

opusdei.org

Recés del mes de febrer

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

01/02/2021

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 (Les Benaurances)

.....

LECTURA (àudio i text)

Hem entrat en el temps de Quaresma: temps de penitència, de purificació, de conversió. No és pas

una feina fàcil. El cristianisme no és un camí còmode: no n'hi ha prou d'*estar* a l'Església i deixar que passin els anys. En la vida nostra, en la vida dels cristians, la conversió primera —aquest moment únic, que cadascú recorda i en el qual hom veu clarament allò que el Senyor ens demana— és important; però encara són més importants, i més difícils, les successives conversions. per tal de facilitar el treball de la gràcia divina amb aquestes conversions successives, cal mantenir l'ànima jove, invocar el Senyor, saber escoltar, haver descobert allò que va malament, demanar perdó.

Invocabit me et ego exaudiam eum, llegim en la litúrgia d'aquest diumenge: si veniu a mi, jo us escoltaré, diu el Senyor. Considereu aquesta meravella dels miraments que Déu té envers nosaltres, sempre disposat a escoltar-nos, pendent en cada moment de la paraula de

l'home. En tot moment —però especialment ara, ja que el nostre cor està ben disposat, decidit a purificar-se—, Ell ens sent, i no desatendrà allò que demana un *cor penedit i humiliat*.

El Senyor ens escolta per intervenir, per ficar-se en la nostra vida, per deslliurar-nos del mal i omplir-nos de bé: *eripiam eum et glorificabo eum*, el deslliuraré i el glorificaré, diu de l'home. Esperança de glòria, per tant: ja tenim aquí, com altres vegades, el començament d'aquest moviment íntim, que es la vida espiritual. L'esperança d'aquesta glorificació accentua la nostra fe i estimula la nostra caritat. Es així, doncs, que les tres virtuts teologals, virtuts divines, que ens fan assemblejar al nostre Pare Déu, s'han posat en moviment. Quina manera millor de començar la Quaresma? Renovem la fe, l'esperança, la caritat. Aquesta és la font de l'esperit de penitència, del

desig de purificació. La Quaresma no és tan sols una ocasió d'intensificar les pràctiques externes de mortificació: si ens penséssim que només és això, se'ns n'escaparia el sentit profund en la vida cristiana, perquè aquests actes externs, són —ho torno a dir— fruit de la fe, de l'esperança i de l'amor.

Arriscada seguretat del cristià

Qui habitat in adiutorio Altissimi, in protectione Dei coeli commorabitur, habitar sota la protecció de Déu, viure amb Déu: aquesta és l'arriscada seguretat del cristià. Cal estar persuadits que Déu ens escolta, que està pendent de nosaltres: així el nostre cor s'omplirà de pau. Però viure amb Déu és indubtablement córrer *un risc*, perquè el Senyor no s'accontenta compartint: ho vol tot. I acostar-se una mica més a Ell vol dir estar disposat a una nova conversió, a una nova rectificació, a escoltar-ne

més atentament les inspiracions, els sants desigs que fa brollar en la nostra ànima i a posar-los per obra.

Des de la nostra primera decisió conscient de viure amb integritat la doctrina de Crist, és segur que hem avançat molt pel camí de la fidelitat a la seva Paraula. Tot i així, ¿no és cert que encara hi ha moltes coses per fer?, ¿oi que per damunt de tot hi ha molta supèrbia? Falta, sens dubte, un nou canvi, una lleialtat més plena, una humilitat més profunda, talment que, en decreïxer el nostre egoisme, creixi Crist en nosaltres, ja que *illum oportet crescere, me autem minui*, cal que Ell creixi i que jo minvi.

No és possible restar immòbils. Cal anar endavant cap a la meta que sant Pau assenyalava: *no visc jo, sinó que és Crist qui viu en mi*. L'ambició és alta i nobilíssima: la identificació amb Crist, la santedat, però no hi ha cap més camí, si hom vol ser

coherent amb la vida divina que, pel Baptisme, Déu ha fet néixer en les nostres ànimes. L'avenç és progrés en santedat: el retrocés és negar-se al desenvolupament normal de la vida cristiana. Perquè el foc de l'amor de Déu necessita ésser alimentat, créixer cada dia, arrelant-se en l'ànima; i el foc es manté viu cremant coses noves. Per això, si no es fa més gran, perilla d'extingir-se.

Recordeu les paraules de sant Agustí: *Si dius prou, estàs perdut. Vés sempre endavant, camina sempre, progressa sempre. No et quedis al mateix lloc, no reculis, no et desviïs .*

Ara la Quaresma ens posa davant d'aquestes preguntes fonamentals: ¿Avanço en la meva fidelitat a Crist?, en desigs de santedat?, en generositat apostòlica en la meva vida diària, en el meu treball ordinari entre els companys de professió?

Cadascú, sense remor de paraules, que respongui aquestes preguntes, i veurà com cal una nova transformació perquè Crist visqui en nosaltres, perquè la seva imatge es reflecteixi netament en la nostra conducta.

Si algú vol venir darrera meu, que es negui a si mateix, que prengui la seva creu cada dia i que em segueixi. Ens ho diu Crist una altra vegada, com a cau d'orella, íntimament: *la Creu cada dia. No solament* —escriu sant Jeroni— *en temps de persecució, o quan ens ve la possibilitat del martiri, sinó en tota situació, en tota obra, en tot pensament, en tota paraula, hem de negar el que érem abans i hem de confessar el que ara som, ja que hem renascut en Crist.*

Aquestes consideracions no són en realitat res més que el ressò d'aquelles altres de l'Apòstol: *En altre temps éreu tenebres; però ara sou*

llum en el Senyor. Comporteu-vos, doncs, com a fills de la llum. El fruit de la llum consisteix a caminar en tota bondat, justícia i veritat: cercant tot el que és agradable a Déu .

