



# Detente y respira

365 reflexiones  
de los monjes de Montserrat  
para una vida más plena



Publicacions de l'Abadia de Montserrat

Título original en catalán: *Atura't i respira. 365 reflexions dels monjos de Montserrat per a una vida més plena*

©Publicacions de l'Abadia de Montserrat, 2021

Primera edición, marzo de 2025

© Texto: Abadía de Montserrat, 2021

© Traducción castellana: Helena Castells, 2025

Diseño y maquetación: Jordi Avià

La propiedad de esta edición es de Publicacions de l'Abadia de Montserrat

Ausiàs Marc, 92-98 – 08013 Barcelona

ISBN: 978-84-9191-364-1

Depósito legal: B. 39-2025

Impreso por Andalusí

Vivir con plenitud abiertos a los demás, abiertos a Dios, al Dios que nos ha revelado Jesucristo, como una promesa de vida.  
Vivir como las grandes vidas manifiestas o escondidas...  
¿Cómo aprender a vivir así, en medio de tantos escollos y tantos obstáculos?

*Cassia M. Just*



## Presentación



La comunidad de Montserrat de los siglos xx y xxi es muy plural. Lo es por edades, por sensibilidades, por ideas, por procedencia, por ocupaciones. Pero la vida compartida en el monasterio y la espiritualidad benedictina van creando unos elementos comunes, que sin quitar la particularidad y la riqueza personal de cada monje, crean unos elementos comunes identificativos. Esto se ve en esta compilación de reflexiones. Cada autor tiene sus características, su vivencia espiritual y su manera de analizar la realidad. Pero encontramos cierto aire común. No es extraño. Pues la reflexión que cada uno hace está impregnada de la plegaria personal, de la lectura orante de la Escritura, de la celebración de la liturgia de la Iglesia. Por otro lado, Montserrat es una comunidad abierta de acogida a muchas personas que quieren dialogar con algún monje; y eso enriquece y abre horizontes también al monje que acoge. Y, también, es una comunidad que, a través de los medios de comunicación, proyecta su experiencia humana y espiritual. Esta realidad hace que la palabra que sale de Montserrat normalmente tenga muy los pies en el suelo, es decir, que está muy arraigada a la realidad de la gente, a la problemática que vive, a la historia que se está construyendo.

Todo esto se puede percibir en las breves reflexiones contenidas en este libro. Hay 365, una para cada día del año. Y pertenecen a 38 monjes; algunos perecieron hace algunos años, otros están en plena actividad. Son monjes muy diferentes los unos de los otros, pero todos tienen en común el hecho de compartir una vivencia de fe cristiana enraizada en la Palabra de Dios, en la plegaria personal y comunitaria, en la vida fraterna benedictina en Montserrat. Siempre con la voluntad de compartir con los demás lo que cada uno vive para ofrecerles una experiencia espiritual que da sentido a la vida, que ilumina el día a día y que abre a unos horizontes de plenitud. Una experiencia espiritual que tiene como centro a la persona de Jesús de Nazaret y su Evangelio, que es buena nueva para todos los tiempos y para todas las situaciones.

Estas reflexiones, presentadas en pocas frases, sugieren un estilo que se difundió mucho en el monaquismo antiguo: los «apotegmas» o «sentencias de los Padres». Se trata de unas frases cortas que contienen una enseñanza espiritual o moral. Entonces, podríamos decir que las reflexiones de esta compilación son una especie de apotegmas para el siglo XXI salidos del ámbito de Montserrat. Concretamente provienen de homilías o de libros de los monjes.

El título *Detente y respira* y el número de 365 sugieren el estilo con el que estos textos deberían ser leídos para extraer de ellos un fruto de lo más enriquecedor. No están pensados para leerlos uno

detrás de otro, sino más bien para leerlos poco a poco —uno cada día— y en un clima de serenidad, de silencio, que favorezca la reflexión personal y la interiorización del texto. Así nos ayudarán a «respirar» —es decir, a vivir— profundamente y ritmadamente, de manera que, ultra el nutrimento espiritual que podamos obtener de ellos, hagan crecer también la paz en el propio interior.

Para mí, que he tenido ocasión de conocer con cierta profundidad la gran mayoría de los monjes autores de estas reflexiones, es un motivo de inmensa alegría hacer la presentación. Quiero agradecer a Núria Mañé y a Montse Ginesta por tener la idea de hacer esta compilación, así por el difícil trabajo de selección que ha conllevado.

