

Recés del mes de setembre

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

02/09/2020

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 (Vida interior)

.....

LECTURA (àudio i text)

Com tota festa cristiana, aquesta que ara celebrem és una festa de pau. Els rams, amb el seu antic simbolisme, evocuen aquella escena del Gènesi: *Noè va esperar encara set dies més, i envià una altra vegada el colom el qual, cap al tard, tornà duent al bec una fulla tendra d'olivera. Així Noè va comprendre que l'aigua ja no cobria la terra* . Ara recordem que l'aliança entre Déu i el seu poble és confirmada i establerta en Crist, perquè *Ell és la nostra pau*. En aquesta meravellosa unitat i

recapitulació d'allò que és vell en allò que és nou que caracteritza la litúrgia de la nostra Santa Església Catòlica, llegim avui aquestes paraules de profunda alegria: *Els infants hebreus, portant rams d'olivera, sortiren a rebre el Senyor i l'aclamaven dient: Hosanna a dalt del cel.*

L'aclamació a Jesucrist enllaça en la nostra ànima amb aquella que saludà el seu naixement a Betlem. *I mentre Jesús passava, ens escriu Sant Lluç, estenien els seus vestits pel camí. Quan ja s'acostava a la baixada de la muntanya de les Oliveres, tota la multitud dels deixebles començaren joiosos a lloar Déu amb gran clamoreig per tots els prodigis que havien vist, dient: beneït el Rei que ve, en nom del Senyor, pau al cel i glòria a les altures.*

Pau a la terra

Pax in coelo, pau en el cel. Però vegem també el món: per què no hi ha pau a la terra? No; no hi ha pau; només hi ha una aparença de pau, un equilibri de por, uns compromisos precaris. No hi ha pau tampoc a l'Església, solcada per tensions que esquincen la blanca túnica de l'Esposa de Crist. No hi ha pau en molts cors, que intenten vanament de compensar la intranquil·litat de l'ànima amb el tragí que no para, amb la petita satisfacció de béns que no sadollen, perquè deixen sempre aquell regust amarg de la tristor.

Les fulles de palma, escriu Sant Agustí, són símbol d'homenatge, perquè signifiquen victòria. El Senyor estava a punt de vèncer, morint a la Creu. Anava a triomfar, en el signe de la Creu, sobre el Diable, príncep de la mort. Crist és la nostra pau perquè ha vençut; i ha vençut perquè ha

lluïtat, en el fort combat contra la maldat acumulada dels cors humans.

Crist, que és la nostra pau, també és el Camí.[6] Si volem la pau, hem de seguir els seus passos. La pau és una conseqüència de la guerra, de la lluita, d'aquesta lluita ascètica, íntima, que cada cristià ha de sostenir contra tot allò que, en la seva vida, no és de Déu: contra la supèrbia, la sensualitat, l'egoisme, la superficialitat, l'estretor de cor. És inútil clamar per l'assossec exterior si falta tranquil·litat en les consciències, en el fons de l'ànima, *perquè del cor provenen els pensaments dolents, homicidis, adulteris, fornicacions, furts, falsos testimonis, blasfèmies.*

Lluita, compromís d'amor i de justícia

Però aquest llenguatge, no resulta ja antiquat? ¿Que no ha estat substituït per un idioma d'ocasió, de

claudicacions personals encobertes amb una vestidura pseudo-científica? ¿Que no hi ha l'acord tàcit segons el qual els béns reals són: el diner que tot ho compra, la puixança temporal, la murrieria per quedar sempre a dalt, la saviesa humana que s'autodefineix *adulta*, que es pensa que ja ha *superat* el que és sagrat?

No sóc pessimista, ni ho he estat mai perquè la fe em diu que Crist ha vençut definitivament i ens ha donat, com a penyora de la seva conquesta, un manament que es així mateix un compromís: lluitar. Els cristians tenim un compromís d'amor, que hem acceptat lliurement, davant la crida de la gràcia divina: una obligació que ens anima a combatre amb tenacitat, perquè sabem que som tan fràgils com els altres homes. Però al mateix temps no podem oblidar que si hi posem els mitjans, serem la sal, la llum i el llevat del món: serem el consol de Déu.

