

opusdei.org

# **El descans dels fills de Déu: sobre les convivències anuals de formació**

Una reflexió sobre el descans, l'estudi i la vida en família que faciliten les convivències que s'organitzen durant les vacances.

04/07/2024

Sant Josepmaria va ensenyar els seus fills a buscar Déu en tot: el trobem a la feina, en la família, en les nostres relacions amb els altres, en les

aficions, en les alegries i les preocupacions de cada dia. La vida del cristià és el descobriment continu i progressiu de Déu, que porta a identificar-nos cada vegada més amb Jesucrist.

Per això treballem, per ser cada vegada més “un altre Crist”<sup>[1]</sup> i, com ell, portar el món a Déu Pare, cadascú en allò a què es dedica. Saber que la santedat inclou tota la nostra vida ens fa entendre que tindria poc sentit agafar-se unes “vacances” de la cerca de la mateixa santedat, així com no posem en pausa les nostres amistats o relacions familiars. De la mateixa manera, el lleure no és simplement quelcom que després ens permetrà treballar més i millor, ni tampoc és un parèntesi negatiu, però necessari, a causa de la debilitat humana: és un temps en què podem buscar i trobar Déu, conèixer-nos millor, gaudir amb els altres, *reiniciar* el cos i l'ànima. És,

juntament amb altres dimensions, un tram en el nostre camí cap al Cel.

Un filòsof del segle XX explicava que “la contemplació filosòfica s’orienta també a aquest món tangible, visible, que s’estén davant dels nostres ulls, però aquest món, aquestes coses, aquestes realitats són interrogades d’una manera especial; se’ls pregunta per la seva essència última i universal”.<sup>[2]</sup> Les seves paraules es poden aplicar a aquest ser “ànimes contemplatives al mig del món”.<sup>[3]</sup> Els moments de lleure i descans ens ajuden a recuperar aquesta visió, perquè en gran manera ens recorden que el sentit de la nostra existència és viure-la de manera plena, amb Déu. Els moments de vacances poden ser una oportunitat per fer front a la temptació del *fer*, i dirigir la nostra mirada cap a aquesta “essència última i universal”: qui és Déu, qui soc jo per a Ell, i com aquesta relació

transforma les altres relacions i dimensions de la meua vida.

## **Buscar el Mestre**

Els deixebles van aprendre del seu Mestre a resar i a treballar.

Certament, eren dues realitats que ocupaven gran part del temps de qualsevol israelita pietós. Tanmateix, en l'Evangelí també podem observar com el Senyor intentava ensenyar als apòstols aspectes que potser per a una mentalitat pragmàtica tenien poc sentit. Així, els convida a admirar-se de la naturalesa —“Mireu els ocells del cel (...). Fixeu-vos com creixen les flors del camp” (*Mt* 6, 26-28)—, els fa veure la necessitat de recuperar forces després de tornar de la primera missió apostòlica —“Veniu ara vosaltres sols en un lloc despoblat i reposeu una mica” (*Mc* 6, 31)— i, fins i tot, els exhorta a cuidar com ell, fins a les últimes conseqüències, les persones que eren

al seu voltant —“Aquest és el meu manament: que us estimeu els uns als altres tal com jo us he estimat” (Jn 15, 12).

“Després d’enviar els seus deixebles a predicar, quan tornen, el Senyor els reuneix i els invita a anar amb Ell a un lloc solitari perquè descansin... Quines coses que els demanaria i els explicaria Jesús! Doncs... l’Evangeli continua essent actual”.<sup>[4]</sup> Ja des dels primers anys de l’Opus Dei, sant Josepmaria va tenir la preocupació paterna que els seus fills, que s’entossudien amb ànima, vida i cor a sembrar la llavor de l’Evangeli, també poguessin descansar, guanyar perspectiva, recuperar les forces de l’ànima i del cos i sortir de nou encesos i preparats per a la missió apostòlica. No era fàcil trobar el temps, el lloc i els mitjans econòmics per aconseguir-ho, però, convençut de la necessitat, sant Josepmaria va aconseguir organitzar la primera

setmana d'estudi a La Granja de San Ildefonso (Segòvia): uns dies de convivència per resar amb pau, formar-se i gaudir de la vida en família, en un ambient adequat a la joventut dels seus fills. Amb el pas dels anys, es van anar consolidant així les convivències i els cursos anuals de formació, amb una durada i uns continguts diversos, adaptats a les circumstàncies de les persones assistents.

Com que la finalitat de la formació és la identificació amb Crist, l'objectiu primordial de les convivències també és la trobada personal amb el Senyor. I es podria dir que aquesta *trobada* es desplega al voltant de tres eixos: primer, *el descans*, que permet agafar distància de les tasques del dia a dia i transcórrer un temps més exclusiu i distès amb Déu; després, *l'estudi i l'assimilació de la formació*, profunda i de qualitat, que encengui i prepari per a la missió de santificar

el món en les mateixes circumstàncies i acompanyar les persones cap a Déu, i, finalment, *la vida en família*, és a dir, la convivència fraterna, el servei i la cura mútua, compartint interessos i afanys.

