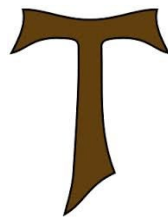


BUTLLETÍ DE L'ORDE FRANCISCÀ SECULAR DE CATALUNYA



Any 31 febrer 2026

núm. 295

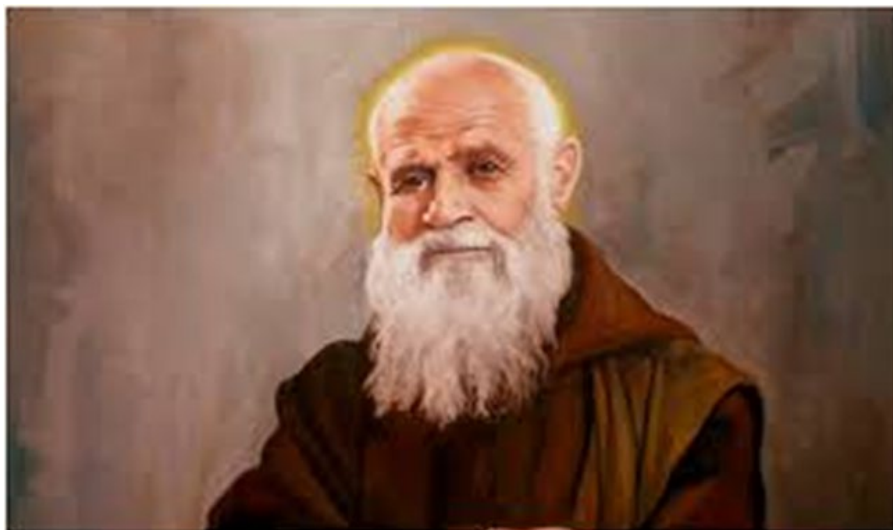
Web: ofscat.jimdofree.com

e-mail: ofscatalunya@outlook.es

Web: Orden Franciscana Secular de España

9 de febrer de 2026

BEAT FRA LEOPOLD D'ALPANDEIRE



Fra Leopold (de família, Francisco Tomás Márquez Sánchez) nasqué a Alpandeire (Màlaga) l'any 1864. Als 35 anys vestí l'hàbit dels Framenors Caputxins. Per espai de mig segle visqué a Granada anant a l'almoïna per al seu convent i també per als pobres i les missions de l'Orde, alhora que distribuïa l'almoïna espiritual del consol, del consell i del bon exemple d'una vida austera i pura. Pregava amb extraordinària fe i devoció l'oració prodigiosa de les tres Avemaries per tots aquells que li demanaven o acudien a ell. Després d'una llarga malaltia, durant la qual resplendiren encara més les seves virtuts, morí a Granada el dia 9 de febrer de 1956. Les seves despulles reposen en la capella-crypta de l'església del convent dels Caputxins de Granada. Fou beatificat a Granada per decret del Papa Benet XVI, el 12 de setembre del 2010.

MI CELDA

¿Quieres saber qué se siente muy dentro del monasterio?

*¿Quieres saber qué es la celda, qué es ese espacio sagrado,
tan recatado y pequeño, para una contemplativa?*

*¿Quieres saber? Te confío ese gozo que se esconde, a solas
con el que te ama, a solas con el que adoras.*

Cueva de cristal tallado.
Espacio virgenpreciado
entre los pliegues del tiempo,
sola soledad sonora.

Bodega del vino añejo,
hondura, nido estimado.
Cuna de sabiduría.
Huerto cerrado y sellado.

La luz que llena la estancia
-que no es de sol ni de luna-
es la Presencia escondida
entre los pliegues del alma.

Brilla más que el sol su Rostro
Su veste como la luz.

*Sor M^a. Victoria Triviño, osc
Santa Clara - Balaguer*



CRISTIANS 4.

És una evidència que falten vocacions. Si seguim la metàfora del ball ens podem preguntar perquè costa tant trobar germans que vulguin ballar amb nosaltres quan nosaltres mateixos estem convençuts que la música i la lletra que nosaltres ballem és fantàstica, emocionant i que ens omple de joia.

