

En què consisteix un curs de recés?

El curs de recés és una aturada anual de diversos dies per trobar-se amb Déu en un ambient de silenci i pregària. Més que una simple revisió espiritual, és una ocasió privilegiada per créixer en l'amor a Déu, conèixer-se millor a un mateix i conèixer-lo més a Ell. És un temps per renovar les conviccions de fe, deixar-se il·luminar i descobrir, amb serenor i profunditat, en quins aspectes podem avançar en la nostra vida cristiana.

12/12/2025

«Què farem tu i jo aquests dies de recés?», es preguntava sant Josepmaria en una ocasió; i responia: tractar molt el Senyor, buscar-lo, com Pere, per mantenir una conversa íntima amb Ell. Fixa't bé que dic conversa: diàleg de dos, cara a cara, sense amagar-se en l'anonimat. Necessitem aquesta pregària personal, aquesta intimitat, aquest tracte directe amb Déu Nostre Senyor» (Sant Josepmaria, Notes d'una meditació, 25-II-1963).

Les activitats que componen un curs de recés s'organitzen —en la seva majoria— al voltant de l'Eucaristia, ja que a l'oratori se celebra la Missa diària, sovint es resa el Via Crucis, es dedica també un temps personal d'examen de consciència i també a l'oratori el sacerdot predica les

meditacions que ajuden a introduir-se en el diàleg amb Déu sobre les realitats de la vida cristiana, que són l'eix vertebrador d'aquests dies. «La vida cristiana no ens porta a identificar-nos amb una idea, sinó amb una persona: Jesucrist. Perquè la fe il·lumini els nostres passos, a més de preguntar-nos: qui és Jesucrist per a mi?, pensem: qui soc jo per a Jesucrist?». (Fernando Ocáriz Braña. *A la luz del Evangelio*).

A més d'això, diàriament es fa alguna xerrada —on s'exposa algun punt sobre les virtuts cristianes—, es resa el sant Rosari, es dedica temps a la lectura d'algun llibre o text d'espiritualitat... i queden molts moments per a la reflexió personal o per parlar amb qui dirigeix el curs o amb el sacerdot.

Res més? Res més... i res menys. No hi ha efectes especials. Lògicament, el sacerdot prepara tan bé com pot

les meditacions per presentar la vida de Jesucrist de manera suggeridora, i hi ha qui subratlla la importància de prendre apunts, d'acompanyar l'horari general amb la lectura d'un llibre que faci llum sobre una qüestió més personal, de fer propòsits... però això ja forma part de l'estil personal amb què cadascú afronta aquests dies.

L'important és el silenci —deia santa Teresa de Calcuta que «el silenci ens proporciona una visió nova de totes les coses»—, i no oblidar que el que es proposa no és viure en un curs de recés perpetu, sinó que aquesta aturada anual permeti a l'Esperit Sant omplir de llum la pròpia vida, per viure com a fills estimats de Déu en el treball professional, en la família i en el compliment dels deures ordinaris.

«És fonamental reservar moments de silenci, moments de pregària, temps

en què, silenciant sorolls i distraccions, ens posem davant d'Ell i aconseguim unitat en el nostre interior» (Papa Lleó XIV, 20-VII-2025).

pdf | document generat
automàticament des de [https://
opusdei.org/ca-ad/article/en-que-
consisteix-un-curs-de-reces/](https://opusdei.org/ca-ad/article/en-que-consisteix-un-curs-de-reces/)
(17/03/2026)