

Recés del mes d'agost

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

03/08/2020

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

PRIMERA MEDITACIÓ (Estimar la veritat)

.....

LECTURA (àudio i text)

Aquest llindar de la Setmana Santa, tan pròxim ja al moment en què es va consumir sobre el Calvari la Redempció de tota la humanitat, em sembla un temps particularment apropiat perquè tant tu com jo considerem per quins camins ens ha salvat Jesús Nostre Senyor; perquè contemplem aquest amor seu —veritablement inefable— envers unes pobres criatures, formades amb fang de la terra.

Memento, homo, quia pulvis es, et in pulverem reverteris, ens amonestava la nostra Mare l'Església, en iniciar-se la Quaresma, amb el fi que mai no oblidéssim que som molt poca cosa, que qualsevol dia el nostre cos —ara tan ple de vida— es desfarà, com el nuvolet de polsim que fan els nostres peus en caminar; *es dissiparà com boira encalçada pels raig del sol*.

Exemple de Crist

Però jo voldria, després de recordar-vos tan cruament la nostra personal insignificància, encarir als vostres ulls una altra estupenda realitat: la magnificència divina que ens sosté i que ens deïfica. Escolteu les paraules de l'Apòstol: *ja coneixeu la liberalitat del Nostre Senyor Jesucrist com, essent ric, es féu pobre per vosaltres, per tal que vosaltres esdevinguessiu rics per mitjà de la seva pobresa*.

Fixeu-vos amb calma en l'exemple del Mestre, i entendreu de seguida

que disposem de tema abundant per meditar tota la vida, per concretar propòsits sincers de més generositat. Perquè, i no em perdeu de vista aquesta meta que hem d'assolir, cada un de nosaltres s'ha d'identificar amb Jesucrist, el qual —ja ho heu sentit— es féu pobre per tu, per mi, i patí, tot donant-nos exemple, per tal que seguim les seves petjades.

¿No t'has demanat mai, mogut per una curiositat santa, com dugué a terme Jesucrist aquest devessall d'amor? Altra vegada sant Pau s'ocupa de respondre'ns: *essent, ell, de condició divina, (...) malgrat això s'anorreà ell mateix, prenent la condició d'esclau esdevenint consemblant als homes*. Fills, meravelleu-vos agraïts davant aquest misteri, i apreneu: tot el poder, tota la majestat, tota la bellesa, tota l'harmonia infinita de Déu, les seves grans i incommensurables riqueses, tot un Déu!, restà amagat en la

Humanitat de Crist per servir-nos.
L'Omnipotent es presenta decidit a
enfosquir la seva glòria durant un
temps, per tal de facilitar l'encontre
redemptor amb les seves criatures.

*Déu, escriu l'Evangelista sant Joan,
mai ningú no l'ha vist. El Fill Unigènit,
que és al si del Pare, és qui l'ha fet
conèixer*, compareixent davant la
mirada atònita dels homes: primer,
com un nadó, a Betlem; després, com
un nen igual que els altres; més
endavant, en el Temple, com un
adolescent assenyat i espavilat; i,
finalment, amb aquella figura
amable i atraient del Mestre, que
removia els cors de les multituds que
l'acompanyaven entusiasmades.

N'hi ha prou amb uns trets de l'Amor
de Déu que s'encarna, i la seva
generositat ens toca l'ànima, ens
encén, ens empeny suaument a un
dolor contrit pel nostre
comportament, mesquí i egoista en

tantes ocasions. A Jesucrist no li fares de rebaixar-se per elevar-nos de la misèria a la dignitat de fills de Déu, de germans seus. Tu i jo, en canvi, sovint ens enorgullim nèciament dels dons i talents rebuts, fins a convertir-los en pedestal per a imposar-nos als altres, com si el mèrit d'unes accions, acabades amb una perfecció relativa, depengués exclusivament de nosaltres: *què tens, tu, que no ho hagis rebut de Déu? I, si ho has rebut, de què presumeixes com si no ho haguessis rebut?*

En considerar la donació de Déu i el seu anorreament —parlo perquè ho meditem, pensant cadascú en ell mateix—, la vanaglòria, la presumpció del superbiós es revela com un pecat horrible, justament perquè col·loca la persona a l'extrem oposat al model que Jesucrist ens ha assenyalat amb la seva conducta. Penseu-ho a poc a poc: Ell es va humiliar, essent Déu. L'home,

envanit pel seu propi jo, pretén d'enaltir-se a tota costa, sense reconèixer que és fet d'un dolent fang de càntir.

No sé si us hauran contat, en la vostra infantesa, la faula d'aquell camperol, al qual van regalar un faisà daurat. Passat el primer moment d'alegria i de sorpresa d'un tal obsequi, el nou amo mirà on el podria tancar. Al cap d'unes quantes hores, i després de molts dubtes i plans diferents, va decidir de ficar-lo al galliner. Les gallines, meravellades per la bellesa del nouvingut, giraven al seu voltant amb l'admiració de qui descobreix un semidéu. Enmig de tanta gatzara, va tocar l'hora de la pitança i, així que l'amo va deixar anar els primers grapats de segó, el faisà —famèlic per l'espera— es llançà àvidament a treure el ventre de pena. Davant un espectacle tan vulgar —aquell prodigi de formosor menjava amb la mateixa ànsia de

l'animal més corrent— les
desencisades companyes de corral es
van enfurismar a cops de bec contra
l'ídol caigut, fins a arrencar-li totes
les plomes. Ves si és trist
l'esfondrament de l'egòlatra; tant
més desastrós com més s'ha enfilat
damunt les seves pròpies forces,
confiat presumptuosament en la seva
capacitat personal.

