




Atura't i respira

365 reflexions
dels monjos de Montserrat
per a una vida més plena



Publicacions de l'Abadia de Montserrat



Atura't i respira

365 reflexions dels monjos de Montserrat
per a una vida més plena



Publicacions de l'Abadia de Montserrat



Aquest llibre ha estat pensat, produït i confeccionat a Catalunya.
Fent-ho així, promovem els nostres autors, ajudem a crear i mantenir
llocs de treball a les nostres indústries gràfiques i estalviem transports
i les consegüents emissions de CO₂.

Primera edició, novembre de 2021

© Abadia de Montserrat, 2021

Disseny i maquetació: Jordi Avià

La propietat d'aquesta edició és de Publicacions de l'Abadia de Montserrat

Ausiàs Marc, 92-98 – 08013 Barcelona

ISBN: 978-84-9191-194-4

Dipòsit legal: B. 16945-2021

Impress per Arlequin

Presentació



La comunitat de Montserrat dels segles xx i xxi és molt plural. Ho és per edats, per sensibilitats, per idees, per procedència, per ocupacions. Però la vida compartida al monestir i l'espiritualitat benedictina van creant uns elements comuns, que sense treure la particularitat i la riquesa personal de cada monjo, creen uns elements comuns identificatius. Això es veu en aquest recull de reflexions. Cadascun dels autors té les seves característiques, la seva vivència espiritual i la seva manera d'analitzar la realitat. Però s'hi troba un cert aire comú. No és estrany. Perquè la reflexió que cadascun pugui fer està amarada de la pregària personal, de la lectura orant de l'Esriptura, de la celebració de la litúrgia de l'Església. D'altra banda, Montserrat és una comunitat oberta a l'acolliment de moltes persones que volen dialogar amb algun monjo; i això enriqueix i obre horitzons també en el monjo que acull. I, encara, és una comunitat que projecta a través dels mitjans de comunicació la seva experiència humana i espiritual. Aquesta realitat fa que la paraula que surt de Montserrat normalment toqui molt de peus a terra, és a dir, estigui molt arrelada a la realitat de la gent, a la problemàtica que viu, a la història que s'està construint.

Tot això es pot palpar en les breus reflexions contingudes en aquest llibre. Són 365, una per a cada dia de l'any. I pertanyen a 38 monjos; alguns ja traspassats fa uns anys, d'altres estan en plena activitat. Són monjos molt diferents els uns dels altres, però tots tenen en comú el compartir una vivència de fe cristiana arrelada en la Paraula de Déu, en la pregària personal i comunitària, en la vida fraterna benedictina a Montserrat. Sempre amb voluntat de compartir amb els altres allò que cadascun viu per oferir-los una experiència espiritual que dona sentit a la vida, que il·lumina el dia a dia i que obre a uns horitzons de plenitud. Una experiència espiritual que té com a centre la persona de Jesús de Natzaret i el seu Evangeli, que és bona nova per a tots els temps i per a totes les situacions.

Aquestes reflexions, presentades en poques frases, suggereixen un estil que va ser molt difós en el monaquisme antic: els «apotegmets» o «sentències dels Pares». Es tracta d'unes frases més aviat curtes que contenen un ensenyament espiritual o moral. Les reflexions d'aquest recull podríem dir, doncs, que són un tipus d'apotegmets per al s. XXI sortits de l'àmbit montserratí. Concretament provenen d'homilies o de llibres dels monjos.

El títol *Atura't i respira* i el nombre de 365 suggereixen l'estil amb què aquests textos haurien de ser llegits per treure'n un fruit ben enriquidor. No estan tant pensats per ser llegits l'un dar-

rere l'altre com per ser llegits a poc a poc –un cada dia– i en un clima de serenor, de silenci, que afavoreixi la reflexió personal i la interiorització del text. Així ens ajudaran a «respirar» –és a dir, a viure– profundament i ritmadament, de manera que, ultra el nodriment espiritual que en puguem obtenir, facin créixer també la pau en el propi interior.

Per a mi, que he tingut ocasió de conèixer amb una certa profunditat la gran majoria dels monjos autors d'aquestes reflexions, és un motiu de goig molt gran fer-ne la presentació. Vull agrair a la Núria Mañé i a la Montse Ginesta que vagin tenir la idea de fer aquest recull, així com el difícil treball de selecció que ha comportat.

Desitjo que aquest llibre sigui molt profitós per al qui s'aturi, respiri i llegeixi els textos. Segur que hi trobarà una gran riquesa que l'ajudarà en la seva vida: I a més li permetrà d'endinsar-se en l'espiritualitat que procurem viure en la comunitat montserratina.

