

# **Conèixer-lo i conèixer-te (IX): No tinguis por, que jo soc amb tu**

Al llarg de la nostra vida d'oració també apareixeran dificultats o dubtes. Hi ha molts motius per pensar que en aquells moments Déu està especialment a prop.

15/09/2020

Aproximadament sis segles abans del naixement de Jesús, el poble jueu estava dominat per Babilònia. Molts

havien estat portats presoners a terra estrangera. Les promeses antigues semblava que s'esvaïen. La temptació de pensar que tot havia estat un engany era molt a prop. En aquest context, sorgeixen textos profètics sobre l'alliberament del poble i, especialment, oracles de molta fondària espiritual en què Déu ens manifesta la seva proximitat en tot moment. «No tinguis por», repeteix una vegada i una altra: «Si travesses aigües profundes, jo soc amb tu; si passes rius, el corrent no et cobrirà. Si camines pel foc, no et cremaràs, no et consumiran les flames» (Is 43, 1-2). I continua més endavant: «No tinguis por, que jo soc amb tu (...). Fes-me venir de lluny fills i filles» (Is 43, 5-6).

## **Una tornada constant**

Al Nou Testament, com és lògic, no desapareix aquesta crida a confiar en Déu, no cessa aquest consol enmig de

les inquietuds de la vida. Algunes vegades el Senyor se serveix dels seus àngels, com quan es dirigeix a Zacaries, espòs de santa Isabel, el dia en què va entrar a oferir encens al santuari; eren ja un matrimoni ancià i no havien pogut tenir fills fins aquell moment. «No tinguis por, Zacaries: la teva súplica ha estat escoltada» (*Lc 1, 13*), li diu l'àngel. Els missatgers de Déu havien portat un anunci similar tant a sant Josep, quan no sabia si rebre o no Maria a casa seva (cf. *Mt 1, 20*), com als pastors, quan es van atemorir en saber que Déu volia que fossin els primers a adorar el nen Jesús nounat (cf. *Lc 2, 10*). Aquesta i moltes altres ocasions són una mostra que el Senyor sempre ens vol acompanyar en les decisions importants de la nostra existència.

Però no només els profetes i els àngels són portadors d'aquest «no tinguis por». Quan el mateix Déu es

va fer home, va ser ell qui personalment va continuar amb aquesta tornada al mig dels camins de la vida dels qui l'envoltaven. Amb aquestes mateixes paraules, per exemple, Jesús anima els seus oients a no deixar-se envair per la incertesa de l'aliment o del vestit, sinó a preocupar-se sobretot per la seva ànima (cf. *Mt* 10, 31). També Crist vol portar pau al cap de la sinagoga que havia perdut la filla, però no havia perdut la fe (cf. *Mt* 5, 36); donar tranquil·litat als apòstols quan, després d'una nit de tempesta, el veuen apropar-se caminant sobre les aigües (cf. *Jn* 6, 19), o tranquil·litzar els tres apòstols —Pere, Joan i Jaume— que van veure la seva glòria al Tabor (cf. *Mt* 17, 7). Déu busca sempre interceptar aquesta por, natural davant de les manifestacions ordinàries o extraordinàries de les seves accions.

També sant Josepmaria notava aquesta reacció divina en recordar un esdeveniment especial en la seva vida interior. Concretament quan un dia d'estiu de l'any 1931, mentre celebrava la santa Missa, va comprendre d'una manera especialment clara que són els homes i les dones corrents els que aixecarien la creu de Crist en totes les activitats humanes.

«Ordinàriament, davant del que és sobrenatural, tinc por. Després, ve el *ne timeas!*, soc Jo».[1] Aquesta por no apareix només davant d'aquestes accions singulars de la gràcia. Es presenta també, de diverses maneres, en la vida cristiana ordinària; per exemple, quan Déu ens fa entreveure la grandesa del seu amor i de la seva misericòrdia, quan comprenem una mica millor la profunditat del seu lliurament a la creu i en l'Eucaristia, o quan experimentem la invitació a seguir-lo més de prop... i ens inquieta quines

conseqüències poden tenir aquestes gràcies en la nostra vida.

## **Més fort que qualsevol dubte**

L'oració, mentre siguem a la terra, és un combat.<sup>[2]</sup> Resulta dramàtic que els desitjos més nobles del cor humà —com pot ser viure en comunicació amb el nostre propi creador— hagin estat parcialment desfigurats i desviats pel pecat. Els nostres anhels d'amistat, amor, bellesa, veritat, felicitat o pau estan units, en la nostra situació actual, a l'esforç per superar errors, a la dificultat per vèncer algunes resistències. I aquesta condició general de la vida humana es troba també en la relació amb el Senyor.

