

# **Recés del mes de maig**

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

01/05/2021

## **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 (Tracte amb l'Esperit Sant)**

.....

### **LECTURA (àudio i text)**

La litúrgia ens posa davant dels ulls, un cop més, l'últim dels misteris de la vida de Jesucrist entre els homes: la

seva Ascensió al cel. Des del Naixement a Betlem, s'han esdevingut moltes coses: l'hem trobat al bressol, adorat per pastors i reis; l'hem contemplat durant els llargs anys de treball silenciós, a Natzaret; l'hem acompanyat a través de les terres de Palestina, predicant als homes el Regne de Déu i fent el bé a tothom. I més endavant, els dies de la seva Passió, hem sofert en presenciar com l'acusaven; amb quina ira el maltractaven, amb quant d'odi el crucificaven.

Al dolor, va seguir l'alegria lluminosa de la Resurrecció. Quin fonament més clar i més ferm, per a la nostra fe! Ja no hauríem de dubtar. Però potser, com els Apòstols, encara som febles, i en aquest dia de l'Ascensió, preguntem a Crist: *¿és ara que restablireu el regne d'Israel?*, ¿és ara quan desapareixeran, definitivament, totes les nostres

perplexitats, i totes les nostres misèries?

El Senyor ens respon pujant al cel. Com els Apòstols, també ens quedem entre admirats i tristos en veure que ens deixa. No és fàcil, veritablement, d'acostumar-se a l'absència física de Jesús. Em commou de recordar que en una ascensió d'amor, se n'ha anat i ha romàs alhora, se n'ha anat al cel i se'ns dóna com a aliment en l'Hòstia Santa. Sentim que, malgrat això, ens manca la seva paraula humana, la seva forma d'actuar, de mirar, de somriure, de fer el bé. Voldríem tornar a mirar-lo de prop, quan s'asseu al costat del pou cansat del dur camí, quan plora per Llàtzer, quan prega llargament, quan s'apiada de la multitud.

Sempre m'ha semblat lògic i m'ha omplert d'alegria que la Santíssima Humanitat de Jesucrist pugi a la glòria del Pare, però penso també

que aquesta tristesa, peculiar del dia de l'Ascensió, és una mostra de l'amor que sentim per Jesús, Senyor Nostre. Essent perfecte Déu, es va fer home, perfecte home, carn de la nostra carn i sang de la nostra sang. I se separa de nosaltres per anar al cel. ¿Com volem que no el trobem a faltar?

## **Tracte amb Jesucrist en el Pa i en la Paraula**

Si sabem contemplar el misteri de Crist, si ens esforcem a veure'l amb els ulls nets, ens adonarem que també ara és possible d'apropar-nos íntimament a Jesús, en cos i ànima. Crist ens ha marcat clarament el camí: pel Pa i per la Paraula, alimentant-nos amb l'Eucaristia i coneixent i complint allò que vingué a ensenyar-nos, alhora que conversem amb Ell en l'oració. *Qui menja la meva carn i beu la meva sang, està en mi, i jo en ell. Qui coneix*

*els meus manaments i els guarda, aquest és el qui m'estima. I el qui m'estima serà estimat pel meu Pare, i jo l'estimaré, i me li manifestaré.*

No són tan sols promeses. Són l'entranya, la realitat d'una vida autèntica: la vida de la gràcia, que ens empeny a tractar Déu personalment i directa. *Si guardeu els meus manaments, perseverareu en el meu amor, tal com jo he guardat els manaments del meu Pare i persevero en el seu amor.* Aquesta afirmació de Jesús, en el discurs de l'última Cena, és el millor preàmbul per al dia de l'Ascensió. Crist sabia que calia que Ell se n'anés; perquè, d'una manera misteriosa que no arribem a entendre, després de l'Ascensió havia d'arribar —en una nova efusió de l'Amor diví— la tercera Persona de la Trinitat Beatíssima: *us dic la veritat: us convé que me'n vagi; perquè, si no me'n vaig, no us vindrà el Paràclit; mentre que, si marxo, us l'enviaré.*

