

# **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.

01/07/2020

## **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 (Formació a través de la lectura)**

#### **LECTURA (àudio i text)**

En relatar els primers compassos de l'expansió de la jove Església des de Jerusalem, sant Lluc ens introdueix al carruatge d'un funcionari etíop, encarregat d'administrar el patrimoni del regne de Núbia, al sud d'Egipte, que havia anat a Jerusalem per adorar el Déu d'Israel. Ja de tornada a la seva terra, aquest pelegrí llegia Isaïes, tot i que no entenia el text del profeta. Déu mou

llavors el diaca Felip perquè hi intervingui: «Felip hi va anar corrents i va sentir que llegia el profeta Isaïes. Llavors li va preguntar: – Ho entens, això que llegeixes? Ell li va contestar: – I com puc entendre-ho, si ningú no m’hi ajuda? Llavors va demanar a Felip que s’assegués amb ell dalt del seu carruatge». El superintendent del tresor de la reina d’Etiòpia s’havia aturat en aquelles paraules profètiques: «Com els anyells portats a matar... Felip, començant per aquest passatge, li va anunciar l’Evangeli de Jesús» i, després de batejar-lo en una font al costat del camí, el va confiar a l’acció misteriosa de l’Esperit Sant, que l’havia portat fins aquesta ànima assedegada de Déu, del Déu viu.

En aquesta conversa, comenta sant Jeroni en una carta, Felip mostra al seu interlocutor «Jesús que estava ocult i com empresonat en la lletra».

Servint-se de la guia i les explicacions dels creients, l'Escriptura actua poderosament, com «una espasa de dos talls», en l'ànima de qui s'hi apropa. Felip revela, allibera la figura del Senyor davant els ulls de qui no entenia res. També nosaltres, escriu el Papa Francesc a la carta apostòlica *Misericordia et misera*, estem cridats a «ser instruments vius de la transmissió de la paraula», de manera que siguin molts els homes i dones que percebin «l'atracció de Jesucrist».

## **La tradició, mirada de fe**

Al món hebreu, la Sagrada Escriptura tenia un paper de primer ordre: el culte a les sinagogues, que alimentava la pietat dels jueus durant l'any, girava al voltant de la lectura de la *Torah* i dels profetes i la pregària cantada dels Salms. Amb tot, les Escriptures d'Israel eren plasmació d'una tradició oral: els

autors inspirats van posar per escrit ensenyaments de patriarques i profetes. I aquesta tradició no només precedia les Escriptures, sinó que n'acompanyava la lectura, com una mirada penetrant per la qual els justos –els qui cerquen el Senyor– en podien reconèixer, o almenys entreveure'n, el sentit.

Així passa també a l'Església, nou poble d'Israel: la tradició precedeix l'Escriptura, començant pel fet mateix que és l'Església qui ens diu quines són les Escriptures sagrades. «No creuria en l'Evangeli —escrivia sant Agustí— si no m'hi pogués l'autoritat de l'Església catòlica». En aquest sentit, és cèlebre un moment dels treballs del Concili de Trento. Explica el diari d'un dels presents com es va desestimar, en una de les sessions, l'opinió que l'evangeli segons sant Joan fos digne de fe pel fet de ser-ne sant Joan l'autor: l'evangeli és digne de fe, es va

concloure, perquè l'ha rebut l'Església. Però el paper de la tradició no es limita a aquesta tasca de definició del cànon, sinó a un discerniment constant, en el qual l'Església té la llum de l'Esperit Sant. «Encara tinc moltes coses per dir-vos, diu Jesús al final de la seva vida a la terra, però ara us serien una càrrega massa pesada. Quan vingui l'Esperit de la veritat, us conduirà cap a la veritat sencera».