Lector: atura't, respira, llegeix i reflexiona. Trobaràs la pau i et podràs obrir a la pregària. La vida adquirirà una llum nova i la relació amb els altres podrà ser més harmoniosa i plena.

† Josep M. Soler, Abat de Montserrat



I

Si la pau tingués colors dolços i aigualits, com els vestits dels bebès, el món pacificat de la nostra esperança seria com una mena de gran jardí d'infants. Però la pau no és això: la pau s'ha de guanyar enmig d'un món de conflictes.

Andreu Marquès

2

L'individu no neix humà en plenitud; pot i ha d'assolir més humanitat al llarg de la seva vida.

Evangelista Vilanova



The background of the page is a complex, textured pattern. The top half is a mix of light and dark grey tones, resembling a rough, stone-like surface. A dark, curved shape, possibly a shadow or a stylized element, arches across the middle. The bottom half is a solid, dark grey color.

3

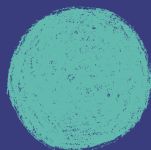
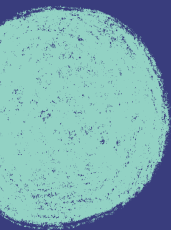
Tota relació veritable és un obrir-se en dues direccions: de dins enfora i de fora cap a dintre.

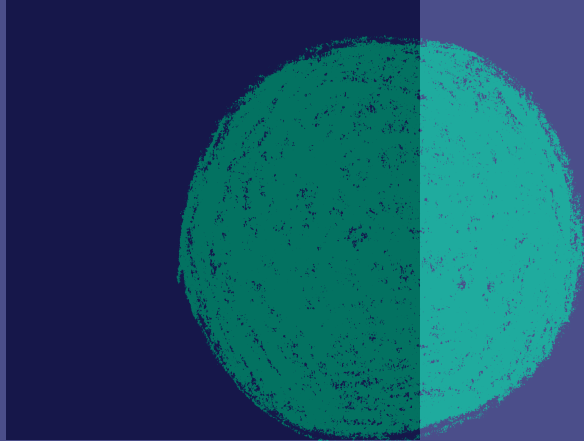
Miquel Estradé

4

«Demaneu, cerqueu, truqueu». Tres maneres diferents d'expressar una mateixa idea. Jesús ens incita a pregar.

Maur M. Boix





5

La vida espiritual, que és una manera concreta de precisar l'abast de l'ofici d'home, és una praxi encaminada a la reconciliació de l'ésser humà. Reconciliació amb Déu, amb la natura, amb els altres i amb un mateix.

Lluís Duch

6

Or, encens i mirra. Els marginats necessiten l'or de l'ajut econòmic material, però també tenen dret a l'encens del respecte i de la dignitat personal reconeguda, i a la mirra d'una mort digna.

Hilari Raguer



7

Per conviure cal viure: heus ací un tema que en el seu simple enunciat ja fa pensar!

Cassià M. Just



Les frases d'aquest llibre han estat extretes de diverses obres, totes editades per Publicacions de l'Abadia de Montserrat, així com també d'homilies pronunciades a la Basílica de Montserrat.

Índex d'autors i obres de procedència



Sebastià Bardolet, 22, 126, 261, 304

Josep Miquel Bausset, 27, 172, 318

Maur M. Boix

Convidats a creure (1977), 4, 16, 41, 50, 54, 66, 79, 91, 103, 117, 129, 141, 154, 167, 178, 191, 203, 215, 226, 238, 250, 259, 280, 334

Gabriel M. Brasó

Servir en l'amor (1978), 29, 313

Daniel Codina, 31, 132, 230, 269, 338

Bernabé Dalmau

Al capvespre l'examinaran en l'amor (2009), 108, 176, 207, 237, 272, 311

Ancians, vells o avis? (2021), 46, 119, 148

Consoleu, consoleu el meu poble (1993), 34, 62, 77

Manual cristià d'autoestima (2016), 15, 20, 94, 133, 161, 192, 221, 247, 258, 287, 299

Lluís Duch

Si avui escolteu la seva veu... Meditacions en un temps de tardor (1991), 5, 18, 42, 56, 84, 96, 109, 121, 136, 150, 162, 175, 189, 205, 218, 232, 248, 256, 268, 277, 292, 301, 325, 339