## **Descansar des de qui soc**

Com que el descans no és un parèntesi en la vida, és lògic que sigui conforme a la identitat i la missió d'una persona: un descans, del cos i de l'ànima, amb el Senyor i per al Senyor i amb els altres i per als altres. Alhora, aquesta convivència ofereix una oportunitat única durant l'any per formar-se en una manera profunda i, alhora, distesa, fent realitat el que deia sant Josepmaria: “El descans no és no fer res: és distreure’ns amb activitats que reclamen menys esforç”.<sup>[5]</sup>—

El primer és descansar amb el Senyor. En aquest mitjà de formació

ens podem trobar amb Jesús en l'oració d'una manera que, en un altre període, probablement pot ser més complicada: amb tranquil·litat, sense pressa, amb el cap i el cor més espaiosos... En aquest sentit, també podem afinar en detalls que expressin la fe i la delicadesa en el tracte amb Déu —per exemple, acompanyar-lo en el sagrari, tant físicament com amb la imaginació—, repassar els punts de lluita que hem tingut en el curs, tornar amb calma a textos que ens inspiren o a idees en les quals volem aprofundir, etc.

D'aquesta manera, la convivència anual no serà una simple fuga de la realitat, ni tampoc un *analgèsic* que ens faci oblidar temporalment les nostres ocupacions diàries. El període que dediquem al descans “és el moment de la contemplació, és el moment de la lloança, no de l'evasió. És el temps de mirar la realitat i dir: que bonica que és la vida!”.<sup>[6]</sup> La

serenitat d'aquells dies ens facilita mirar enrere i agrair el que hem viscut fa poc, també allò que potser ens va costar assimilar o que no vam entendre. “Cal reconciliar-se amb la història d'un mateix, amb els fets que no s'accepten, amb les parts difícils de la mateixa existència. (...) La veritable pau, de fet, no és canviar la història d'un mateix, sinó acollir-la, valorar-la, tal com ha anat”.<sup>[7]</sup>

D'altra banda, “distreure'ns en activitats que exigeixen menys esforç” no vol dir espremer el temps intentant arribar a tot. Curiosament, sant Tomàs considera que la mandra i l'agitació tenen la mateixa arrel: totes dues ens treuen la pau, ens allunyen de viure el moment present i ens impedeixen de complir amb alegria el manament de santificar les festes. Sovint es pot arribar a *imitar* el ritme frenètic que marca una jornada normal també en el període de repòs, i passar així de les presses a

la feina a les presses durant les vacances. Es pensa llavors que, com més experiències intenses es tinguin, millor serà el descans. Per descomptat, durant la convivència anual tindrem l'oportunitat d'acumular vivències noves —visitar llocs desconeguts, practicar diferents esports, potser fins i tot tastar menjars exòtics...—, però també és un temps en què podem aprendre a gaudir de les coses petites i ordinàries: obrir-nos a conèixer les persones del nostre voltant, valorar i agrair el que tenim, deixar-nos sorprendre, contribuir amb els nostres talents i interessos a la vida en família, dedicar temps a la lectura i a la reflexió... Desenvolupar aquestes actituds facilitarà que després, quan tornem a l'enrenou del dia a dia, descobrim les *petites dosis de descans* que es presenten en cada jornada. I aquest repòs, que se'ns ofereix gota a gota, és més eficaç que

un xàfec puntual entre molts dies de sequera.

## **Invertir en el que val**

Les vacances també són un moment valuós per invertir temps a adquirir eines que ens ajudin a viure millor i a exercir cada vegada amb més creativitat i il·lusió la nostra missió, d'acord amb les necessitats del món actual, en fidelitat a l'Evangelí, als ensenyaments de l'Església i, per tant, també de l'esperit de l'Obra. Potser a l'empresa o en l'àmbit laboral tenim oportunitats de formació més intensa: cursos, seminaris... Al llarg de la nostra vida també l'Obra ens ofereix moments específics per dedicar-los al creixement personal (i col·lectiu) en diferents aspectes que anirem fent nostres. Tot i que no sempre és senzill trobar aquest temps —per cansament, per altres interessos o per la necessitat de resoldre

qüestions més “urgents”—, l’impacte pot arribar a ser molt significatiu, ja que ens dona un impuls que, a mitjà i llarg termini, contribueix a vivificar la missió que Déu ha donat a cadascú. Per exemple, llegir un bon llibre —un assaig o una novel·la— pot tenir poc efecte immediat —més enllà de com sigui d’agradable per a nosaltres—; tanmateix, també ens pot donar algunes pistes sobre la naturalesa humana, la qual cosa ens permetrà conèixer-nos millor i ajudar altres persones en el futur.

Perquè aquesta formació es pugui assimilar, cal la dedicació d’un temps serè —amb iniciativa i responsabilitat personal— a la lectura, la reflexió, el diàleg i l’estudi. No es tracta d’incloure-hi molts temes, sinó d’enfocar bé els continguts. Un mitjà útil pot ser acudir a l’ajuda i els suggeriments de la direcció espiritual abans de començar la convivència per traçar

un possible pla d'aprofundiment en els temes que cadascú porti al cor i al cap. Després, el fet de parlar amb calma amb una persona diferent de l'habitual durant aquells dies ens pot obrir horitzons i ajudar-nos a contrastar el que anem descobrint.