Se n'ha anat i ens envia l'Esperit  
Sant, que regeix i santifica la nostra  
ànima. En actuar el Paràclit en  
nosaltres, confirma allò que Crist ens  
anunciava: que som fills de Déu; que  
no hem rebut pas *l'esperit*  
*d'esclavitud per continuar encara*  
*obrant per temor, sinó l'esperit*  
*d'adopció de fills pel qual clamem:*  
*Abbà, Pare!*

Ho veieu? És l'actuació trinitària en  
les nostres ànimes. Tot cristià té  
accés a aquesta inhabitació de Déu  
en el més íntim del seu ésser si  
correspon a la gràcia que ens mena a  
unir-nos amb Crist en el Pa i en la  
Paraula, en la Sagrada Hòstia i en  
l'oració. L'Església presenta a la  
nostra consideració cada dia la  
realitat del Pa viu, i li dedica dues de  
les grans festes de l'any litúrgic: la  
del Dijous Sant i la de Corpus Christi.  
En aquest dia de l'Ascensió, deturem-  
nos en el tracte amb Jesús, escoltant  
atentament la seva Paraula.

## Vida d'oració

*Una oració al Déu que m'és vida.* Si Déu per a nosaltres és vida, no ens ha d'estranyar que la nostra existència de cristians hagi d'ésser entreteixida en oració. Però, no us penseu que l'oració és un acte que hom aconsegueix i en acabat s'abandona. El just *troba la seva complaença en la llei de Jahvé i la repassa meditant-la nit i dia.* Al matí penso en Vós; i, a la tarda, s'adreça a Vós la meua oració, com l'encens. Tota la jornada pot ésser temps d'oració: de la nit al matí i del matí a la nit. Encara més, tal com ens ho recorda l'Escriptura Santa, el son també ha de ser oració.

Recordeu que Jesús, com ens expliquen els Evangelis, de vegades es passava tota la nit ocupat en un col·loqui íntim amb el seu Pare. I com va enamorar els primers deixebles la figura de Crist pregant! Després de contemplar aquesta

actitud constant del Mestre, li van preguntar: *Domine, doce nos orare*, Senyor, ensenyeu-nos de pregar així.

Sant Pau —*orationi instantes*, en l'oració contínua, escriu— difon pertot arreu l'exemple viu de Crist. I sant Lluç, en una pinzellada, ens retrata la forma d'obrar dels primers fidels: *animats d'un mateix esperit, perseveraven junts en l'oració*.

El tremp del bon cristià s'adquireix, amb la gràcia, en la forja de l'oració. I aquest aliment de la pregària, per tal com és vida, no es desenvolupa en un sol canal. El cor es desfogarà habitualment amb paraules, en aquestes oracions vocals que ens han estat ensenyades pel mateix Déu, *Pare nostre*, o pels seus àngels, *Ave Maria*. Unes altres vegades farem servir oracions acendrades amb el pas del temps, en les quals s'ha abocat la pietat de milions de germans en la fe: les de la litúrgia

—*lex orandi*—, les que han nascut de la passió d'un cor enamorat, com tantes antífoes marianes: *Sub tuum praesidium...*, *Memorare...*, *Salve Regina...*

En d'altres ocasions ens bastaran dues o tres expressions llançades al Senyor com una sageta, *iaculata*: jaculatòries, que aprenem en la lectura atenta de la història de Crist: *Domine, si vis, potes me mundare*, Senyor, si ho voleu, podeu guarir-me; *Domine, tu omnia nosti, tu scis quia amo te*, Senyor, Vós ho sabeu tot, Vós sabeu que us estimo; *Credo, Domine, sed adiuva incredulitatem meam*, crec, Senyor, però ajudeu la meva incredulitat, enfortiu la meva fe; *Domine, non sum dignus*, Senyor, no sóc digne!; *Dominus meus et Deus meus* Senyor meu i Déu meu! O bé d'altres frases, breus i afectuoses, que brollen del fervor íntim de l'ànima, i responen a una circumstància concreta.

La vida d'oració s'ha de fonamentar, a més, en algunes estones diàries, dedicades exclusivament al tracte amb Déu; moments de col·loqui sense remor de paraules, a la vora del Sagrari sempre que sigui possible, per agrair al Senyor aquesta espera —tan sol!— de vint segles. Oració mental és aquest diàleg amb Déu, de cor a cor, en el qual intervé tota l'ànima: la intel·ligència i la imaginació, la memòria i la voluntat. Una meditació que contribueix a donar un valor sobrenatural a la nostra pobre vida humana, la nostra vida diària corrent.