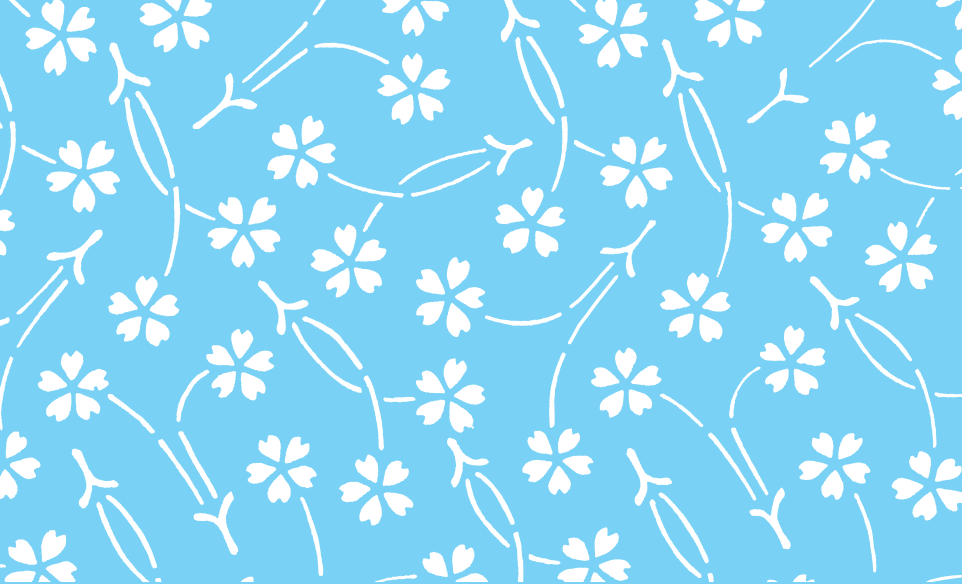
Deseo que este libro sea muy provechoso para quién se detenga, respire y lea los textos. Seguro que encontrará una gran riqueza que le ayudará en su vida. Y, además, le permitirá adentrarse en la espiritualidad que procuramos vivir en la comunidad de Montserrat.

Lector: detente, respira, lee y reflexiona. Encontrarás la paz y podrás abrirte a la plegaria. La vida alcanzará una nueva luz y la relación con los demás podrá ser más armoniosa y plena.

† Josep M. Soler, Abad de Montserrat







## I

Si la paz tuviera colores dulces y acuosos, como los vestidos de los bebés, el mundo pacificado de nuestra esperanza sería como una especie de gran jardín de infancia. Pero la paz no es esto: la paz hay que ganarla en medio de un mundo de conflictos.

*Andreu Marquès*



2

El individuo no nace humano en plenitud; puede y debe alcanzar más humanidad a lo largo de su vida.

*Evangelista Vilanova*



The background of the page is a textured, abstract composition. The upper portion is a light, grainy grey, while the lower portion is a solid, dark charcoal grey. A large, dark, triangular shape points upwards from the bottom edge, partially overlapping the dark grey area. The overall effect is that of a layered, textured surface.

# 3

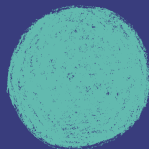
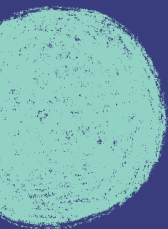
Toda relación verdadera es un abrirse en dos direcciones: de dentro afuera y de afuera hacia dentro.

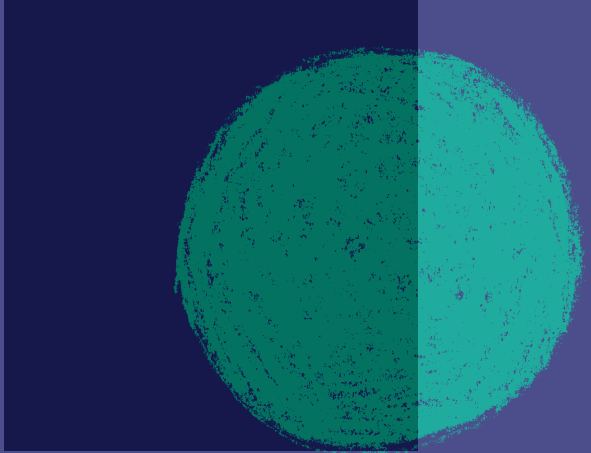
*Miquel Estradé*

# 4

«Pedid, buscad, llamad». Tres maneras distintas para expresar una misma idea. Jesús nos incita a rezar.

*Maur M. Boix*





# 5

La vida espiritual, que es una manera concreta de precisar el alcance del oficio del hombre, es una praxis encaminada a la reconciliación del ser humano. Reconciliación con Dios, con la naturaleza, con los demás y contigo mismo.

*Lluís Duch*

# 6

Oro, incienso y mirra. Los marginados necesitan el oro de la ayuda económica material, pero también tienen derecho al incienso del respeto y de la dignidad personal reconocida, y a la mirra de una muerte digna.

*Hilari Ragner*



7

Para convivir hay que vivir: ¡he aquí un tema que en su simple enunciado ya hace pensar!

