

opusdei.org

# 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.

01/08/2021

## **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 (La Transfiguració del Senyor)**

---

### **LECTURA**

De vegades sentim dir que avui sovintegen menys els miracles. ¿No deu ésser que són menys les ànimes

que viuen una vida de fe? Déu no pot faltar a la seva promesa: *demana-m'ho, i et daré els pobles per herència, i el món d'un cap a l'altre per possessió*. El nostre Déu és la Veritat, el fonament de tot el que existeix: res no es compleix sense el seu voler omnipotent.

*Com era al principi i ara i sempre, i per tots els segles dels segles*. El Senyor no canvia; no li cal moure's per anar al darrera de coses que no tingui; és tot el moviment i tota la bellesa i tota la grandesa. Avui com abans. *Els cels s'esvairan com fum i la terra es desfarà com el vestit (...) Però la meva salvació romandrà eternament i la meva justícia durarà per sempre* .

Déu ha establert en Jesucrist una aliança nova i eterna amb els homes. Ha posat la seva omnipotència al servei de la nostra salvació. Quan les criatures es malfien, quan tremolen

per manca de fe, sentim de nou Isaïes que anuncia en nom del Senyor: *és que el meu braç s'ha escurçat per a salvar? O potser no em resta ja força per a deslliurar? Mireu, només amb la meva amenaça eixugo el mar, canvio els rius en desert fins al punt de fer deperir els seus peixos per falta d'aigua i fer morir de set els seus vivents. Jo revesteixo els cels d'un vel d'ombra i els poso un sac per vestit .*

La fe és una virtut sobrenatural que ens disposa la intel·ligència a assentir a les veritats revelades, a respondre que sí a Crist, que ens ha donat a conèixer plenament el disegni salvador de la Trinitat Beatíssima. *Després d'haver parlat Déu en diverses ocasions i de diverses maneres als pares en la persona dels profetes, darrerament, en aquests dies últims, ens parlà en la persona del Fill, que Déu ha constituït hereu de tot, i per mitjà del qual havia fet també els móns. I Ell que és*

*resplendor de la seva glòria i empremta de la seva substància, i que sosté totes les coses amb la seva paraula poderosa, després d'haver dut a terme la purificació dels pecats, s'ha assegut a la dreta de la majestat de Déu, a les altures .*

## **A la piscina de Siloè**

Jo voldria que fos Jesús qui ens parlés de fe, qui ens donés lliçons de fe. Per això obrirem el Nou Testament, i viurem amb Ell alguns passatges de la seva vida. Perquè no li dolia d'ensenyar els seus deixebles, a poc a poc, per tal que es lliuessin amb confiança al compliment de la Voluntat del Pare. Els adoctrina amb paraules i amb obres.

Mireu el capítol novè de sant Joan. *Tot passant, Jesús veié un home cec de naixement, i els seus deixebles li demanaren: Rabí, quins pecats són la causa que naixés cec, els seus o els dels seus pares?* Aquests homes, i

això que estaven tan a prop de Crist, pensen malament d'aquell pobre cec. Perquè no us estranyi, si en el rodar de la vida, quan serviu l'Església, trobeu deixebles del Senyor que es comporten d'una manera semblant amb vosaltres o amb d'altres. Que no us faci res i, com el cec, no en feu cas: abandoneu-vos de debò en les mans de Crist; Ell no ataca, perdona; no condemna, absol; no observa la malaltia amb distanciament, sinó que hi posa remei amb diligència divina.

*Nostre Senyor escopí a terra, féu fang amb la saliva, i l'aplica als ulls del cec, dient: Vés a rentar-te a la piscina de Siloè, paraula que significa l'Enviat. El cec hi anà, doncs, s'hi rentà i tornà veient-hi .*

Quin exemple de fe segura que ens ofereix aquest cec! Una fe viva, operativa. ¿Et portes així, amb els manaments de Déu, quan molts cops

estàs cec, quan durant les preocupacions de la teva ànima minva la llum? ¿Quin era el poder que tenia l'aigua, perquè en humitejar-hi els ulls es guarissin? Hauria estat més eficaç un misteriós col·liri, una preciosa medecina preparada en el laboratori d'un savi alquimista. Però aquell home creu; compleix el manament de Déu, i torna amb els ulls plens de claredat.

