

# **Els recessos mensuals per a joves**

Els recessos espirituals mensuals són un mitjà per a la formació dels joves en la fe. El recés, juntament amb els altres mitjans tradicionals que facilita l'Obra, forma part d'un pla integral de formació que sant Josepmaria va pensar per a aquesta labor amb gent jove que va denominar "obra de sant Rafael".

06/08/2025

**Objectius del recés mensual**

Els evangelistes descriuen en repetides ocasions que el Senyor es retirava amb els apòstols per estar tot sol amb ells,<sup>[1]</sup> i així facilitar-los aquesta “beneïda solitud que tanta falta fa per tenir encesa la vida interior”.<sup>[2]</sup> Eren moments en què Jesús els convidava a compartir la seva vida íntima: la gràcia d’una trobada més autèntica i real amb Ell, que els ajudés després a tenir-lo present enmig del treball i de les tasques ordinàries. Els volia formar perquè cadascú desenvolupés la seva personalitat —a través de les virtuts humanes i sobrenaturals— i visqués la llibertat sense enganys. Els regalava aquesta proximitat més gran per animar-los a ser millors, i no descoratjar-se davant de les experiències de la mateixa fragilitat i les dificultats de l’ambient.

Per això, el recés espiritual és una pràctica recomanada per l’Església per alimentar la vida cristiana i

assolir la gràcia de la conversió del cor.<sup>[3]</sup> Es tracta d'una oportunitat per passar una estona més llarg d'oració amb Jesús. Temps per parlar tranquil·lament amb Ell, estar sota la seva mirada, créixer en amistat, fer-li preguntes i deixar-se interpel·lar; per renovar propòsits, recuperar forces, recomençar i sortir ple d'alegria i optimisme.

Sant Josepmaria va ser ben conscient, des del començament de la labor de sant Rafael, que l'únic realment important era ajudar els joves a fonamentar la seva vida en una relació personal amb Jesucrist, i deia a cadascú: “Que busquis Crist: que trobis Crist: que estimis Crist”.<sup>[4]</sup> A aquest fi immediat condueixen els recessos mensuals. Per això, en tractar els joves que es van apropant a l'Obra, se'ls presenta l'ideal de seguir Jesucrist i ser apòstols al mig del món, i se'ls convida a participar

en uns mitjans de formació que els ajudin a ser bons cristians.

## **El primer recés mensual**

El primer recés de la labor de sant Rafael va tenir lloc el 18 de març del 1934. Sant Josepmaria el va organitzar a la capella dels Redemptoristes, a Madrid, i s'adreçava als nois que freqüentaven l'Acadèmia DYA<sup>[5]</sup> i els seus amics.

Molts dels mitjans de formació tenien lloc a la mateixa seu de l'acadèmia, al carrer Luchana; però per als recessos mensuals va ser preferible disposar d'un oratori, i en aquests casos, es va utilitzar una capella que prestaven els redemptoristes de l'església veïna del *Perpetuo Socorro*, al carrer Manuel Silvela.

Al cap de pocs dies, sant Josepmaria va escriure: “Vam fer el primer dia de recés de l'Obra l'últim diumenge. Estic content”.<sup>[6]</sup> Originalment, el

Pare —com els nois anomenaven el fundador de l'Opus Dei— feia les classes setmanals de formació o cercles<sup>[7]</sup> als de sant Rafael i, després, una vegada al mes, anaven tots a un cercle general, en el qual els recordava les idees que s'havien vist en els cercles anteriors. Però, a partir d'aquella data, el cercle general va passar a ser el que ara són els recessos mensuals.

Sant Josep maria citava els nois de sant Rafael un diumenge al mes al matí i acabaven el recés a mitja tarda. Hi incloïa algunes meditacions donades per ell i hi assistien una mitjana de trenta nois, però quedava clar que se celebraria encara que hi hagués una sola persona. També era evident que el format no era fix i que podria variar depenent de les circumstàncies del temps o del lloc.