Quan responem a aquesta pregunta solem culpar a la societat, al poc esforç que la gent està disposada a fer si vol ballar bé, al no voler saber res que implica normés o compromisos, a una visió individualista i egocentrista, a una societat amb un hedonisme mal entès; ara bé, de veritat que nosaltres no tenim cap culpa d'aquesta trista realitat que és la manca de vocacions?

El nostre ball per què no atreu a més germans? Què veuen o senten els altres quan ens veuen ballar a nosaltres o entre nosaltres? No serà que ens veuen ballar amb cares de pomes agres i més preocupats per no perdre un pas o en mirar com ballen els altres i indicar-ne els errors que en gaudir de la música, en deixar-nos portar per la música i emocionar-nos per la lletra? Què més dona si la parella que tenim al nostre voltant no sap ballar com els àngels, que són, com afirma l'expressió castellana, «uns patos mareados» mentre que en cada assaig veiem la seva voluntat i desig per a fer-ho millor tot i que potser cada dia ho fan pitjor?

Si volem atreure a més germans ens fa falta més música, més ball, més rialles, ésser més ú en la diversitat, ésser més conscients que Déu ens estima per damunt de tot i que hem de respondre aquest amor absolutament incondicional de la única manera que podem, amb amor.

Un bon professor de ball ha de mantenir la il·lusió i l'amor per la música de tots els seus ballarins, inclús d'aquells no han estat agraciats amb el do del ritme, la gràcia o l'oïda musical. No solament això, ha d'estar especialment atent a aquells que no en tenen com va fer Jesús que va estar més al costat dels pobres i pecadors que dels mestres de la llei o dels virtuosos; o com van fer Sant Francesc, Santa Clara o Santa Isabel d'Hongria a l'estar al costat dels leprosos, dels

marginats, dels expulsats de la societat, dels que no tenien «on caure morts» i no al costat dels grans burgesos, nobles i poderosos.

Per desgràcia he estat testimoni que bons cristians rebutjaven entrar a l'Orde a veure la relació entre els «germans» i la distància entre les paraules i els fets.

És il·lusionant que el Papa Lleó XIV tot just començant el seu pontificat el passat mes de maig ja ens parli a tots els creients catòlics d'una església petita, a vegades invisible, una església on el bisbe no és un príncep sentat en un tron d'or o marbre ple de joies precioses, sinó aviat un pastor que està pendent de les necessitats de les seves ovelles i no, com passa massa sovint, d'un pastor de qui ha d'estar pendent les ovelles més aviat per a no ésser oblidades o criticades que no pas estimades.

És necessari una església oberta a tothom, unida en la diversitat i, avui més que mai, una església en sortida, que va a l'encontre i no que espera sentada amb actitud majestàtica a que siguin els altres els que s'acostin a ella; una església evangelitzadora i que, sense pervertir l'Evangeli, sigui capaç d'escoltar a l'altre, que estigui atenta als signes dels temps, que sigui capaç de ballar cançons diferents; en llenguatge franciscà diríem que necessitem una església es faci menor, perquè solament fent-se petita arribarà a ser gran, com li va passar a l'orde dels franciscans que es va fer enorme quan els seus germans i germanes professaren d'una manera autèntica i exemplificant la minoritat, la pobresa, la caritat, la fraternitat i la humilitat i fugiren del poder, de les riqueses, les possessions, l'orgull i els egos mal entesos.