Gràcies a aquestes estones de meditació, a les oracions vocals, a les jaculatòries, sabrem convertir la nostra jornada, amb naturalitat i sense espectacle, en una contínua lloança a Déu. Ens mantindrem en la seva presència, com ho fan els enamorats en dirigir el pensament a la persona que estimen, i totes les

nostres accions —fins i tot les més petites— s'ompliran d'eficàcia espiritual.

Per això, quan un cristià es fica per aquest camí del tracte ininterromput amb el Senyor —i és un camí per a tothom, no pas un corriol per a privilegiats—, la vida interior creix, segura i ferma; i s'afirma en l'home aquesta lluita, amable i exigent alhora, per a portar a terme fins al final la voluntat de Déu.

Des de la vida d'oració, podem entendre aquest altre tema que ens proposa la festa d'avui: l'apostolat, el fet de posar per obra les ensenyances de Jesús, transmeses als seus poc abans de pujar al Cel: em sereu testimonis a Jerusalem, a Iota la Judea i la Samaria, i fins als extrems de la terra.

*Fragment del capítol "L'Ascensió del Senyor al cel", del llibre de sant Josepmaria "És Crist que passa".*

---

## EXAMEN DE CONSCIÈNCIA

### *Acte de presència de Déu*

1. «Maria se n'anà de pressa a la Muntanya» (Lc 1, 39). La Verge, estant embarassada, no va dubtar a posar-se en camí per anar a visitar la seva cosina santa Elisabet. Procuro jo també anticipar-me, ajudant a casa i fent els favors o serveis que els altres necessiten? Soc flexible per canviar els plans quan les persones o les circumstàncies ho requereixen?

2. La Verge és Mare de l'amor bell. ¿Alimento l'amor al meu cònjuge amb detalls d'afecte, tendresa, atenció, escolta, arranjament personal, etc.? Procuro fer-li la vida agradable?

3. A l'empara de la Verge, ¿demano amb la fe d'un pare i mare cristià que els meus fills o els fills dels altres

descobreixin l'atractiu de Jesucrist?  
¿M'alegraria que es lliuessin  
plenament a ell, si és la seva vocació?

4. «No n'hi ha prou de saber que Ella és Mare, considerar-la així, parlar-ne així. Ella és la teva mare i tu ets el seu fill; t'estima com si fossis el seu únic fill d'aquest món»(*Amics de Déu*, n. 293). Miro de tractar Maria amb la confiança d'un fill petit necessitat d'afecte i seguretat?

5. «Vine, oh Sant Esperit!: il·lumina el meu enteniment, per conèixer els manaments: enforteix-me el cor contra les insídies de l'enemic: inflama la meva voluntat...» (Oració composta per sant Josepmaria el 1934, *Entrevista sobre el fundador de l'Opus Dei*, Rialp, pàg. 167). Compto amb l'ajuda de l'Esperit Sant per descobrir en què puc semblar-me més a Crist? Com les seves inspiracions m'ajuden a millorar el caràcter i així tractar cada vegada

millor tots els que són al meu voltant?

6. «Però jo no em separo mai de tu: tu em dones la mà, em guies amb el teu consell, i després em prendràs a la glòria» (*Sal* 73, 23-24). Com em deixo acompanyar en la direcció espiritual? En meditar amb el Senyor els consells que rebo, procuro descobrir allò a que em convida?

7. «El vent bufa allà on vol», li diu Jesús a Nicodem (*Jn* 3, 8). Procuro aprendre, com Nicodem, que Déu pot parlar-me a través dels altres i del que em passa durant el dia?

*Acte de contrició*

Descarrega't l'examen en format PDF

---

**SEGONA MEDITACIÓ (Mes de maig.  
Mes de Maria)**

---

## **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-ad/article/reces-del-mes-  
de-maig/](https://opusdei.org/ca-ad/article/reces-del-mes-de-maig/) (21/03/2026)