

opusdei.org

# Recés del mes de maig

Encara que no estiguis amb altres persones, ni vagis a un centre de l'Opus Dei o a una església, et facilitem com a proposta, material perquè facis el recés de maig a casa teva.

18/05/2020

## 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**

---

## **PRIMERA MEDITACIÓ (Esperit Sant)**

---

### **LECTURA** (àudio i text)

Una mirada al món, una mirada al Poble de Déu, en aquest mes de maig que comença, ens fa contemplar l'espectacle d'aquesta devoció mariana que es manifesta en tants costums, antics o nous, però viscuts amb un mateix esperit d'amor.

Fa alegria comprovar que la devoció a la Mare de Déu sempre és viva, i desperta en les ànimes cristianes l'impuls sobrenatural per obrar com *domestica Dei*, com a membres de la família de Déu.

Segurament també vosaltres, en veure aquests dies tants cristians que expressen de mil maneres diverses el seu afecte a la Verge Santa Maria, us sentiu més dins l'Església, més germans de tots aquests germans vostres. És com una reunió de família, quan els fills grans, que la vida ha allunyat, es retroben al costat de la mare, en ocasió d'alguna festa. I si algun cop han discutit entre ells i s'han tractat malament, aquell dia es calmen; aquell dia se senten units, es reconeixen tots plegats en l'afecte comú.

Maria edifica l'Església contínuament, l'aplega, la manté compacta. És difícil tenir una

autèntica devoció a la Mare de Déu i no sentir-se més vinculats als altres membres del Cos Místic, més units també al seu cap visible, el Papa. Per això m'agrada de repetir: *omnes cum Petro ad lesum per Mariam!*, tothom, amb Pere, a Jesús per Maria! I, en reconèixer-nos part de l'Església i invitats a sentir-nos germans en la fe, descobrim amb una major profunditat la fraternitat que ens uneix a la humanitat entera: perquè l'Església ha estat enviada per Crist a tothom i a tots els pobles.

Això que acabo de dir és quelcom que tots hem experimentat, ja que no ens han mancat ocasions de comprovar els efectes sobrenaturals d'una sincera devoció a la Verge. Cadascú de vosaltres podria explicar moltes coses. I jo també. Em ve ara a la memòria un romiatge que vaig fer el 1933 en una ermita de la Mare de Déu, en terra castellana: a Sonsoles.

No era un romiatge tal com l'entenem habitualment. No era sorollós ni de massa: hi anàvem tres persones. Jo respecto i estimo aquelles altres manifestacions públiques de pietat, però personalment m'estimo més intentar d'oferir a Maria el mateix afecte i el mateix entusiasme, amb visites personals, o en petits grups, amb regust d'intimitat.

En aquell romiatge a Sonsoles vaig conèixer l'origen d'aquesta advocació de la Mare de Déu. Un detall sense gaire importància, que és, però, una manifestació filial de la gent d'aquella terra. La imatge de Nostra Senyora que es venera en aquell indret, fou amagada durant un temps, en l'època de les lluites entre cristians i musulmans a Espanya. Al cap d'uns anys, l'estàtua va ser trobada per uns pastors, els quals —segons que ho conta la

tradició—, en veure-la van comentar:  
¡Qué ojos tan bonitos! ¡Son soles!

## **Mare de Crist, Mare dels cristians**

D'aquell 1933 ençà, en nombroses i habituals visites a Santuaris de Nostra Senyora, he tingut l'ocasió de reflexionar i de meditar sobre aquesta realitat de l'afecte de tants de cristians a la Mare de Jesús. I sempre he pensat que aquest afecte és una correspondència d'amor, una mostra d'agraïment filial. Perquè Maria està molt unida a aquesta manifestació màxima de l'amor de Déu: l'Encarnació del Verb, que es féu home com nosaltres i va carregar al seu damunt les nostres misèries i pecats. Maria, fidel a la missió divina per a la qual fou creada, s'ha prodigat i es prodiga contínuament en servei dels homes, tots cridats a ésser germans del seu Fill Jesús. I la Mare de Déu és també realment, ara, la Mare dels homes.