En una cultura que de vegades ens impulsa a l'activisme, a pensar contínuament en clau d'*eficàcia* i *resultats*, les activitats pròpies de la convivència anual podrien semblar inútils o una pèrdua de temps: passejar, estudiar filosofia o teologia, llegir una bona novel·la o un còmic, repassar documents del magisteri, escoltar música sense fer cap altra cosa al mateix temps, dedicar un matí a algú que explica un esdeveniment de la seva vida o una cosa que ha après, conversar amb qui té un fons vital molt diferent del nostre... Al marge que sigui discutible que tot això no millorarà la nostra productivitat ni suposarà una

*experiència inoblidable*, el més important és que ajudarà a donar brillantor a les realitats més importants de la nostra vida: enfortirà la relació amb Déu i amb els altres.

## **L'autèntica festa**

Com a fills de Déu, no estem mai sols, sinó que ens sabem sempre mirats i acompanyats per un Pare que ens estima i ens cuida. A més, cada membre de l'Opus Dei és part d'aquesta família sobrenatural i se sap avalat pels altres, alhora que sent la responsabilitat de posar l'espatlla i ser allà per a la seva família: primer, per la comunió dels sants, amb l'oració i la lluita per la santedat; i també per l'afany per treballar bé i la solidaritat amb els qui són més a prop.

També el temps de lleure és una oportunitat per cuidar les persones del nostre voltant: el descans no és

una competició contra altres persones (el meu pla o el teu, el meu temps o el dels altres), sinó que és una dimensió més de la vida compartida, en la qual ens podem obrir als altres, amb actitud de servei i d'amistat veritable. “L’estructura interna d’una autèntica festa es troba de la manera més concisa i clara en la incomparable sentència de sant Joan Crisòstom: *Ubi caritas gaudet, ibi est festivitas*, on s’alegra l’amor, allà hi ha festa”.<sup>[8]</sup>

En la vida ordinària hi ha moltes ocasions per celebrar, i durant els períodes de descans aquesta dimensió es posa de manifest i ens fa recordar la sort d’estar envoltats d’una família. És una trobada amb Déu i amb els altres que ens omple, i a la qual podem tornar en moments de més intensitat, quan ens costa mantenir les persones al centre, davant de la pressió de la feina o la llista de coses pendents.

## **Tot el meu temps és lliure**

Potser recordem amb afecte les vacances en família de la nostra infantesa. Anar al poble o visitar la casa dels avis. Canviar d'aires visitant el mar o passant uns dies a la muntanya. Tornar a coincidir amb cosins o amb el grup d'amics de cada estiu. Potser en alguna ocasió vam fer un viatge més especial a una altra ciutat, o fins i tot a un altre país, i guardem fotos i anècdotes de les aventures viscudes.

En la convivència de cada any, és possible que coincidim amb les mateixes persones: és el moment de tornar-se a veure, posar-se al dia, intercanviar vivències i experiències. En altres ocasions, podrem tenir l'oportunitat de fer un viatge a l'estranger, conèixer una altra zona del país, descobrir noves cultures i entrar en contacte amb persones que viuen la mateixa vocació en un

context diferent. Així, a poc a poc, anem atresorant records que ens enriqueixen.

Expliquen de sant Joan Pau II que una vegada algú li va fer una pregunta sobre el seu temps lliure, a la qual cosa el Papa va respondre senzillament: “tot el meu temps és lliure”. A l’Obra, amb la llibertat dels fills de Déu, cadascú és i es fa protagonista de la seva història, aprenent a conjuguar l’activitat i el descans, buscant i assimilant la formació i aprofundint els seus vincles amb els altres.

Teresa Gómez

---

[1] *És Crist que passa*, núm. 183.

[2] Josef Pieper, *El ocio y la vida intelectual*, “¿Qué significa filosofar?” cap. III.

[3] *Cartes II*, Carta núm. 6, núm. 15a.

[4] *Solc*, núm. 470.

[5] *Camí*, núm. 357.

[6] Francesc, Audiència, 5.IX.2018.

[7] *Ibídem*.

[8] Josef Pieper, *Una teoria de la festa*, cap. III.

.....

### *Altres textos:*

- *Cansament i descans* (quadern breu del web)
- *Crear la unitat de vida* (quadern breu)
- *Què cal llegir* (quadern breu)
- *Molt humans, molt divins (VIII): la batalla de la nostra formació* (article del web)

.....

pdf | document generat  
automàticament des de [https://  
opusdei.org/ca/article/el-descans-dels-  
fills-de-deu-sobre-les-convivencies-  
anuals-de-formacio/](https://opusdei.org/ca/article/el-descans-dels-fills-de-deu-sobre-les-convivencies-anuals-de-formacio/) (30/03/2026)