

# Guia per fer un recés espiritual

El temps de Quaresma és un bon moment per cercar una trobada més personal amb Déu. Això és el que vol aconseguir un recés espiritual que bé pot ser d'uns dies o unes hores.

24/02/2025

## 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 cercar la santedat en les circumstàncies de cada dia.

## **Quant dura?**

Un recés mensual es fa durant una part del matí o de la tarda i un curs de recés són uns dies de recolliment per dur un diàleg amb Déu més profund.

## **Què cal per fer un recés?**

Per aquesta trobada personal amb Déu pot anar bé retirar-se de les ocupacions habituals per establir un diàleg amb Déu en un espai de silenci i recolliment. Cal anar-hi amb una actitud sincera per aprofundir en el coneixement propi i acostar-se a Déu.

## **Què es fa en un recés?**

Els mitjans per ajudar al tracte personal amb Déu, a més del temps lliure, poden ser les meditacions — predicades per un mossèn a la

capella—; xerrades sobre virtuts humanes —com la fortalesa, el treball, l'amistat, la generositat o aspectes de la doctrina catòlica—; lectures d'algun llibre espiritual; rés del rosari i el Via Crucis; i examen de consciència, entre d'altres.

### **I després del recés...**

És bo fer propòsits concrets de millora clars i concrets, que es puguin revisar en un examen de consciència diari per a caminar vers la santedat.

*“Aquí em tens, perquè m'has cridat, decidit aquest cop a fer que el temps no passi com l'aigua per damunt els còdols, sense deixar rastre.”* (Sant Josepmaria, *Forja* n. 7)

### **Recessos a l'Oratori de Santa Maria de Bonaigua**

# Recessos a l'Església de Santa Maria de Montalegre

---

pdf | document generat  
automàticament des de [https://  
opusdei.org/ca-ad/article/guia-per-fer-  
reces-espiritual/](https://opusdei.org/ca-ad/article/guia-per-fer-reces-espiritual/) (22/03/2026)