

# **Recés del mes de juliol**

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

01/07/2021

## **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 ( Paràbola del sembrador)**

.....

## **LECTURA**

Els primers deixebles de Jesús vivien permanentment fascinats i sorpresos pel seu Mestre: ensenyava amb

autoritat, els dimonis se li sotmetien, afirmava que tenia potestat per perdonar els pecats, feia miracles perquè no dubtessin... Un home tan sorprenent havia d'amagar algun misteri. Un d'aquells dies, a trenc d'alba, quan són a punt de començar una altra jornada esgotadora, els deixebles no troben Jesús. Surten de casa preocupats i recorren la petita ciutat de Cafarnaüm. Jesús no apareix. Finalment, en un pendent que mira cap al llac, el descobreixen... pregant! (cf. *Mc* 1, 35).

L'evangelista ens indueix a pensar que no ho van entendre en un primer moment, però de seguida van poder comprovar que l'episodi de Cafarnaüm no era un fet aïllat. L'oració formava part de la vida del Mestre tant com la predicació, l'atenció a les necessitats de la gent o el descans. Però, mentre totes aquestes activitats els resultaven

comprensibles i fins i tot admirables, aquells temps de silenci els fascinaven, tot i que no els entenien del tot. Només després d'un temps al costat del Mestre es van atrevir a demanar-li: «Senyor, ensenya'ns a pregar, tal com Joan en va ensenyar als seus deixebles» ( *Lc 11, 1*).

### ***Non multa...***

Coneixem la resposta de Jesús a aquesta petició: l'oració del Parenostre. I algú podria pensar que els deixebles van quedar decebuts: tan sols aquestes poques paraules? Això és el que feia el Mestre durant llargues hores? Repetia sempre el mateix? Podem fins i tot imaginar que la resposta de Jesús els va semblar poca cosa; haurien volgut que Jesús els continués ensenyant. En aquest sentit, l'evangelí de sant Mateu —a diferència del de sant Lluc— ens pot il·luminar una mica més, ja que situa l'ensenyament del

Parenostre en el context del Sermó de la muntanya: on Crist havia assenyalat les condicions principals de l'oració, del tracte veritable amb Déu. Quines són aquestes condicions?

La primera és la *rectitud d'intenció*: es tracta de dirigir-se a Déu *per* Déu, no per altres motius; sens dubte, no fer-ho simplement perquè ens vegin, ni per aparentar una bondat que no tenim (cf. *Mt* 6, 5): Dirigir-nos a Déu perquè ell és un ésser personal, que no s'ha d'instrumentalitzar. Ens ha donat tot el que tenim, existim pel seu amor, ens ha fet fills seus, té cura tendrament de nosaltres i ha entregat la seva vida per salvar-nos. Ell no mereix la nostra atenció només, ni principalment, perquè ens pot aconseguir coses. La mereix... perquè és ell! Sant Joan Pau II, quan encara era bisbe de Cracòvia, ho recordava als joves: «Per què pregunten totes les persones (cristians,

musulmans, budistes, pagans)? Per què pregunten? Per què pregunten fins i tot els que creuen que no pregunten? La resposta és molt senzilla. Prego perquè hi ha Déu. Sé que hi ha Déu. Per això prego».

La segona és la *confiança*: ens adrecem a qui és Pare, *Abbà*. Déu no és un ésser llunyà, ni molt menys un enemic de l'home, a qui caldria tenir content, apaivagant-ne la ira o les exigències constantment. Ell és el pare que es preocupa pels seus fills, que sap què necessiten, que els dona el que més els convé (cf. *Mt* 6, 8), que troba «deliciosa la seva companyia» (cf. *Pr* 8, 31).

Així s'entén millor la tercera de les condicions de l'oració, que és la que introdueix la revelació del Parenostre: *no fer servir massa paraules* (cf. *Mt* 6, 7). D'aquesta manera podrem experimentar el que ens recordava el papa Francesc:

«Que dolç que és estar enfront d'un crucifix, o de genolls davant el Santíssim, i simplement ser davant els seus ulls!». Massa paraules ens poden atordir i desviar la nostra atenció. Així, en lloc de mirar Déu i descansar en el seu amor, hi ha el perill d'acabar presoners de les nostres necessitats urgents, de les nostres angoixes o dels nostres projectes. És a dir, podem acabar tancats, sense que l'oració ens obri veritablement a Déu i al seu amor transformador.