La tradició, doncs, és inseparable de l'Escriptura, com és inseparable la mirada del que es percep. Hi ha mirades que veuen certes coses, i d'altres que no: davant d'un edifici, per exemple, un arquitecte veu detalls que a d'altres els passen desapercebuts; davant d'un petit esdeveniment que a molts els sembla ordinari, el poeta i l'artista es commouen. La tradició és la mirada a l'Escriptura des de la fe de l'Església; una mirada viva, perquè

està guiada per l'Esperit Sant; una mirada precisa, perquè només des del si de l'Església es pot comprendre la paraula de Déu en el seu veritable abast. Com Jesús feia amb els deixebles camí d'Emaús, l'Esperit Sant fa cremar el cor de l'Església, i de cada cristià, mentre ens explica les Escriptures. La paraula de Déu és una paraula que travessa els segles —«el cel i la terra passaran, però les meves paraules no passaran»—, i necessita un lector que passi també els segles: el poble de Déu que camina en la història. Per això, al cap i a la fi, deia sant Hilari que «la Sagrada Escriptura està més al cor de l'Església que en la materialitat dels llibres escrits».

## **Una lectura que escolta**

«Per mitjà de la Sagrada Escriptura, que es manté viva gràcies a la fe de l'Església, el Senyor continua parlant a la seva esposa i li indica els camins

que cal seguir, perquè l'Evangelí de la salvació arribi a tothom». L'anunci de la paraula de Déu adquireix una força particular quan es llegeix en l'assemblea litúrgica. Impressiona la narració, plena de detalls, de la lectura solemne de la *Torah* per part d'Esdres, l'escriba. En aquell moment, la major part del poble ha tornat de Babilònia i rep la paraula de Déu amb una emoció continguda durant dècades d'exili: «Com podíem cantar cants del Senyor en una terra estrangera? Si mai t'oblidava, Jerusalem —es deien els exiliats—, que caigui en l'oblit la meva dreta, que se m'encasti la llengua al paladar si no guardés el teu record». Amb aquesta disposició, i en escoltar de nou la Llei de Déu, plora la multitud, perquè perceben la distància entre la seva vida i els manaments del Senyor. Però Esdres, que llegeix, i els levites, diuen tots: «La diada d'avui és santa, dedicada al Senyor, el

vostre Déu! No us lamenteu ni ploreu».

Jesucrist llegirà a la sinagoga de Natzaret el profeta Isaïes, que anuncia la seva arribada: «L'Esperit del Senyor reposa sobre meu (...); m'ha enviat a portar la bona nova als pobres». Al cap de vint segles, l'Escriptura continua parlant del present i al present, com aquella vegada a Natzaret: «Avui es compleix aquesta Escriptura que acabeu d'escoltar». Cada dia, i en especial cada diumenge, «la paraula de Déu és proclamada en la comunitat cristiana perquè el dia del Senyor s'il·lumini amb la llum que prové del misteri pasqual (...). Déu continua parlant avui amb nosaltres com els seus amics, s'“entreté” amb nosaltres, per oferir-nos la seva companyia i mostrar-nos el sender de la vida. La seva paraula es fa intèrpret de les nostres peticions i preocupacions, i és també resposta fecunda perquè

puguem experimentar concretament la seva proximitat».

Quan aquesta convicció es fa forta, es cuida amb molta cura la Litúrgia de la paraula a la Santa Missa. Parlant de la manera de proclamar la paraula de Déu, sant Josepmaria donava als seus fills sacerdots orientacions plenes de sentit comú i d'amor de Déu. Els animava a llegir «donant sentit», que no significa «fer-ho emfàticament, ni declamant, sinó marcant bé les pauses necessàries; com quan es llegeix un text per a tres o quatre persones que escolten. Per això convindrà que feu una mica d'exercici llegint una epístola, un evangeli, un prefaci...» Són consells també per a tots els que intervenen en la litúrgia de la paraula, perquè l'Escriptura demana aquestes atencions de part de tots: no es llegeix, doncs, com si es tractés d'un text aliè, o d'una simple informació que es transmet, sinó des d'un cor

caldejat per l'afecte, per l'escolta atenta, per la gana de sadollar-se de tota paraula que procedeix de la boca de Déu. Per això «el *sursum corda*, una antiquíssima fórmula de la litúrgia, ja hauria de ser abans del Prefaci, abans de la litúrgia, el “camí” del nostre parlar i pensar. Hem d'eleva el nostre cor al Senyor no només com una resposta ritual, sinó com a expressió del que passa en aquest cor que s'eleva i arrossega cap a dalt els altres».