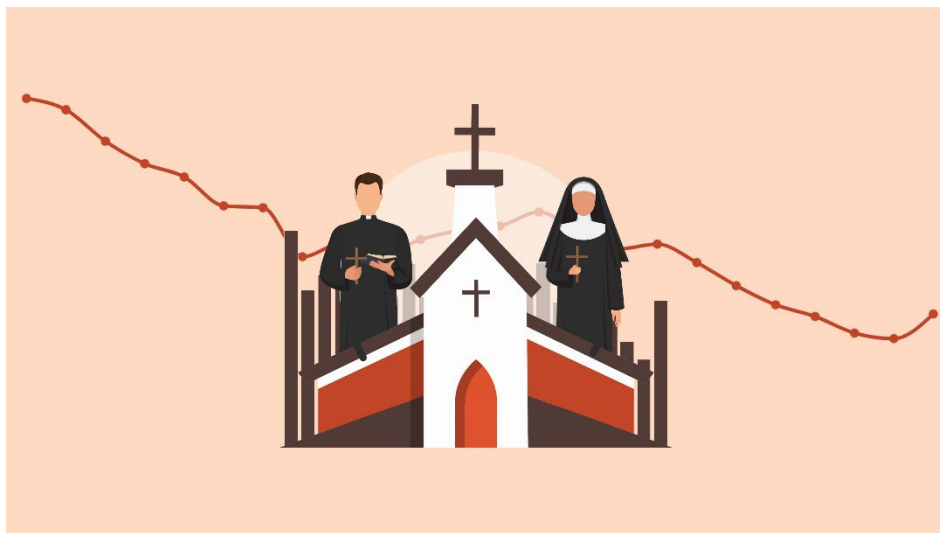
Si com va dir el Papa Francesc l'Església és un hospital d'ànimes, necessitem bons metges. I són bons metges no sols aquells que

tenen grans coneixements teòrics de les malalties (que també) sinó aquells que emfatitzant amb els malalts, que fan sentit al malalt que és important per a ell. Una carícia, una paraula amable o inclús un acudit pot fer molt per la salut dels pacients i els seus familiars. Si això és així l'Església ha de tenir bons metges més que uns policies i jutges rigorosos, estrictes que sols miren la llei. Estic convençut que cap home ni dona anirien al cel si els jutges que ho decideixen fossin els éssers humans. Tenim la sort que Déu és el jutge i que Déu és amor. I aquí altra cop apareix, o hauria d'aparèixer, motius per a que els cristians siguem infinitament feliços i que gaudim amb alegria aquesta vida terrenal i que puguem suportar tots aquells entrebancs, totes aquelles dificultats que la vida ens posa al davant i fer-ho amb una «fe recta, esperança certa i caritat perfecta» com diu la coneguda oració de Sant Francesc.

Una altra cosa, però, és l'excés de mal, l'excés d'injustícia, però no podem oblidar que aquesta es deu exclusivament a les accions dels éssers humans.

Les guerres, l'explotació dels éssers humans, la fam, el tràfic de persones, òrgans i/o animals no és culpa de Déu. No té sentit preguntar-se on està Déu sinó on som nosaltres.

Josep Serra i Sales, ofs



LA VELLESA ENS VA PREPARANT PER A LA MARXA

A mesura que va passant el temps i he començat a viure la vellesa, la idea de la mort se m'ha simplificat i he deixat de tenir aquella por que m'ha envaït durant anys pel que fa a la meva desaparició.



He entès que el Creador va tenir una idea genial. Mentre som joves i tenim molta vitalitat tenim la capacitat de viure intensament i, per tant, la paraula mort no entra dins nostre, però quan la vellesa es va apoderant de nosaltres ja preveiem que això és la preparació per anar marxant i abandonar aquest cos que hem tingut en usdefruit. Ha estat un gran regal que hem aprofitat molt bé i que ja sabíem que era temporal. I

aleshores, perquè ens sigui més lleugera la idea del traspàs, el cos es va debilitant per fer-nos entendre que ha de tornar allà d'on va sortir, que és la terra. I què és el que traspassa i abandona el planeta? És la nostra energia interior, que en diem esperit o ànima i que forma part de l'energia divina. No em poso en conceptes de cap religió ni de paraules que poden explicitar el més-enllà. Cadascú té les seves creences i ho interpretarà a la seva manera. El que és comú és la desaparició del cos després d'uns quants anys de vida. Ha de marxar i deixar espai als que van naixent i començant a tenir una vida nova.

