salvació, que ajudaran la família humana, per tal que quan arribi la fi dels temps, habiti perpètuament a la casa del Cel, al voltant de Déu Pare, Déu Fill i Déu Esperit Sant: Trinitat Beatíssima, Déu Únic. És tota la nostra fe que es posa en acció quan

creiem en Jesús, en la seva presència real sota els accidents del pa i del vi.

No entenc com es pot viure cristianament sense sentir la necessitat d'una amistat constant amb Jesús en la Paraula i en el Pa, en l'oració i en l'Eucaristia.

Fragment del capítol "En la festa del Corpus Christi", del llibre de sant Josepmaria "És Crist que passa".

.....

EXAMEN DE CONSCIÈNCIA

Acte de presència de Déu

1. «Jesús, confiadament em poso en els teus braços, amagat el meu cap en el teu pit amorós, el meu cor a tocar del teu Cor: vull, en tot, el que Tu vulguis» (*Forja*, n. 529). ¿Desitjo que el meu cor s'assembli cada vegada més al Cor de Crist? Com procuro

aprendre en l'Evangelí de les seves reaccions, tendresa, mirades, afecte, delicadesa, paciència, etc.? ¿Demano per als fills, el/la cònjuge, els amics, que Déu els doni un cor gran?

2. «Va veure Jesús a un públicà, i com el va mirar amb sentiment d'amor i el va elegir, li va dir: Segueix-me» (Sant Beda el Venerable, *Hom.* 21). Em dona pau considerar que Jesús em mira amb amor, com mirà a Mateo? ¿Intento mirar els altres com ho faria Crist?

3. Amb les obres de misericòrdia es reflecteix de manera especial la vida del Crist en la nostra conducta. Sé consolar les persones que pateixen, tracto amb paciència i afecte als malalts pròxims, sé ensenyar a qui no sap, o donar bon consell a qui el necessita? Com podria ser generós amb el meu temps? ¿M'adono que les obres de misericòrdia comencen en la meua família?

4. Com manifesto paciència i afecte amb els malalts de la meva família, dedicant temps a les persones del meu voltant més necessitades? Soc una persona amable i procuro donar sempre una visió positiva als problemes?

5. «No m'ha calgut aprendre a perdonar, perquè el Senyor m'ha ensenyat a estimar» (*Solc*, n. 804). Amb quines persones podria eixamplar la meva capacitat de comprendre i d'estimar? Li demano a Déu que em doni la gràcia necessària per estimar aquells que no m'han tractat bé, que m'han humiliat, o a aquells amb els quals no congenio massa? Sé passar per alt els defectes dels altres?

6.¿ Com alimenten la meva pregària i la meva relació amb el Senyor els ensenyaments de sant Josepmaria? ¿Demano la seva intercessió perquè

m'ajudi en la meva família i amb els meus amics?

7. Sant Josepmaria solia dir que volia deixar els seus fills a l'Opus Dei com a herència l'amor a la llibertat i el bon humor. Què podria millorar perquè això sigui una realitat en la meva vida?

Acte de contrició

Descarrega't l'examen en format PDF

.....

SEGONA MEDITACIÓ (Sant Josepmaria)

.....

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://
dev.opusdei.org/ca-es/article/reces-del-
mes-de-maig-2/](https://dev.opusdei.org/ca-es/article/reces-del-mes-de-maig-2/) (07/08/2025)