

Recés del mes d'octubre

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

01/10/2020

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 DEL RECÉS

► **Meditació**

► **Lectura**

► **Rosari**

► **Examen**

► **Meditació**

► **Oració Papa Francesc**

PRIMERA MEDITACIÓ (Esperança)

.....

LECTURA (àudio i text)

Ja fa bastants anys, amb un convenciment que anava creixent cada dia, vaig escriure: *espera-ho tot de Jesús: tu no tens res, no vals res, no*

*pots fer res. —Ell obrarà, si
t'abandones en Ell.* Ha passat el
temps, i aquella convicció meva s'ha
anat enrobustint, s'ha anat fent més
fonda. He vist en moltes vides, que
l'esperança en Déu encén
meravelloses fogueres d'amor, amb
un foc que manté el cor bategant,
sense minves, sense decaïments,
encara que al llarg del camí hom
pateixi, i a vegades pateixi de debò.

Mentre llegia el text de l'Epístola de
la Missa, m'he commogut, i
m'imagino que a vosaltres us ha
passat el mateix. Comprenia que Déu
ens ajudava, amb les paraules de
l'Apòstol, a contemplar l'entramat
diví de les tres virtuts teologals, que
componen l'armadura sobre la qual
es teixeix l'autèntica existència de
l'home cristià, de la dona cristiana.

Escolteu novament sant Pau:
*justificats, doncs, per la fe, tinguem
pau amb Déu per Nostre Senyor*

*Jesucrist. Pel qual en virtut de la fe
tenim cabuda en aquesta gràcia en
què estem fermes i ens gloriem en
l'esperança de la glòria dels fills de
Déu. Encara més: ens gloriem també
enmig de les tribulacions, sabent que
la tribulació exercita la paciència; la
paciència serveix per a la prova, i la
prova per a l'esperança i l'esperança
no defrauda mai, ja que la caritat de
Déu ha estat vessada en els nostres
cors per mitjà de l'Esperit Sant .*

Aquí, a la presència de Déu, que ens
presideix des del Sagrari —com
enforteix aquesta proximitat real de
Jesús!—, meditem avui sobre
aquest do suau de Déu, l'esperança
que curulla les nostres ànimes
d'alegria, *spe gaudentes*, joiosos,
perquè —si som fidels— ens espera
l'Amor infinit.

No oblidem mai que, per a tothom
—per a cada un de nosaltres, doncs—
només hi ha dues maneres d'estar-se

a la terra: s'hi viu una vida divina, sempre lluitant per agradar Déu; o bé s'hi viu una vida animal, més o menys humanament il·lustrada, quan hom prescindeix d'Ell. Mai no he concedit gaire pes als *santons* que es gloriegen de no ser creients: jo me'ls estimo molt, com tots els homes, germans meus; els admiro la bona voluntat que en determinats aspectes pot mostrar-se heroica, però els planyo, perquè tenen l'enorme desgràcia que els falta la llum i la calor de Déu, i la inefable alegria de l'Esperança teologal.

Un cristià sincer, coherent amb la seva fe, no actua més que de cara a Déu, amb una visió sobrenatural; treballa en aquest món, que estima apassionadament, ficat entre els afanys de la terra, amb l'esguard fit al Cel. Ens ho confirma sant Pau: *quae sursum sunt quaerite*; cerqueu les coses de dalt, on Crist seu a la dreta de Déu; assaboriu les coses del

Cel, no les de la terra. Per tal com ja sou morts —a allò que és mundà, pel Baptisme—, i la vostra vida és amagada amb Crist en Déu.

Esperances terrenals i esperança cristiana

Amb una cadència monòtona surt de la boca de molts la cantarella ja gastada, que *l'esperança és l'última cosa que es perd*; com si l'esperança fos un agafador per a continuar deambulant sense complicacions, sense inquietuds de consciència; o com si fos un expedient que permet d'ajornar *sine die* l'oportuna rectificació de la conducta, la lluita per assolir objectius nobles i, sobretot, el fi suprem de la nostra unió amb Déu.