Les persones que han tingut experiències properes a la mort expliquen que és un estat de benestar que no podem comprendre des d'aquí i ara alguna frase del doctor i cirurgiaà Sans Segarra, del qual es parla molt. "El trànsit a la mort és tranquil i plaent."

"La nostra realitat existencial perdura més enllà de la mort física."

"Encara que el nostre cos físic hagi deixat de funcionar, l'energia que el compon no desapareix

M^a Teresa Quintana i Riera

CONEIXEM LES SAGRADES ESCRIPTURES ?

El Bon Déu ens parla, entre d'altres, a través de la Bíblia. Per saber el què ens diu, cal que la llegim i la meditem. Les Sagrades Escripures no sols son font per al coneixement a través de la Fe o de la moral, sinó que també ho son per tenir una vida interior amb Déu. fins i tot, el Catecisme així ens ho diu, ja que “desconèixer les Escripures Sagrades és desconèixer a Jesucrist” (CIC 133).

Entre els ensenyaments espirituals que descobrirem a les Sagrades Escripures, n'hi ha uns quants que ens ajudaran a viure més intensament la nostra fe i a millorar la nostra espiritualitat:

- **Fer un bon examen de consciència.** En temps dels apòstols era força freqüent fer sovint examens de consciència. Hem de tenir present que si en féssim de tant en tant, segurament no cauríem tantes vegades en els mateixos errors.

- **La direcció espiritual.** Sempre ha estat, i, avui en dia, encara més, una gràcia divina molt gran. Disposar del consell d'una persona prudent, escollida per Déu, perquè ens vagi assessorant i dirigint en el camí tan estret, tan pedregós de la santedat i ple de dificultats. Si realment volem créixer en santedat, hem de demanar insistentment a Déu que ens concedeixi aquest amic tan imprescindible en les nostres vides.

- **La mortificació.** Cal que fem desaparèixer en nosaltres tots aquells desitjos i neguits terrenals per cedir el lloc a d'altres molt més importants i eterns, que duren per sempre perquè no moren mai, ni pel pas del temps. Hem de tenir presents aquells actes que, encara que siguin petits, com els de caritat vers els altres o vers nosaltres mateixos; aquelles petites molèsties que patim cada dia ... però, això sí, abraçades i sofertes amb amor i per amor a Déu. D'aquesta manera seran molt agradables al Senyor, tant que, fins i tot, podríem alliberar ànimes del Purgatori.

- **La Santedat universal.** És fer-ho tot per major glòria de Déu. D'aquesta manera caminarem pel camí de la santedat.

- **La tibiesa.** Hem de ser diligents i fervorosos d'esperit. Diu sant Joan que Déu odia els tebis, per això diu que vomitarà a la boca d'aquells que no son "ni freds ni calents", sinó que son tebis. Aquests, els que son tebis, fugen de les coses espirituals, moltes vegades per mandra o per posar al davant d'altres coses més banals o terrenes.

- **Resar sempre, sense parar.** Resar és parlar amb Déu, i ho podem fer de moltes maneres; oralment, en silenci, meditant ...

- **Evitar les murmuracions.** Murmurar és parlar malament del proïsme. Segons sant Agustí, és tan greu dir mal d'algú com escoltar algú que diu mal d'un altre.

- **L'Eucaristia com a centre de la nostra vida espiritual.** Assistir a l'Eucaristia és no sols estar al costat del Senyor, sinó compartir el Pa en el què se'ns dona com aliment en la Sagrada Comunió, renovant el sacrifici, per amor, de la seva Mort, per a la salvació de les nostres ànimes.

- **El sofriment i el dolor.** Mai hem de rebutjar les nostres creus, sinó demanar forces a Déu per poder-los suportar, i, així, participar en els patiments de la Passió de Jesús. D'aquesta manera ens convertirem en corredentors seus, i , si morim amb Ell, també ressuscitem amb Ell.