Hi ha un adagi llatí, *non multa, sed multum*, que sant Josepmaria feia servir per referir-se a la manera d'estudiar, ja que recorda la importància de no dispersar-se en gaires coses — *non multa*—, sinó d'aprofundir en el que és essencial — *sed multum*—. Es tracta d'un consell que serveix també per entendre l'ensenyament de Jesús sobre l'oració. El Parenostre, en la seva

brevetat, no és una lliçó *decebedora*, sinó una autèntica revelació de la manera en què resulta possible la *connexió* veritable amb Déu.

### ***...sed multum***

«A la tarda t'examinaran en l'amor; aprèn a estimar com Déu vol ser estimat i muda la teva condició».

Aquestes paraules de sant Joan de la Creu ens recorden que estimar significa tenir empatia amb l'altre, endevinar els seus gustos i gaudir de satisfer-los, aprendre —de vegades amb cert sofriment— que no n'hi ha prou amb la nostra bona intenció, sinó que cal aprendre a *encertar-la*.

I per estimar Déu, com aconseguirem encertar-la? Com sabrem els seus gustos? El llibre de Job posa de manifest aquesta dificultat quan, al final, humilment diu: «Jo et preguntaré i tu m'instruiràs» (*Jb* 42, 4). Es tracta de la mateixa petició que segles després els deixebles van

dirigir a Jesús: «Ensenya'ns a pregar». Aprendre a resar no és, doncs, primàriament una qüestió de *tècnica* o de *mètode*. Abans que res, és obertura a un Déu que ens ha manifestat el seu veritable rostre i que ha obert per a nosaltres la intimitat del seu cor. Només coneixent el que nia al cor de Déu podrem pregar veritablement, el podrem estimar com ell vol ser estimat. I, tenint en compte aquest coneixement, *mudar* la condició de la nostra oració, aprendre a resar de la millor manera.

El Parenostre és, doncs, la gran instrucció de Jesús perquè puguem sintonitzar amb el cor del Pare. Per això s'ha parlat del caràcter *performatiu* d'aquesta oració: són paraules que fan en nosaltres el que signifiquen, són paraules que ens canvien. No són merament frases per repetir: són paraules per educar el nostre cor, per ensenyar-lo a bategar

amb els batecs d'amor que agradaran al nostre Pare del cel.

Dir *Pare i nostre* em situa existencialment en la relació que configura la meva vida. Repetir *faci's la vostra voluntat* m'ensenya a estimar els plans de Déu i recitar *perdoneu les nostres culpes així com nosaltres perdonem els nostres deutors* m'ajuda a tenir un cor més misericordiós amb els altres. «Les paraules ens instrueixen i ens permeten entendre què hem de voler i demanar nosaltres. I no com si amb les paraules haguéssim de convèncer nosaltres el Senyor per obtenir el que volem». Recitant aquesta oració aprenem a adreçar-nos a Déu posant l'accent en el que és veritablement important.

Meditar les diferents peticions del Parenostre, potser amb l'ajuda d'alguns dels grans comentaris antics —el de sant Ciprià o el de sant Tomàs

— o d'altres de més recents, com el del *Catecisme de l'Església Catòlica*, pot ser una bona manera de començar a renovar la nostra vida d'oració i, així, viure amb més intensitat la història d'amor que ha de ser la nostra vida.

### **Amb paraules inspirades**

Els deixebles, testimonis de l'oració de Jesús, van veure també que ell s'adreçava al seu Pare en moltes ocasions amb les paraules dels salms. Així ho hauria après de la seva mare i de sant Josep. Els salms van alimentar la seva oració fins i tot en el moment suprem del seu sacrifici a la creu: « *Elí, Elí, ¿lamma sabachtani?* » resa el primer versicle del salm 22 en arameu, tal com el va pronunciar Jesús en el moment en què es consumava la nostra redempció. Sant Mateu també recull que en l'Última Cena, «després de cantar els salms, van sortir cap a la

muntanya de les Oliveres» ( *Mt* 26, 30). Quins himnes són aquests amb els quals el mateix Crist resava?

Durant el sopar de Pasqua, els jueus prenien quatre copes de vi, que representaven les quatre promeses de benedicció de Déu per al seu poble quan van ser alliberats d'Egipte: «Us rescataré», «us alliberaré», «us redimiré» i «us prendré» ( *Ex* 6, 6-7). Es bevien en quatre moments diferents durant el sopar. Al mateix temps, es cantaven els himnes de l'*Hallel*, anomenats així perquè començaven amb la paraula «*hallel*» («al·leluia»). Segurament Jesús els va recitar tots ple d'agraïment i lloant Déu, el seu Pare, com un veritable israelita, conscient del caràcter inspirat d'aquestes oracions, en què es condensen tant la història d'amor de Déu pel seu poble, com les actituds pròpies del cor de l'home davant d'un Déu sempre més admirable: la

lloança, l'adoració, la súplica, la petició de perdó...