Jo diria que aquest es el camí per confondre l'esperança amb la comoditat. En el fons, no hi ha cap ànsia d'aconseguir un veritable bé, ni espiritual, ni material legítim; la

pretensió més alta d'alguns es
redueix a esquivar allò que podria
alterar la tranquil·litat —aparent—
d'una existència mediocre. Amb una
ànima tímida, encongida,
emperesida, la criatura s'emplena de
subtils egoismes i es conforma en el
fet que els dies, els anys, transcorrin
sine spe nec metu, sense aspiracions
que exigeixin esforços, sense els
sobresalts de la brega: allò que
compta és evitar el risc del desaire i
de les llàgrimes. I que en som de
lluny d'obtenir res, si malmetem el
desig de posseir-ho, per por de les
exigències que la conquesta d'allò
mateix comporta!

Tampoc no falta l'actitud superficial
d'aquells qui —fins i tot amb
aparences d'una afectada cultura o
de ciència— componen poesia fàcil
amb l'esperança. Incapaços
d'enfrontar-se sincerament amb llur
intimitat i de decidir-se pel bé,
limiten l'esperança a una il·lusió, a

un somni utòpic, al simple consol
davant les angoixes d'una vida
difícil. L'esperança —falsa
esperança— es muda per a aquests
en una frívola vel·leïtat, que no mena
enlloc.

Però si abunden els temorosos i els
frívols, en aquesta terra nostra molts
homes rectes, impulsats per un ideal
noble —per bé que sense cap motiu
sobrenatural, per filantropia—,
afronten tota mena de privacions i es
gasten generosament servint els
altres, ajudant-los en llurs sofriments
o dificultats. Em sento sempre mogut
a respectar, i fins i tot a admirar la
tenacitat de qui treballa
decididament per un ideal net.
Tanmateix, considero una obligació
meva recordar que tot allò que
iniciem ací, si és una empresa
exclusivament nostra, neix amb el
segell de la caducitat. Mediteu les
paraules de l'Escriptura: *però si
contemplava el conjunt de les coses*

*que havien dut a terme les meves
mans i la fatiga que m'havien costat,
heus aquí que tot em semblava vanitat
i omplir-se de vent, i que sota el sol res
no aprofita .*

Aquesta precarietat no sufoca
l'esperança. Al contrari, quan
reconeixem les petiteses i la
contingència de les iniciatives
terrenals, aquest treball s'obre a
l'autèntica esperança, que eleva tot el
quefer humà i el converteix en un
lloc d'encontre amb Déu. S'il·lumina
així aquesta tasca amb una claror
perenne, que allunya les tenebres de
les desil·lusions. Però si transformem
els projectes temporals en metes
absolutes, esborrant de l'horitzó
l'estada eterna i el fi per al qual hem
estat creats —estimar i lloar el
Senyor, i posseir-lo després en el
Cel—, els intents més brillants es
tornen traïdories i fins i tot vehicles
per a envilir les criatures. Recordeu
la sincera i famosa exclamació de

sant Agustí, que havia experimentat
tantes amargors mentre desconeixia
Déu, tot cercant fora d'Ell la felicitat:
ens creàreu, Senyor, per a ésser
vostres, i el nostre cor està inquiet,
fins que reposarà en Vós! Tal vegada
no hi ha res més tràgic en la vida dels
homes que els enganys soferts per la
corrupció o falsificació de
l'esperança, presentada com una
perspectiva que no té com a objecte
l'Amor que sadolla sense sadollar.