Balbina Birba, ofs



ENTRENAR LA MENT I EL COR

Quin impacte té la soledat en col·lectius com les persones grans, els adolescents o el professorat? Com contrarestar-ne els efectes negatius mitjançant intervencions de medicina ment-cos, com el mindfulness, que entrena l'atenció i la consciència plena? I en un altre àmbit: com respondre al burnout, l'ansietat i l'estrès que afecten greument el personal sanitari, especialment després de la pandèmia de la COVID-19? La resposta pot trobar-se en l'entrenament de la compassió, entesa no sols com sentir amb algú (empatia, que pot portar al desgast), sinó com sentir per algú, la qual cosa implica la motivació activa d'ajudar.

Dues dones, dues investigadores, dues tesis doctorals recents ofereixen claus valuoses en aquest terreny. L'any 2024, Stefania Pascut va defensar a la Universitat La Sapienza de Roma la seva tesi titulada *Mind-body medicine interventions: the contribution to tackling loneliness and promoting health and resilience* [Intervencions de medicina ment-cos: la contribució per abordar la soledat i promoure la salut i la resiliència]. Per la seva banda, el juliol de 2025, Maria Antònia Andreu Suñer va presentar a la Universitat de les Illes Balears el seu treball "Evaluación del impacto del entrenamiento en compasión (CCT) en médicos españoles: un estudio controlado aleatorizado".

Conec personalment ambdues autores i he tingut accés a les seves tesis. Les dues combinen rigor investigador amb una sensibilitat profunda i un notable treball interior. Tot i estudiar problemàtiques diferents, coincideixen en l'essencial: no cerquen solucions externes impossibles, sinó que parteixen de la convicció que les eines més poderoses es troben a l'interior de cada persona.

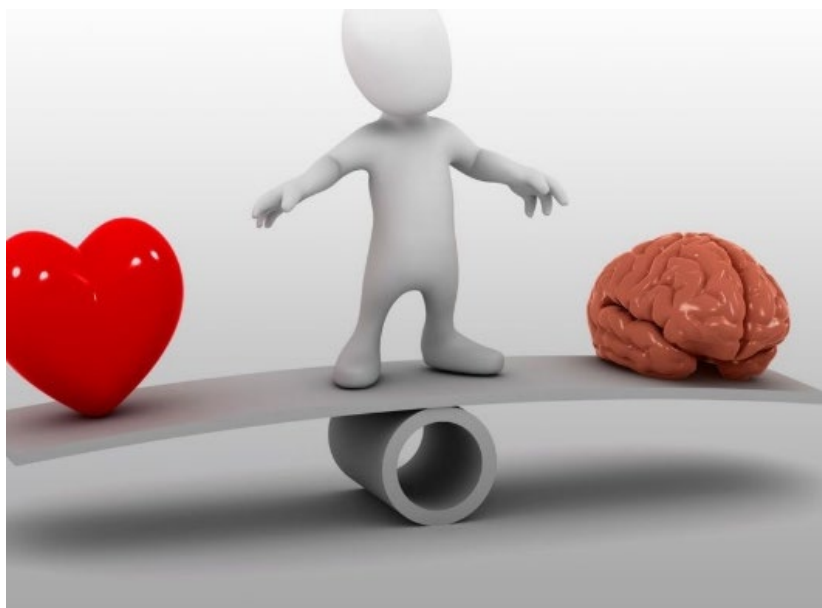
La recerca de Pascut, originària del Friül (Itàlia), se centra en la soledat i en la necessitat d'intervencions per a adolescents i educadors, col·lectius que suporten una forta càrrega emocional, agreujada en el context postpandèmic. La tesi d'Andreu Suñer, de les Illes Balears, s'adreça a la crisi global del burnout en l'àmbit sanitari i mostra que l'aplicació del CCT pot millorar de manera significativa el benestar dels professionals i, en conseqüència, la qualitat de l'atenció al pacient.

Ambdós treballs no pretenen ser exercicis acadèmics aïllats, sinó oferir aportacions útils i aplicables a la societat. La coincidència més gran rau en la validació científica de les pràctiques contemplatives — medicina ment-cos, mindfulness i compassió— com a estratègies viables i efectives per afrontar problemes de salut mental i promoure el benestar en col·lectius sotmesos a una gran pressió.