El nostre ànim de perseverar,
entestats en aquest propòsit d'Amor
es, a més a més, un deure de justícia.
I la matèria d'aquesta exigència,
comuna a tots els fidels, es concreta
en una batalla constant. Tota la
tradició de l'Església ha parlat dels
cristians com de *milites Christi*,
soldats de Crist. Soldats que duen la
serenitat als altres, mentre combaten
contínuament contra les males
inclinacions personals. A vegades,
per la manca de sentit sobrenatural,
per un fet pràctic de no creure, no es
vol entendre res de la vida a la terra
com a milícia. Insinuen
maliciosament que si ens considerem
milites Christi, hi ha el perill de fer
servir la fe amb fins temporals de
violència, de faccions. Aquesta forma
de pensar és una trista simplificació
poc lògica:, que molt sovint va lligada
a la comoditat i a la covardia.

Res no és més lluny de la fe cristiana
que el fanatisme, amb què es

presenten els estranys maridatges entre allò que és profà i allò que és espiritual, siguin del signe que siguin. Aquest perill no hi és si la lluita s'entén com ens ho ha ensenyat Crist: com una guerra de cadascú amb si mateix, com un esforç sempre renovat d'estimar més Déu, de desterrar l'egoisme, de servir tots els homes. Renunciar a aquesta contesa, amb qualsevol excusa, és declarar-se derrotat abans d'hora, anihilat, sense fe, amb l'ànima caiguda, dispersada en complaences mesquines.

Per al cristià, el combat espiritual davant Déu i tots els germans en la fe, és una necessitat, una conseqüència de la seva condició. Per això, si hi ha algú que no lluita, fa traïció a Jesucrist i a tot el seu cos místic, que és l'Església.

Lluita incessant

La guerra del cristià és incessant, perquè en la vida interior hom

comença i torna a començar perpètuament, i això evita que, amb supèrbia, ens imaginem ja perfectes. És inevitable que hi hagi moltes dificultats en el nostre camí; si no hi trobéssim entrebancs, ja no seríem criatures de carn i ossos. Sempre tindrem passions que ens estiren cap avall, i sempre ens haurem de defensar d'aquests deliris més o menys vehements.

Veure que en el cos i en l'ànima hi ha l'agulló de la supèrbia, de la sensualitat, de l'enveja, de la peresa, del desig de sotmetre els altres, no hauria de significar cap descobriment. És un mal antic, confirmat sistemàticament per la nostra experiència personal; és el punt de partida i l'ambient corrent per a guanyar en la nostra cursa vers la casa del Pare, en aquest íntim esport. Per això ensenya Sant Pau: *jo corro, no pas a l'atzar; faig pugilat, no pas donant cops a l'aire; sinó que em*

*copejo el cos i me'l faig esclau, no fos
cas que havent predicat als altres,
quedés jo reprovat.*

Per iniciar o sostenir aquesta
contesa, el cristià no ha d'esperar
manifestacions exteriors o
sentiments favorables. La vida
interior no és cosa de sentiments,
sinó de gràcia divina i de voluntat,
d'amor. Tots els deixebles foren
capaços de seguir Crist el dia del seu
triomf a Jerusalem, però gairebé tots
el van abandonar a l'hora de l'oprobri
de la Creu.

Per a estimar de debò cal ésser fort,
lleial, amb el cor fermament ancorat
en la fe, en l'esperança i en la caritat.
Només la lleugeresa insubstancial
canvia capritxosament l'objecte dels
seus amors, que no són amors, sinó
compensacions egoistes. Quan hi ha
amor, hi ha enteresa: capacitat de
donació, de sacrifici, de renúncia. I
enmig d'aquella donació, del sacrifici

i de la renúncia, amb el suplici de la contradicció, la felicitat i l'alegria. Una alegria que res ni ningú no podrà llevar-nos.

En aquest torneig d'amor no ens han d'entristir les caigudes, ni que fossin caigudes greus, si acudim a Déu amb dolor i bon propòsit en el sagrament de la Penitència. El cristià no és un maníac col·leccionista d'un full de serveis immaculat. Jesucrist Nostre Senyor es commou tant amb la innocència i la fidelitat de Joan com, després de la caiguda de Pere, s'entendreix amb el seu penediment. Jesús comprèn la nostra feblesa i ens atreu vers Ell, com fent-nos anar sobre un pla inclinat, desitjós que sapiguem insistir en l'esforç de pujar una mica, de dia en dia. Ens busca, com buscà Tomàs i li ensenyà, fent que les toqués amb els dits, les ferides obertes a les mans i al costat. Jesucrist sempre espera que tornem

a Ell, justament perquè coneix la nostra debilitat.