És així, perquè així ho va voler el Senyor. I l'Esperit Sant va disposar que restés escrit, per tal que constés per a totes les generacions: *Estaven prop de la creu de Jesús la seva mare i la germana de la seva mare, Maria, muller de Cleofàs, i Maria Magdalena. En veure Jesús la mare i, al seu costar, el deixeble que estimava, diu a la mare: Dona, aquí teniu el vostre fill. Després diu al deixeble: Aquí tens la teva mare. I des d'aleshores, el deixeble la tingué com a mare.*

Joan, el deixeble amat de Jesús, rep Maria, la introdueix a casa seva, en la seva vida. Els autors espirituals han vist en aquestes paraules, que relata el Sant Evangeli, una invitació adreçada a tots els cristians perquè posem també Maria en les nostres vides. En un cert sentit, aquest aclariment esdevé gairebé superflu. Maria vol certament que la invoquem, que ens hi acostem amb confiança, que apel·lem a la seva

maternitat, demanant-li *que es manifesti com a Mare nostra*.

Però és una mare que no es fa pregar, que fins i tot s'avança a les nostres supliques perquè coneix les nostres necessitats i ve prompta al nostre ajut, demostrant amb obres que es recorda constantment dels seus fills. Cada un de nosaltres, en evocar la seva pròpia vida i veure com s'hi manifesta la misericòrdia de Déu, pot descobrir mil motius per sentir-se fill de Maria d'una manera molt especial.

Els textos de les Sagrades Escripures que ens parlen de Nostra Senyora, justament fan veure com la Mare de Jesús acompanya el seu Fill pas a pas, associant-se a la seva missió redemptora, alegrant-se i patint amb Ell, estimant els qui Jesús estima, tot ocupant-se amb una sol·licitud maternal de tothom qui està al seu costat.



Pensem, per exemple, en el relat de les noces de Canà. Entre tants de convidats d'una d'aquestes sorolloses noces camperoles, a les quals hi van persones de diversos pobles, Maria s'adona que manca el vi. Només Ella ho veu, i de seguida. Que familiars se'ns fan les escenes de la vida de Crist! Perquè la grandesa de Déu, conviu amb les coses ordinàries, amb allò que és corrent. És propi d'una dona, i d'una mestressa de casa atenta, advertir un descuit, estar per aquests petits detalls que fan agradable l'existència humana: i així va actuar Maria.

Fixeu-vos també que és Joan qui ens conta l'escena de Canà: és l'únic evangelista que ha collit aquest tret de sol·licitud maternal. Sant Joan ens vol recordar que Maria ha estat present al començament de la vida pública del Senyor. Això ens demostra que ha sabut aprofundir la importància d'aquesta presència de

la Senyora. Jesús sabia a qui confiava la seva Mare: a un deixeble que l'havia estimada, que havia après d'estimar-la com la seva pròpia mare i era capaç d'entendre-la.

Pensem ara en aquells dies que van seguir l'Ascensió, en espera de la Pentecosta. Els deixebles plens de fe pel triomf de Crist ressuscitat i anhelosos davant la promesa de l'Esperit Sant, volen sentir-se units, i els trobem *cum Maria matre lesu*, amb Maria, la Mare de Jesús. L'oració dels deixebles acompanya l'oració de Maria: era l'oració d'una família unida.

Aquesta vegada, qui ens transmet el fet és sant Lluç, l'evangelista que ha explicat la infantesa de Jesús amb més detalls. Sembla com si ens volgués donar a entendre que, així com Maria tingué un paper de primer pla en l'Encarnació del Verb, de manera semblant també era

present en els orígens de l'Església, que és el Cos de Crist.

Des del primer moment de la vida de l'Església, tots els cristians que han buscat l'amor de Déu, aquest amor que se'ns revela i es fa carn en Jesucrist, s'han trobat amb la Verge, i n'han experimentat de maneres molt diverses la sol·licitud maternal. La Verge Santíssima es pot dir de veritat mare de tots els cristians. Sant Agustí ho deia amb paraules clares: *cooperà amb la seva caritat perquè nasquessin en l'Església els fidels, membres d'aquell cap, del qual és efectivament mare segons el cos.*

Així no és estrany que un dels testimoniats més antics de la devoció a Maria sigui justament una oració plena de confiança. Em refereixo a aquesta antífona composta fa segles, que repetim encara avui: *Ens acollim sota la vostra protecció, Santa Mare de Déu:*

*no menyspreeu les súplices que us dirigim en la nostra necessitat, sinó salveu-nos sempre de tots els perills, Verge gloriosa i beneïda.*

---

## **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)

---

## **EXAMEN DE CONSCIÈNCIA**

Acte de presència de Déu

1. La Mare de Jesús no va entendre perquè el seu Fill es va quedar sol durant tres dies a Jerusalem. Però l'Evangelí explica que, després de trobar-lo, Maria «conservava tot això en el seu cor» (*Lc 2, 51*). Igual com santa Maria, em refio de Déu? M'adono que és normal que jo no arribi a entendre completament el perquè de tot el que passa?