A mi, i desitjo que a vosaltres us passi
el mateix, la seguretat de sentir-me
—de saber-me— fill de Déu m'omple
de veritable esperança la qual, pel fet
de ser una virtut sobrenatural,
s'acomoda a la nostra naturalesa en
infondre's en les criatures, i és així
mateix una virtut molt humana. Sóc
feliç amb la certesa del Cel que
tindrem, si som fidels fins a la fi; amb
la benaurança que ens arribarà,
quoniam bonus, perquè el meu Déu
és bo i és infinita la seva

misericòrdia. Aquesta convicció m'incita a comprendre que solament allò que porta l'empremta de Déu revela el senyal indeleble de l'eternitat, i el valor n'és immoridor. Per això, l'esperança no em separa de les coses d'aquesta terra, sinó que m'apropa a aquestes realitats, d'una manera nova, cristiana, que prova de descobrir en tot la relació de la naturalesa, després de la caiguda, amb Déu Creador i amb Déu Redemptor.

EXAMEN DE CONSCIÈNCIA

Acte de presència de Déu

1. ¿S'apliquen a la meua vida aquestes paraules de sant Josepmaria: «Allí on són els vostres germans els homes, allí on són les vostres aspiracions, la vostra feina, els vostres amors, allà hi ha el lloc

del vostre encontre de cada dia amb Crist.»?

2. Recorro a sant Josepmaria, «el sant de les coses ordinàries» (Joan Pau II), perquè m'ajudi a aixecar la mirada cap a Crist a casa meva, a la feina i quan descanso? M'il·lusiona pensar que puc tractar Déu fent el que faig, per insignificant que sembli?

3. Déu «ens escollí en ell abans de crear el món, perquè fóssim sants, irrepreensibles als seus ulls. Per amor ens destinà a ser fills seus» (*Ef* 1,4). Propago entre els amics la crida universal a la santedat? Ho faig en primer lloc amb l'exemple de la pròpia lluita alegre per correspondre a l'amor que Déu em té?

4. Poso el fonament de la meva esperança en l'omnipotència misericordiosa de Déu?

5. Sant Pere convida els cristians a estar sempre a punt per donar raó de

la seva esperança (cf. 1Pe 3,15).
Presento amb claredat i de manera
positiva el missatge de Jesucrist,
única llum capaç de donar esperança
als cors?

6. Si surto derrotat en la lluita,
recorro amb humilitat a Déu perquè
m'ajudi a rectificar, convençut que
em portarà de nou cap a ell?

7. Treballo cada dia amb amor a Déu,
amb l'esperança que les seves
paraules de vida em portaran una
joia que ningú no em podrà prendre?
Demano ajuda al meu àngel de la
guarda, per sembrar alegria a casa
meva i en la meva professió?

8. Sóc conscient que Déu m'ha donat
el món com a herència, i que em
demana que col·labori en l'extensió
del seu regnat? Eixample els
horitzons per no veure les coses
només des d'un punt de vista humà?

9. Sé mostrar el Crist com l'únic salvador dels qui s'han posat a ells mateixos com a artífexs exclusius del seu destí? Animo els amics a llegir l'Evangelí, perquè es familiaritzin amb la vida de Jesús i revifin la fe?

10. Participo, en la mesura de les meves possibilitats, en les iniciatives i institucions del barri, de la ciutat, del país? Promoc iniciatives per millorar la societat? Participo en les deliberacions polítiques, al nivell que sigui, sempre sota la meua responsabilitat personal i buscant el bé comú?

11. Miro de mostrar la grandesa de la fe cristiana, que respecta sempre la llibertat dels altres? Com defenso la llibertat de culte, especialment en un ambient secularitzat? Sé explicar que la llibertat religiosa comporta la manifestació lliure de la fe enmig de la societat, més enllà de la mera pràctica religiosa?

12. Durant aquest mes dedicat tradicionalment al rosari, a qui puc ensenyar a resar-lo?

Acte de contrició

Descarrega't l'examen en format PDF

.....

SEGONA MEDITACIÓ (Aniversari de la fundació de l'Opus Dei)

.....

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-
octubre/](https://opusdei.org/ca-es/article/reces-del-mes-octubre/) (17/02/2026)