La conversió és cosa d'un instant; la santificació és una feina per a tota la vida. La llavor divina de la caritat, que Déu ha posat en les nostres ànimes, aspira a créixer, a manifestar-se en obres, a donar fruits que responguingin a cada moment a allò que és agradable al Senyor. És indispensable per això, estar disposats a recomençar, a retrobar —en les noves situacions de la nostra vida— la llum, l'impuls de la primera conversió. I aquesta és la raó per la qual hem de preparar-nos amb un examen profund, demanant ajut al Senyor, per tal que puguem conèixer-lo millor i conèixer-nos millor a nosaltres mateixos. No hi ha cap més camí, si ens hem de convertir, altra vegada.

El temps oportú

Exhortamur ne in vacuum gratiam Dei recipiatis, us exhortem a no rebre en va la gràcia de Déu. Perquè la gràcia divina podrà omplir les nostres ànimes en aquesta Quaresma, sempre que no tanquem les portes del cor. Hem de tenir aquestes bones disposicions, el desig de transformar-nos de debò, de no jugar amb la gràcia del Senyor.

No m'agrada parlar de temor, perquè allò que mou el cristià és la Caritat de Déu, que se'ns ha manifestat en Crist i que ens ensenya d'estimar tots els homes i la creació entera; però sí que hem de parlar de responsabilitat, de serietat. *No us enganyeu: de Déu, ningú no se'n burla* ens adverteix el mateix Apòstol.

Cal decidir-se. No és lícit de viure mantenint encesos aquells dos ciris que, segons la dita popular, tothom mira de tenir: l'un a sant Miquel,

l'altre al diable. Cal apagar el ciri del diable. Hem de consumir la nostra vida cremant-la tota sencera al servei del Senyor. Si el nostre afany de santedat és sincer, si tenim la docilitat de posar-nos en mans de Déu, tot anirà bé. Perquè Ell sempre està disposat a donar-nos la seva gràcia i, especialment en aquest temps, la gràcia per a una nova conversió, per a una millora de la nostra vida de cristians.

No podem considerar aquesta Quaresma com una època més, una repetició cíclica del temps litúrgic. Aquest moment és únic; és una ajuda divina que cal acollir. Jesús ens passa pel costat i espera de nosaltres —avui, ara— una gran mudança.

Fragment del capítol "La conversió dels fills de Déu", del llibre de sant Josepmaria "És Crist que passa".

EXAMEN DE CONSCIÈNCIA

Acte de presència de Déu

1. Jesús va pujar a la muntanya i els ensenyava: «Feliços els pobres en l'esperit... Feliços els qui ploren... els humils...» (Mt 5, 1-12). Quan Jesús ens va ensenyar les benaurances, ens va traçar un estil de vida segons el seu cor. Quan parlo amb Déu, ¿li demano que em doni llums sobre com puc viure les benaurances de dia en dia?

2. «Coneixeu prou bé la generositat de nostre Senyor Jesucrist; ell, essent ric, es va fer pobre per vosaltres, perquè us enriquíssiu amb la seva pobresa» (2Co 8, 9). Dins de les meves circumstàncies econòmiques i professionals, ¿m'he deixat influenciar pel consumisme o sé posar al servei de la meva missió les coses i el temps de què dispo? Viure amb Déu ¿em dona la serenitat, confiança i sentit de

l'humor davant la manca de diners, de temps o de qualitats físiques o intel·lectuals que m'agradaria posseir?

3. «L'únic bé és estimar Déu amb tot el cor i ésser aquí baix pobre d'esperit» (Santa Teresa de Lisieux). Miro d'entendre que tot el que tinc ho he rebut gratuïtament de Déu i que l'esperit de l'Opus Dei em porta a utilitzar allò necessari per desenvolupar la meva vocació?

4. «Els qui sembraven amb llàgrimes als ulls criden de goig a la sega» (*Salm* 126, 5). Com puc cercar en Jesús el consol i la pau? Quan tracto els altres, ¿de quina manera podria transmetre pau, consol i alegria?

5. «Accepteu el meu jou i feu-vos deixebles meus, que soc benèvol i humil de cor, i trobareu el repòs» (*Mt* 11, 29-30). En quins aspectes necessito la llum i la força de

l'Esperit Sant per a ser benèvol i humil com el Senyor, també en el meu tracte amb els altres?

6. «Vosaltres sou la sal de la terra» (*Mt* 5, 13). «Mira de prestar la teva ajuda sense que se n'adonin, sense que t'alabin, sense que ningú no et vegi..., per tal que, passant ocult, com la sal, assaonis els ambients on et mous; i contribueixis a aconseguir que tot sigui —pel teu sentit cristià— natural, amable i gustós» (*Forja*, n. 942). Soc conscient que en la mesura que soc a prop de Déu, seré aquesta sal que el Senyor vol necessitar per transformar la societat?

7. «Ets, entre els teus —ànima d'apòstol—, com la pedra caiguda al llac. —Produeix, amb el teu exemple i la teva paraula, un primer cercle..., i aquest, un altre... i un altre, i un altre... Cada vegada més ample. T'adones ara de la grandesa de la

teva missió?» (*Camí*, n. 831). Com és l'exemple que dono als altres amb la meva vida?

Acte de contrició

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

.....

SEGONA MEDITACIÓ (Sal de la terra i llum del món)

.....

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/article/reces-del-mes-de-
febrer/](https://opusdei.org/ca/article/reces-del-mes-de-febrer/) (11/04/2026)