EXAMEN DE CONSCIÈNCIA

Acte de presència de Déu

1. Camino amb decisió per la sendera que Déu em va mostrant en les estones d'oració i en la direcció espiritual, com també en totes les circumstàncies de la vida? Em plantejo la vida amb la consciència que Déu em vol per a alguna cosa? Tinc decidit rebutjar les ocasions de pecat, ajudat per la gràcia de Déu?

2. El fill pròdig va ser humil: «Aniré a trobar el meu pare i li diré: “Pare, he pecat contra el cel i contra tu.”» (Lc 15, 18). Busco humilment la mà de Déu, si tinc la desgràcia d'allunyar-me'n? M'adono que la supèrbia és el gran obstacle per ser fidel als

compromisos cristians? Dono una importància excessiva a les derrotes en la vida interior?

3. «És estreta la porta i dur el camí que condueix a la vida, i són pocs els qui el troben» (*Mt 7, 14*). Sóc realista en la lluita cristiana, sabent que és una tasca dura i alhora assequible, perquè vaig sempre agafat de la mà de Déu? Em proposo un punt de lluita cada setmana?

4. «Adoneu-vos, per tant, que l'home és just davant de Déu per les obres, i no tan sols per la fe» (*Jm 2, 24*).

Manifesto amb obres el meu amor a Crist? En quin moment examino cada dia breument la consciència, per veure com he correspost a la voluntat de Déu i per demanar-li perdó?

5. Renuncio amb decisió al pecat venial deliberat? Considero que per gaudir de la felicitat plena en aquesta vida, i del premi futur del cel, he de

respondre amb integritat a la crida de Déu?

6. «Us deixo la pau, us dono la meva pau» (*Jn* 14, 27). Demano a nostre Senyor que em doni la seva pau? M'adono que la supèrbia, la sensualitat, l'egoisme, la superficialitat, l'estretor de cor, engendren la tristesa? Què faig per omplir d'alegria els que m'envolten?

7. Per estimar de debò cal ser fort, lleial, amb el cor fermament ancorat en la fe, en l'esperança i en la caritat. Sóc ferm, per tal de perseverar en les determinacions que prenc? M'adono que l'amor comporta sacrifici i renúncia i, alhora, m'omple de felicitat?

8. Demano a nostre Senyor la virtut de la fortalesa? Medito l'exemple de la Mare de Déu i de tants cristians que no van tenir por de donar la vida pel Crist?

9. Practico la virtut de la fortalesa en la vida familiar i en la feina, per exemple sent puntual, ajudant les persones que m'envolten, somrient sempre sense queixar-me, sabent exigir amb afecte, no deixant per a més endavant el que no em ve de gust fer en aquell moment, etc.?

10. Considero que les meves qualitats i aptituds són un regal de Déu per tal que compleixi la meva missió aquí en aquesta vida? Actuo decidit a emprar els talents en bé dels altres, amb l'esperança que Déu em dirà: «Molt bé, servent bo i fidel! Has estat fidel en poca cosa; jo t'encomanaré molt més. Entra al goig del teu Senyor» (*Mt 25, 21*)?

11. Presento una imatge agradable als altres i evito deixar-me dominar de vegades per la vanitat o la comoditat? Rebutjo els desigs de lluir-me en la vida social o professional, sabent que el més

important és trobar Déu en totes les coses? Estic disposat a renunciar a ambicions personals, si ho requereix la cura de la família?

12. He promogut amb els col·legues de treball cap iniciativa a favor dels més necessitats? Els ajudo amb l'exemple a servir els altres?

13. «Vora la creu de Jesús hi havia la seva mare...» (*Jn* 19, 25). Recorro a Maria, «mestra del sacrifici amagat i silenciós» (*Camí*, 509), per ser fort davant les dificultats que es puguin presentar a la vida?

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://
opusdei.org/ca-ad/article/reces-del-mes-
de-setembre/](https://opusdei.org/ca-ad/article/reces-del-mes-de-setembre/) (24/02/2026)