

### Acte de presència de Déu

1. «Jesús, confiadament em poso en els teus braços, amagat el meu cap en el teu pit amorós, el meu cor a tocar del teu Cor: vull, en tot, el que Tu vulguis» (*Forja*, n. 529). ¿Desitjo que el meu cor s'assembli cada vegada més al Cor de Crist? Com procuro aprendre en l'Evangeli de les seves reaccions, tendresa, mirades, afecte, delicadesa, paciència, etc.? ¿Demano per als fills, el/la cònjuge, els amics, que Déu els doni un cor gran?

2. «Va veure Jesús a un publicà, i com el va mirar amb sentiment d'amor i el va elegir, li va dir: Segueix-me» (Sant Beda el Venerable, *Hom.* 21). Em dona pau considerar que Jesús em mira amb amor, com mirà a Mateo? ¿Intento mirar els altres com ho faria Crist?

3. Amb les obres de misericòrdia es reflecteix de manera especial la vida del Crist en la nostra conducta. Sé consolar les persones que pateixen, tracto amb paciència i afecte als malalts pròxims, sé ensenyar a qui no sap, o donar bon consell a qui el necessita? Com podria ser generós amb el meu temps? ¿M'adono que les obres de misericòrdia comencen en la meua família?

4. Com manifesto paciència i afecte amb els malalts de la meua família, dedicant temps a les persones del meu voltant més necessitades? Soc una persona amable i procuro donar sempre una visió positiva als problemes?

5. «No m'ha calgut aprendre a perdonar, perquè el Senyor m'ha ensenyat a estimar» (*Solc*, n. 804). Amb quines persones podria eixamplar la meua capacitat de comprendre i d'estimar? Li demano a Déu que em doni la gràcia necessària per estimar aquells que no m'han tractat bé, que m'han humiliat, o a aquells amb els quals no congenio massa? Sé passar per alt els defectes dels altres?

6. ¿Com alimenten la meua pregària i la meua relació amb el Senyor els ensenyaments de sant Josepmaria? ¿Demano la seva intercessió perquè m'ajudi en la meua família i amb els meus amics?

7. Sant Josepmaria solia dir que volia deixar els seus fills a l'Opus Dei com a herència l'amor a la llibertat i el bon humor. Què podria millorar perquè això sigui una realitat en la meua vida?

### Acte de contrició