No és estrany, doncs, que els primers cristians seguíssin aquesta manera de resar de Jesús, basats també en el consell de sant Pau: «Digueu tots junts salms, himnes i càntics de l'Esperit, cantant al Senyor i lloant-lo en el vostre cor. Doneu sempre gràcies per tot a Déu Pare en nom de nostre Senyor Jesucrist» ( *Ef* 5, 19-20). De la mateixa manera que les del Parenostre, les paraules dels salms educaven els seus cors, i els obria a una relació autèntica amb Déu. Descobrien, amb sorpresa i agraïment, com aquells versos havien prefigurat sempre la vida de Crist. I, sobretot, comprenien que el seu cor d'home veritable era el que millor havia sabut fer seves les lloances, peticions i súpliques que contenen. Des d'aleshores, «resant-los amb referència a Crist i veient el seu compliment en Ell, els salms són

un element essencial i permanent de l'oració de la seva Església. S'adapten als homes de tota condició i de tots els temps». També nosaltres hi trobarem «aliment sòlid» (cf. *He* 5, 14) per a la nostra oració.

I no només els salms. A aquests es van unir de seguida diferents composicions —«himnes i càntics espirituals»— per lloar el Déu tres vegades sant, que se'ls havia revelat com a comunió de persones, Pare, Fill i Esperit. Va començar així l'elaboració de les oracions que es farien servir en la litúrgia o que alimentarien la pietat fora d'aquesta; el propòsit era ajudar-nos a adreçar-nos a Déu amb paraules adequades, que expressessin la nostra fe en ell. Aquestes oracions, fruit de l'amor de l'Església pel seu Senyor, constitueixen també un tresor en el qual podem educar el nostre cor. Per això, escrivia sant Josepmaria: «La teva oració ha de ser litúrgica. —Tant

de bo tinguessis afició a recitar els salms, i les oracions del missal, en comptes d'oracions privades o particulars».

Fragment de l'article: Conèixer-lo i conèixer-te (II): De llavis de Jesús

---

## EXAMEN DE CONSCIÈNCIA

### *Acte de presència de Déu*

1. «Un sembrador va sortir a sembrar. Tot sembrant, una part de les llavors va caure arran del camí (...) una part de les llavors va caure en terra bona i donà fruit» (Mt 13, 3-8). Confio en la força de la llavor que el Senyor ha deixat en la meva ànima? ¿En què puc ser més pacient amb mi mateix i amb els altres, sense desanimar-me quan els esforços sembla que no donen el fruit desitjat?

2. ¿Desitjo ser aquesta terra bona que es deixa transformar per la Paraula de Déu? « El Senyor vol els seus fills, per tots els camins honestos de la terra, llançant la llavor de la comprensió, del perdó, de la convivència, de la caritat, de la pau. Tu, què fas?». (*Forja*, n. 373)

3. A cadascun de nosaltres Déu ens ha donat talents o qualitats diverses i espera que els fem fructificar. ¿Com agraeixo al Senyor el que m'ha regalat i com busco maneres creatives de posar les meves qualitats al seu servei, per apropar ànimes a Déu?

4. Un home «sembrà bona llavor en el seu camp. Però (...) vingué el seu enemic, va sembrar jull enmig del blat i se'n va anar» (*Mt* 13, 24-25). Sé conviure amb la imperfecció pròpia, aliena i de les institucions? Li demano al Senyor que això no em

desanimi i que sàpiga tenir una mirada comprensiva i sobrenatural?

5. Davant les dificultats, miro de recordar amb sant Pau que «Déu ho disposa tot en bé dels qui l'estimen» (Rm 8, 28)? ¿En quins aspectes podria créixer la meva seguretat que Déu treu béns fins i tot de les circumstàncies més difícils o negatives?

6. «Els meus elegits veuran com envelleix l'obra de les seves mans. No treballaran en va (...) Són un llinatge que jo, el Senyor, beneeixo (...). Abans que m'invoquin, ja els respondré, i encara pregaran que ja els hauré escoltat»(Is 65, 23-24). Mogut per la confiança en Déu, ¿tracto de superar els obstacles que em trobo quan intento apropar algú al Senyor? ¿Prego i busco formes d'ajudar aquestes persones?

*Acte de contrició*

.....

## **SEGONA MEDITACIÓ (Paràbola del blat i el jull)**

.....

### **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/article/reces-del-  
mes-de-juliol-2021/](https://dev.opusdei.org/ca/article/reces-del-mes-de-juliol-2021/) (08/08/2025)