Repensar la realitat, afrontar els conflictes i obrir camins de transformació: aquesta és la proposta compartida. En lloc de resignar-se a la soledat o al desgast, es tracta d'entrenar la ment i el cor, cultivant una atenció conscient i una compassió activa. Els resultats conviden molts altres col·lectius a sumar-se a aquest repte, que és personal i social alhora.

Val la pena acceptar aquesta invitació. Perquè, en definitiva, viure d'una manera més saludable i solidària no depèn només d'estructures externes, sinó del compromís de cadascú amb el propi creixement interior.

Lluís Serra Llansana





Qui ets, Senyor?

Qui soc?

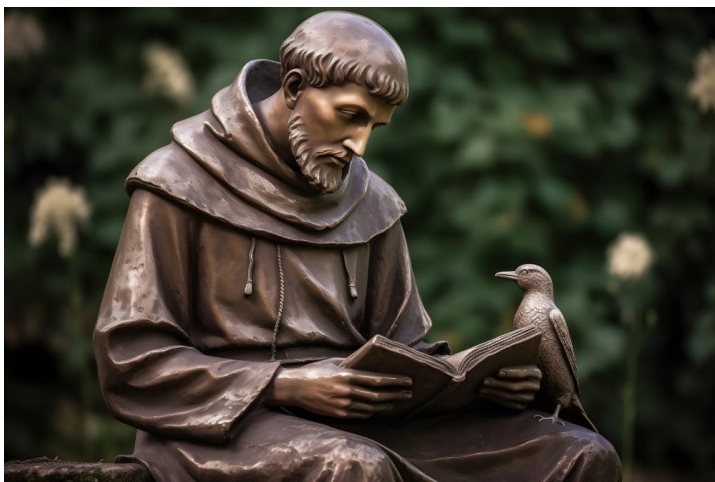
Què vols que faci?

Tres preguntes estimades per a Sant Francesc. Tres preguntes al cor de la nostra espiritualitat franciscana. Tres preguntes essencials per construir la teva vida de manera sòlida i ser feliç. Tres preguntes i... Una resposta:

L'Any de Sant Francesc

1. Un any per **compartir la nostra vida com a germans** i la nostra missió;
2. Un any per **descobrir el Senyor** i el seu amor per tu i per tota la humanitat;
3. Un any per **formar-te i créixer** humanament i espiritualment;
4. Un any per **convertir-se en un apòstol del foc** i respondre als reptes de la nostra societat.

**En resum, un any donat al Senyor per viure plenament i descobrir el seu pla d'amor per a tu! Un any per orientar la teva vida i...
Senzillament sigues feliç!**





21 de febrer de 2026

**Santa Clara abraça la Pobresa com Sant Francesc
per Gna. Rita M^o Valente, osc**

10h arribada

**10,30h a la Sala IFAC, conv, Sant Antoni de Pàdua
Santaló 80, 08021 Barcelona**

800 anys de la "Pasqua del nostre Seràfic Pare Sant Francesc"

Va arribar per fi l'hora, i, complerts en ell tots els misteris de Crist, va volar feliçment Déu. (2 Cel 217)

Un any per a l'oració, la trobada i l'esperança.

La celebració del Centenari no ha de ser un esdeveniment tancat, sinó un temps obert al diàleg, la fe i la trobada fraterna.



Es tracta d'una oportunitat històrica per pregar al costat del testimoni visible de qui va viure l'Evangeli en plenitud i va voler abraçar tothom com a germans. Al voltant d'aquest signe organitzem moments d'oració, acollida, fraternitat, catequesi i celebració.

Unim-nos amb alegria i esperança a aquesta gran convocatòria eclesial. Com a franciscans, renovem la nostra vocació de servir l'Evangeli en fraternitat, a l'estil de sant Francesc, en aquest món ferit i necessitat de pau.

Lluís Viñas, ofs



Redacció: O.F.S. Provincial de Catalunya, Diagonal 450, 08006 - Barcelona,
Tel 635612431 ofmcatalunya@outlook.es