2. Som en un temps de més convivència familiar a causa del confinament. En quines coses puc millorar —especialment en aquests dies— per tal que casa meva sigui una llar lluminosa i alegre, com la de Natzaret? Demano a la Mare de Déu i a sant Josep llum i força per resoldre els problemes, petits o grans, que hi apareixen?

3. Maria digué: «Feu tot el que Jesús us digui» (*Jn 2, 5*). A fi de seguir aquest consell de la nostra Mare, recorro a la seva intercessió perquè

m'ajudi a complir en tot la voluntat de Déu? Ensenyo als fills a acudir a la protecció de la Mare de Déu davant les dificultats?

4. Durant el mes de maig, miro a casa que es noti que és el mes dedicat a la Mare de Déu? Fem amb aquest motiu alguna pregària adequada en família?

5. Sant Joan Pau II deia que amb el rosari «s'aprèn de Maria a contemplar la bellesa del rostre de Crist i a experimentar-ne la fondària de l'amor» (*Rosarium Virginis Mariae*, n. 1). Reso amb pietat aquesta pregària, si pot ser en família?

6. L'amor matrimonial és veritable i alegre quan es viu la virtut de la castedat. M'entrego amb generositat al marit o l'esposa? Tinc detalls concrets d'afecte amb ell o ella? Confio en la gràcia del sagrament del matrimoni?

7. Quins mitjans poso per ésser fidel? Sóc prudent en les relacions socials per evitar situacions que puguin comprometre el meu matrimoni?

8. Sant Pau ensenya que portem el tresor de l'Evangelí «en gerres de terrissa» (2Co 4, 7). Demano a nostre Senyor amb humilitat la virtut de la santa puresa? Es manifesta la netedat i rectitud del meu cor en els pensaments, actes, mirades, el domini de la imaginació i dels sentiments? Demano perdó a Déu si en alguna ocasió l'ofenc, amb el desig sincer d'acudir de seguida que sigui possible al sagrament de la reconciliació?

9. «La puresa exigeix el pudor, que, tot guardant la intimitat de la persona, expressa la delicadesa de la castedat, i regula mirades i gestos en conformitat amb la dignitat de les persones» (*Compendi del Catecisme de l'Església catòlica*, n. 530). Es

reflecteix aquesta dignitat en la meua manera de vestir —també quan sóc a casa—, en el meu capteniment, en les converses, en les publicacions que hi tenim o els programes de televisió que veiem? Ajudo el marit o l'esposa i els fills en aquest àmbit?

10. Tant a casa com a la vida professional o social, sóc coherent amb la meua fe cristiana? Reaccio amb valentia davant situacions immorals o grolleres? Desagreujo a Déu quan veig actuacions o comportaments que l'ofenen, si no les puc redreçar? M'adono que el meu exemple pot moure altres a esmenar-se?

11. Quan és possible, em poso al davant un santcrist o una imatge de la Mare de Déu per mantenir la presència de Déu mentre estic treballant? Ofereixo a Déu la feina que porto entre mans, tot esmerçant-



me a fer-la bé, amb sentit de servei als altres?

12. Jesús Ressuscitat digué a les santes dones: «No tingueu por. Aneu a anunciar als meus germans que se'n vagin a la Galilea. Allà em veuran» (*Mt 28, 10*). M'il·lusiona saber-me enviat per Jesús a anunciar a tothom l'alegria de la salvació, amb serenitat i pau, però també amb l'escalfor i la urgència de l'amor (cf. *2Co 5, 14*)? Prego a la Mare de Déu demanant per les persones que estimo?

Acte de contrició

[Descarrega't l'examen en format PDF](#)

.....

**SEGONA MEDITACIÓ (Dons de l'Esperit Sant)**

.....

# ORACIÓ PAPA FRANCESC

---

pdf | document generat  
automàticament des de [https://  
opusdei.org/ca/article/reces-maig/](https://opusdei.org/ca/article/reces-maig/)  
(09/04/2025)