*Va semblar útil* —escriví sant Agustí tot comentant aquest passatge— *que l'Evangelista expliqués el significat del nom de la piscina, anotant que vol dir Enviat. Ara sabeu qui és aquest Enviat. Si el Senyor no hagués estat enviat a nosaltres, cap de nosaltres no hauria estat deslliurat del pecat* . Hem de creure amb una fe ferma en qui ens salva, en aquest Metge diví que ha estat enviat justament per guarir-nos. Creure amb tanta més força com més gran o més desesperada sigui la malaltia que patim.

Hem d'adquirir la mesura divina de les coses, no perdent mai el punt de mira sobrenatural, i comptant que Jesús també es val de les nostres misèries, perquè resplendeixi la seva glòria. Per això, quan sentiu serpentejar dins la vostra consciència l'amor propi, el cansament, el desànim, el pes de les passions, reaccioneu de seguida i escolteu el Mestre, sense espantar-vos davant la trista realitat d'allò que som cada un de nosaltres; perquè, mentre visquem, ens acompanyaran sempre les febleses personals.

Aquest és el camí del cristià. Resulta necessari d'invocar sense treva, amb una fe ferma i humil: «Senyor!, no us refieu de mi. Jo sí que em refio de Vós». I en pressentir en la nostra ànima l'amor, la compassió, la tendresa amb què Crist Jesús ens esguarda, ja que Ell no ens abandona, entendrem en tota llur profunditat les paraules de l'Apòstol:

*virtus in infirmitate perficitur*; amb fe en el Senyor, tot i les nostres misèries —més ben dit, amb les nostres misèries—, serem fidels al nostre Pare Déu; brillarà el poder diví que ens sostindrà enmig de la nostra feblesa.

Fragment de l'homilia de sant Josepmaria publicada a Amics de Déu: Vida de fe

.....

## **EXAMEN DE CONSCIÈNCIA**

### *Acte de presència de Déu*

1. «Jesús va prendre amb ell Pere, Jaume i Joan (...) i es transfigurà davant d'ells» (Mc 9, 2). Mirar i contemplar Crist, m'omple d'esperança? Quins desànims i tristeses podria abandonar en el Senyor perquè els converteixi en goig i font de nova vida?

2. «Rabí, és bo que estiguem aquí dalt. Hi farem tres cabanes» (*Mc* 9, 5). Estar amb Jesús és font d'alegria. Miro de compartir-la amb la família i els amics?

3. «Alegria que té les seves arrels en forma de Creu» (*Forja*, n. 28). Quan em trobo amb dificultats i contrarietats en les tasques quotidianes, ¿sé descobrir Crist que m'espera abraçat a la creu, i em demana que la porti amb ell?

4. «Després d'acomiar-los va pujar tot sol a la muntanya a pregar» (*Mt* 14, 23). Cerco, tant com és possible, moments per a la pregària personal? I al mateix temps, en les ocupacions diàries, en la feina i en la meua família, ¿intento que la meua vida estigui transformada per la meua relació amb Déu?

5. De quina manera insisteixo a demanar al Senyor, sabent que

«l'oració és omnipotent» (*Camí*, n. 83)  
i «és sempre fecunda» (*Camí*, n.101)?

6. «Però en veure que el vent era fort, es va acovardir. Llavors començà d'enfonsar-se i cridà: Senyor, salva'm! A l'instant, Jesús estengué la mà i va agafar-lo tot dient-li: Home de poca fe! Per què has dubtat?» (*Mt* 14, 30-31). En quins moments necessito augmentar la confiança en el fet que el Senyor és al meu costat, tot i que les raons humanes semblen fallar?

7. «Coratge! Soc jo. No tingueu por!» (*Mt* 14, 27). ¿Davant les inseguretats de la vida, intento abandonar-me en el Senyor, sabent que qui està en les mans de Déu està en les millors mans?

*Acte de contrició*

[Descarrega't l'examen en format PDF](#)

# **SEGONA MEDITACIÓ (L'Assumpció de Maria al Cel)**

---

## **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-es/article/reces-del-mes-  
dagost-2021/](https://opusdei.org/ca-es/article/reces-del-mes-dagost-2021/) (09/04/2026)