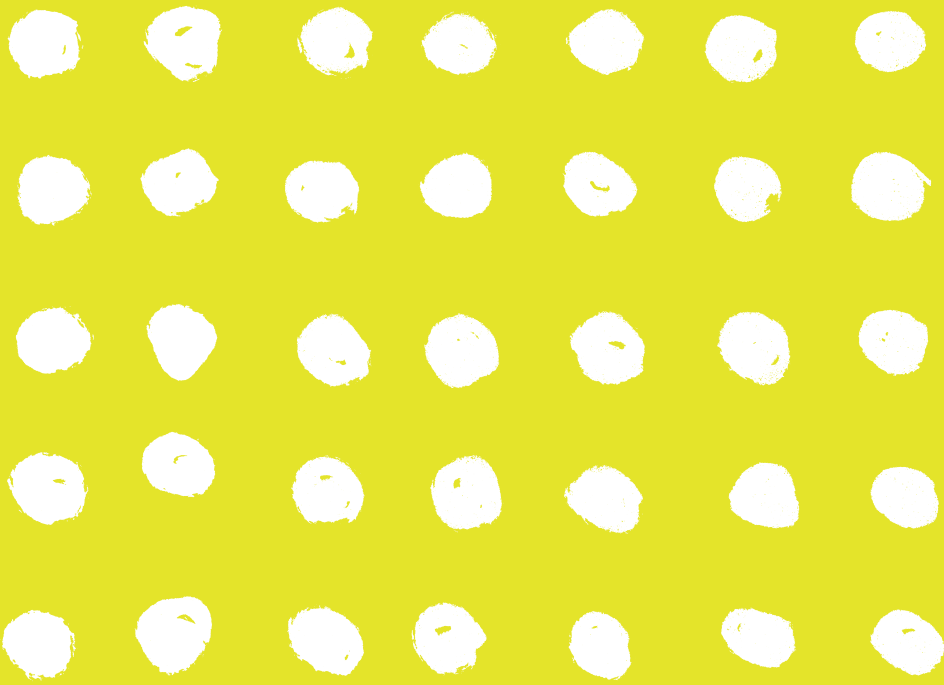
*Cassia M. Just*



# 8

Si lloras con los que lloran, si te alegras con los que están de fiesta, si das de comer al hambriento y ayudas al pobre y desvalido, es que estás muy cerca del corazón del mundo, del corazón de Dios.

*Carles M. Gri*





A decorative background featuring a grid of yellow circles in the upper half and a vertical line of white circles in the lower half. The yellow circles are arranged in three rows of seven, with a gap in the middle row. The white circles are arranged in a vertical line of three, with a gap in the middle one.

## 9

El agradecimiento es siempre un reconocimiento de quien nos hace un don, un favor, una gracia. El agradecimiento, con la humildad, nos hace descubrir el núcleo de la persona cristiana, que es amor total.

*Valentí Tenas*

IO

Suerte tenemos de que el Reino de Dios sea como una de esas redes que, tiradas en el agua, recogen de todo, porque si no lo recogieran todo quizás no habría sitio para nosotros.

*Andreu Marquès*



## II

Que cada uno llame a Jesús, y una vez le haya venido, que lo dé del mismo modo que lo ha recibido.

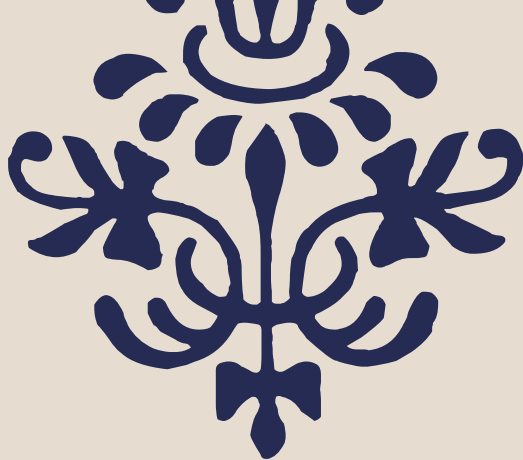
*Estanislau M. Llopart*

I 2

Amar al enemigo no consiste en rendirse delante del mal, según una falsa interpretación de «dar la otra mejilla», sino de responder al mal con el bien (como dice san Pablo), rompiendo así la cadena de la injusticia.

*Emili Solano*





I3

El desconocido que pasa es la imagen de Dios.  
Recibir a un desconocido es como recibir a Dios,  
y si recibes a Dios, Dios te lo devolverá.

*Ramon Ribera*



14

Ir por el mundo con el corazón cerrado es muy mala cosa. Cerrado para que nada entre, cerrado para que nada salga. Un corazón así cerrado es refinamiento de egoísmo. Habrá que ir con el corazón abierto, por el mundo; de entrada y de salida; para darnos a los demás y para acogerlos.

*Miquel Estradé*

# I5

Escuchar es demostrar interés por el otro, interesarse por sus cosas. Quien es capaz de un altruismo así muestra que relativiza su propio yo para hacer caso al otro.

*Bernabé Dalmau*



# Índice de autores y obras de procedencia





**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

**Daniél 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

*Evangeli 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'Assis 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

**Cassia M. Just**

*Regla de Sant Benet. Amb pròleg i gloses per a una relectura de l'abat Cassia 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. Llopert**

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

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

*Pare Estanislau Maria Llopert. 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  
*Evangeli 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 Giralt) (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, III, 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 para cada día,  
para tomar impulso,  
para recobrase, para pensar,  
para meditar...  
Para detenerse y respirar.  
365 reflexiones de 38 monjes  
de Montserrat de todos los tiempos.



Publicacions de l'Abadia de Montserrat