---

## **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)

---

## EXAMEN DE CONSCIÈNCIA

Acte de presència de Déu

1. M'esforço a conèixer bé els ensenyaments de l'Església per créixer en santedat i fer apostolat en les meves ocupacions de cada dia? He fixat unes estones –diàries o setmanals– per aprofundir en la fe catòlica?

2. Conec bé el *Catecisme de l'Església catòlica* i el seu *Compendi*? En tinc sempre un exemplar a l'abast? El faig conèixer als meus amics?

2. Nostre Senyor renya durament els «guies cecs» que no menen per bon camí els qui els demanen consell. Conec els ensenyaments de l'Església

sobre els principals problemes ètics que es plantegen en el meu ambient, o bé en parlo amb lleugeresa i desconeixement? M'adono que tinc la responsabilitat de transmetre als amics el que vaig aprenent? Penso com haig de dir les coses perquè siguin ben rebudes?

4. Escrivia Joan Pau II que solia demanar consell abans de començar a llegir un llibre, i comentava: «No tot és valuós i útil. Cal saber triar, i demanar consell sobre el que s'ha de llegir» (*Aixequen-vos! Anem!*, p. 89). Em deixo aconsellar sobre l'orientació moral d'un llibre o d'una pel·lícula que em puguin interessar? Explico bé a la meva dona, als fills, als companys de feina, els avantatges d'aquesta manera d'actuar?

5. Segueixo un pla de vida, és a dir, tinc organitzat el temps de manera que inclogui alguns moments dedicats especialment al tracte amb

Déu? I, en particular, busco cada dia Jesucrist «en el pa i en la paraula»: en l'Eucaristia i en l'oració?

6. La santa Missa fa present el sacrifici de Crist a la creu: és per a mi l'esdeveniment més important del dia? Estic disposat a vèncer les dificultats –transports, manca de temps, compromisos diversos– per tal de rebre nostre Senyor a l'Eucaristia?

7. M'organitzo la jornada amb una perspectiva cristiana? Tinc estones previstes per llegir l'Evangelí, per resar a la Mare de Déu, per fer un examen de consciència?

8. Faig els plans de vacances escollint llocs adequats per a un cristià i per a la vida familiar? En els dies de descans, poso com a prioritat els moments de trobada amb Déu? Ensenyo als meus parents a cercar amb antelació llocs i horaris de misses? Aprofito aquestes

indagacions per revifar la fe d'altres cristians que, per distracció o comoditat, no han pensat a participar en la Missa dominical?

9. Valoro la direcció espiritual com una escola per conèixer i tractar més bé Jesucrist? Hi recorro amb regularitat?

10. En la direcció espiritual, obro el cor amb senzillesa i faig que em coneguin bé? Assumeixo els consells rebuts amb responsabilitat i sentit sobrenatural, sabent que em correspon a mi decidir personalment com he d'actuar?

11. Sóc conscient que no sempre trobaré respostes definitives a esdeveniments de la meva vida? Tinc el cor obert a aquest misteri? La meva actitud és de fe i seguretat en el fet que Déu m'estima?

12. Demano a la Mare de Déu que enforteixi la meva vocació cristiana?

M'ajuda a considerar que la Verge  
Maria m'empararà en el moment de  
la mort?

Acte de contrició

Descarrega't l'examen en format PDF

.....

## **SEGONA MEDITACIÓ (Constància en el pla de vida)**

.....

## **ORACIÓ PAPA FRANCESC**

.....

pdf | document generat  
automàticament des de [https://  
opusdei.org/ca-es/article/reces-del-mes-  
de-juliol/](https://opusdei.org/ca-es/article/reces-del-mes-de-juliol/) (20/03/2026)