## **Organització dels recessos mensuals**

Per facilitar la trobada veritable amb Jesucrist, de cadascun dels assistents, s'intenta fomentar durant el recés un clima de recolliment, silenci i reflexió. També que l'horari i l'ambient convidin a una oració veritable: serena, sense presses, amb temps per a la meditació personal, que eviti que el recés es converteixi en un acte de pietat després de l'altre. Tot ha de col·laborar a la contemplació dels misteris de Déu, a endinsar-se en la vida de Jesús per il·luminar amb la seva llum la nostra fe, i així augmentar-la o adquirir-la si no la tenim. D'aquí sorgirà la necessitat de fer examen, de reparar i de recomençar.

Segons les circumstàncies, s'hi inclouen les meditacions o xerrades més apropiades. Altres activitats habituals poden ser l'examen de consciència, la Benedicció amb el Santíssim o la Santa Missa. També s'hi pot incloure la pregària del Via

Crucis o del Rosari o un temps de lectura espiritual. No es fan totes aquestes pràctiques de pietat, només se'n seleccionen algunes, i l'ideal és proposar les que semblin més oportunes segons els assistents i les circumstàncies. A més, el sacerdot està disponible per si algun es vol confessar o vol aprofitar per xerrar una estona. Així doncs, no hi ha cap fórmula fixa i els plantejaments són, de fet, diversos i flexibles.

La durada del recés varia segons l'edat dels assistents i el temps de què es disposi: per exemple, no és el mateix si se celebra un dia entre setmana que si es fa durant el cap de setmana. Normalment, un recés mensual sol durar mig dia, i pot ser una mica més curt per als batxillers i una mica més llarg per als universitaris.

El recés és enriquidor, perquè facilita l'alegria, perquè ajuda a aconseguir

que cadascú porti amb llibertat les regnes de la seva vida espiritual, perquè ens serveix per apropar-nos més a Déu. Quan els que hi assisteixen aprecien el bé que els fa el recés, els és natural pensar a compartir aquesta oportunitat amb alguns dels seus amics.

Diu la Sagrada Escripura que les delícies del Senyor són “estar amb els fills dels homes”.<sup>[8]</sup> En el recés ens n’anem amb el cor i la imaginació al costat del sagrari, per fer companyia a Jesús. I en aquells moments ens serà més fàcil tractar-lo en l’Eucaristia, donar-li gràcies, presentar-li les nostres intencions..., amb una conversa sincera, pietosa i íntima. Sant Josepmaria escrivia: “explica-li a Jesús, realment present al Sagrari, les preocupacions de la jornada. —I tindràs llums i ànims per a la teva vida de cristià”.<sup>[9]</sup>

---

[1] *Joan VI, 1-3; Marc VI, 31-32.*

[2] Sant Josepmaria. *Camí*, núm. 304.

[3] *Catecisme de l'Església Catòlica*, núm. 1435 i 1438; *Apostolicam actuositatem*, núm. 32.

[4] Sant Josepmaria. Carta 24.X.1942, núm.12.

[5] L'Academia DYA va ser la primera activitat d'apostolat corporatiu de l'Opus Dei. Va ser una acadèmia universitària que es va obrir el mes de gener del 1934.

[6] Sant Josepmaria. Apunts íntims, núm. 1167 (22.III.1934)

[7] Els cercles són classes breus i pràctiques de formació cristiana en què els joves aprenen a posar en pràctica les virtuts naturals i sobrenaturals, per convertir-se en homes i dones d'oració i per viure una vida més cristiana.

[8] Prov. VIII, 31.

[9] Sant Josep maria. *Camí*, núm. 554.

---

pdf | document generat  
automàticament des de [https://  
opusdei.org/ca/article/reces-mensual-  
sant-rafael/](https://opusdei.org/ca/article/reces-mensual-sant-rafael/) (10/04/2026)