Traieu-ne conseqüències pràctiques
per a la vostra vida diària, tot
sentint-vos dipositaris d'uns talents
—sobrenaturals i humans— que heu
d'aprofitar rectament, i rebutgeu el
ridícul engany que hi ha quelcom
que us pertoca, com si fos únicament
el fruit del vostre esforç. Recordeu-
vos que hi ha un sumand –Déu— del
qual ningú no pot prescindir.

Amb aquesta perspectiva,
convençeu-vos que si de debò volem
seguir el Senyor de prop i prestar un
servei autèntic a Déu i a la humanitat

entera, hem d'estar seriosament despresos de nosaltres mateixos: dels dons de la intel·ligència, de la salut, de l'honra, de les ambicions nobles, dels triomfs, dels èxits.

Em refereixo també —perquè fins aquí ha d'arribar la teva decisió— a aquestes il·lusions netes, amb les quals busquem exclusivament de donar tota la glòria a Déu i alabar-lo, ajustant la nostra voluntat a aquesta norma clara i precisa: Senyor, vull això o allò només si a Vós us agrada, perquè si no, a mi, per a què m'interessa? Així clavem un cop mortal a l'egoisme i a la vanitat, que serpentegen en totes les consciències; al mateix temps que assolim la veritable pau en les nostres animes, amb un deseiximent que acaba en la possessió de Déu, com més va més íntima i més intensa.

Per a imitar Jesucrist, el cor s'ha de veure del tot lliure d'adherències. Si

algú vol venir darrera meu, que es negui a si mateix, que es carregui la seva creu i que em segueixi. Perquè aquell qui vulgui salvar la seva vida, la perdrà; però, qui perdi la seva vida per causa meva, la trobarà. Perquè ¿què en traurà, l'home, de guanyar tot el món, si perd la seva ànima? I comenta sant Gregori: no n'hi hauria prou amb viure deseixits de les coses, si no renunciéssim, a més, a nosaltres mateixos. Però... on anirem, fora de nosaltres? Qui és el qui renuncia, si es deixa a si mateix?

EXAMEN DE CONSCIÈNCIA

Acte de presència de Déu

1. Nostre Senyor va dir: «La veritat us farà lliures» (Jn 8,32). Parlo de Jesucrist, «el camí, la veritat i la vida», que ens allibera de l'esclavatge del pecat? Llegeixo i medito

l'Evangelí a fi de transmetre aquesta bona nova?

2. Només la veritat pot omplir l'ànima. Sóc sincer i atent amb els altres, sabent que és condició necessària per forjar una bona amistat?

3. Evito sempre la mentida, encara que impliqui passar una mala estona? Educo els fills en la sinceritat, animant-los a actuar amb responsabilitat? Els comprenc amb amor i els manifesto la confiança que hi tinc?

4. Tinc la preocupació de difondre la veritat sobre el respecte a la vida, al matrimoni i a la família, dins el meu ambient? Puc dir que faig tot el que és al meu abast per afavorir una legislació adequada en aquests àmbits?

5. Dedico temps a pensar en projectes que vagin en benefici dels

altres? Hi involucro amics i coneguts? Què estic fent –en la mesura de les meves possibilitats, i juntament amb altres persones– per influir cristianament a la comunitat de veïns, al barri, a la ciutat o al país? Compto amb la gràcia de Déu?

6. He pres cap iniciativa per promoure una cultura que respecti i difongui la dignitat humana? Considero l'eficàcia dels gestos menuts: una carta o un correu a un diari, un escrit a les autoritats municipals, o a una associació local? Animo la gent que fa coses bones? Fomento entre els coneguts que inverteixin econòmicament en àmbits des dels quals es pot incidir cristianament en la cultura?

7. «Jesús li respongué: “Dona, és gran la teva fe! Que es faci tal com tu vols.”» (*Mt 15,28*). Recorro a nostre Senyor amb confiança, sabent que escolta sempre la meva oració? Crec

que ell procura el que és millor per a mi, encara que em sembli que no em respon?

8. Recorro a Déu per recomençar en la meua vida, encara que sembli que tot està perdut? Sé que la meua oració no eliminarà sempre les dificultats, ni les preocupacions, però em donarà força per portar-les amb ànim, i Jesús m'agafarà per la mà com va fer amb Pere quan s'ofegava enmig de la tempesta?

9. Demano a nostre Senyor que m'augmenti la fe per complir la seva voluntat?

10. «Ningú no pot servir dos senyors» (Mt 6,24). M'adono que, per seguir Crist i ser feliç, no haig de posar el cor en els béns terrenals? Valoro si convé una despesa abans de fer-la?

11. Amb l'exemple i la paraula, fomento en la família i entre els amics un estil de vida sobri en les

despeses personals i generós amb els més necessitats, indispensable per veure Crist?

12. Estic disposat a posar les necessitats del proïsme per davant de les meves aficions, els dels béns materials, de les estones de descans? Somric i em mostro alegre encara que em costi? Promoc a casa diversions que fomentin la convivència entre tothom? Què faig per augmentar la unitat amb la meva dona?

13. Sé enfocar les vacances de manera cristiana? Sóc valent per no cedir davant diversions o comportaments que no fan per a un fill de Déu i plantejo altres opcions de manera positiva? Recorro a la Mare de Déu?

Acte de contrició

Descarrega't l'examen en format PDF

SEGONA MEDITACIÓ (Vida de fe)

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-ad/article/reces-del-
mes-d-agost/](https://dev.opusdei.org/ca-ad/article/reces-del-mes-d-agost/) (11/08/2025)