Aureli M. Escarré

Montserrat és vostre (1978), 32, 99, 265, 320

Miquel Estradé

Atura't, respira (1990), 342, 347, 355, 363

Evangelí enfora (1973), 57, 211, 234, 242, 253, 262, 296, 306, 319, 331

Pare nostre (1981), 26, 81, 118, 135, 158, 168, 224, 273, 283

Respira a fons, que és sà! (1992), 14, 48, 92, 105, 200

Respirs (2000), 3, 37, 70, 123, 146, 180, 190

Ignasi M. Fossas, 36, 184, 239, 345, 352

Manel Gasch, 40, 335

Sergi d'Assís Gelpí, 164, 289

Carles M. Gri

La felicitat és amor i veritat (2004), 30, 68, 98, 194, 222, 336, 344

Viure en la joia (1985), 8, 19, 51, 88, 107, 128, 145, 169, 214, 233, 245, 263, 282, 300, 316, 327, 353, 359, 365

Lluís Juanós, 44, 223, 315

Bernat Juliol, 52, 274, 330

Cassà M. Just

Regla de Sant Benet. Amb pròleg i glosses per a una relectura de l'abat Cassà M. Just (1981), 49, 155, 235, 284, 297

Viure amb fe, esperança i caritat (2008), 7, 35, 64, 86, 106, 124, 140, 173, 188, 202, 220, 251, 267, 309, 358

Estanislau M. Llopart

Home del desert, jo el sóc! (2003), 39

L'ermità. Vivències i records prop d'un pare del desert del s. xx: Estanislau M. Llopart (d'Esteve Humet) (2014), 102, 144, 302, 322, 343

Pare Estanislau Maria Llopart. El monjo, l'ermità (de Marcel Capellades Ràfols) (2013), 11, 61, 72, 198, 208, 244, 293

Andreu Marquès

Comprendre la Paraula (2001), 10, 67, 76, 125, 231, 275, 281, 285, 294
Evangelí per a llops (1977), 1, 28, 38, 47, 59, 85, 95, 104, 116, 134, 142, 147, 156, 165, 174, 183, 193, 204, 240, 249, 257, 266, 351, 361

Joan M. Mayol, 24, 80, 139, 228, 328

Efrem de Montellà, 55, 166

Carles-Xavier Noriega, 60, 171, 305

Alexandre Olivar

Diumenges i solemnitats. Comentaris a les lectures de les misses. Cicle B. Segona part: Temps de durant l'any (1985), 120, 213, 254
Diumenges i solemnitats. Comentaris a les lectures de les misses. Cicle C. Primera part: Advent-Pasqua (1985), 63, 179, 229, 348

Josep-Enric Parellada, 25, 89, 127, 181, 201, 271, 349

Anselm Parés, 82, 182

Cebrià M. Pifarré, 71

Crist ressuscitat m'ha guanyat! (2017), 45, 113, 138, 160, 199, 210, 225, 243, 279, 291, 310, 364

Lluís Planas, 87, 217, 252

Salvador Plans, 90, 114, 157, 241

Antoni Pou, 17, 149, 151, 186, 212, 276, 340, 354

Hilari Raguer

Anunci joïós. Reflexions sobre els evangelis de

diumenges i festes (1990), 6, 97, 112, 130, 170, 196, 219, 295, 337, 362
Hal-lelu-iah. Introducció a la litúrgia de les hores (2019), 73

Joan Recasens, 185, 307

Ramon Ribera

El camí del monjo. Converses amb Ramon Ribera-Mariné, monjo de Montserrat al Santuari del Miracle (de Salvador Giral) (2021), 13, 78, 110, 152, 312, 333, 356

Damià Roure, 58, 314, 350

Josep M. Sanromà, 69, 270, 290, 303, 323, 332

Emili Solano, 12, 100, 326, 360

Josep M. Soler, 159, 195, 260, 357
La plaça de Diognet (2011), 21, 74, 137, 209, 324

Valentí Tenas, 9, 286, 346

Bonifaci Tordera, 115, 321

Evangelista Vilanova

El coratge de creure (1976), 2, 23, 43, 93, 111, 163, 177, 197, 206, 227, 236, 341
Per a un itinerari cristià (1998), 33, 53, 65, 75, 83, 101, 122, 131, 143, 153, 187, 216, 246, 255, 264, 278, 288, 298, 308, 317, 329

Una frase per a cada dia,
per agafar empenta,
per refer-se, per pensar, per meditar...
Per aturar-se i respirar.

365 reflexions de 38 monjos
de Montserrat de tots els temps.



Publicacions de l'Abadia de Montserrat