En els inicis de la vida de pietat, molts s'espanten en pensar que no saben fer oració, o es confonen davant dels fracassos, les inconstàncies i el desordre que poden acompanyar l'inici de

qualsevol tasca. S'intueix, llavors, que apropar-se al Senyor significa *topar amb la Creu*; no ha de sorprendre que apareguin el dolor, la solitud, les contradiccions.[3] Es tem també, amb el pas dels anys, que el Senyor permeti proves i foscors que exigeixin més del que podem oferir. O es mira amb nerviosisme la possibilitat que ens envaeixi la rutina i, al final, ens hàgim de conformar amb una relació mediocre amb Déu.

Aquestes paraules —«no tinguis por»— que van escoltar Zacaries, Josep, els pastors, Pere, Joan, Jaume i tants altres també es dirigeixen a cadascun de nosaltres al llarg de tota la nostra vida. Ens recorden que, en la vida de la gràcia, el més decisiu no és el que fem, sinó el que obra el Senyor. «L'oració és una tasca conjunta de Jesucrist i de cadascun de nosaltres»[4] en què el protagonista principal no és la criatura, que intenta estar atenta a

l'acció de Déu, sinó el Senyor i la seva acció en l'ànima. Això ho entenem amb facilitat quan Déu ens obre nous horitzons, quan desperta sentiments d'agraïment o ens convida a emprendre senders de santedat... Però aquesta mateixa confiança hauria de continuar present quan apareixen les dificultats, quan sentim la nostra petitesa i sembla que es tanca la foscor al nostre voltant.

«Soc jo, no tingueu por». Jesús, així com entenia les dificultats, les confusions, les pors i els dubtes d'aquells que el volien seguir, ho continua fent amb cadascun de nosaltres. El nostre afany per viure al seu costat és sempre inferior que el seu per tenir-nos a prop. És ell qui s'entossudeix a fer que siguem feliços i és prou fort per aconseguir aquest designi seu, tenint en compte fins i tot les nostres fragilitats.

**Disposicions que ajuden a pregar**



Per la nostra part, hem de fer el possible per entrar en autèntics camins d'oració. Tot i que la conversa amb els altres sembli espontània o natural, en realitat vam aprendre a parlar —i vam descobrir les actituds elementals del diàleg— amb ajuda dels altres, molt lentament. El mateix passa en el tracte amb Déu, perquè «l'oració ha de calar en l'ànima de mica en mica, com la petita llavor que es convertirà més endavant en un arbre frondós». [5] I per això és comprensible que els deixebles hagin demanat a Jesús que els ensenyés a pregar (cf. *Lc* 12, 1).

Entre aquestes actituds fonamentals per entrar en una vida d'oració hi ha la fe i la confiança, la humilitat i la sinceritat. Quan preguem amb una disposició equivocada —per exemple, quan no volem revisar el que ens allunya de Déu o quan no estem disposats a renunciar a la nostra autosuficiència—, correm el

risc de fer estèril l'oració. És veritat que sovint aquestes actituds errònies són inconscients. També, si perseguim un model erroni d'eficàcia per a la nostra oració, tan freqüent en la nostra cultura, és fàcil que caiguem en la trampa de mesurar la nostra relació amb el Senyor només pels resultats que es perceben i que, a la llarga, ens costi trobar temps per resar.

D'entre aquestes disposicions íntimes per pregar, són singularment essencials les que fan referència a la confiança en el Senyor. Tot i que tinguin bona voluntat, certes *llacunes* en la formació fan que força persones visquin amb una noció equivocada de Déu i de si mateixes. De vegades poden imaginar que Déu és un jutge rígid, que exigeix una conducta perfecta; altres vegades poden pensar que hem de rebre el que demanem tal com ho volem nosaltres, o que els pecats són una

barrera insalvable per assolir un tracte sincer amb el Senyor. Encara que pugui semblar obvi, necessitem construir la nostra vida d'oració sobre el fonament segur d'algunes veritats nuclears de la fe. Per exemple, que Déu és un Pare amorós que es plau amb el nostre tracte; que l'oració és sempre eficaç perquè ell atén les nostres súpliques encara que els seus camins no siguin els nostres, o que les nostres ofenses són precisament una ocasió per apropar-nos de nou al nostre salvador.

## **Regalar a Déu les nostres dificultats**

«Que no saps pregar? —Posa't a la presència de Déu i tot just comencis a dir: “Senyor, que no sé fer oració...”, pots estar segur que has començat a fer-la».[6] Com va fer amb els apòstols, el Senyor ens va ensenyant a poc a poc a créixer en aquestes actituds íntimes, si no ens amaguem

en el monòleg interior ni en una oració anònima, aliena als nostres desitjos i preocupacions reals.[7]

Com els passava a ells, la nostra relació amb el Senyor avança enmig de les mateixes debilitats. La falta de temps, les distraccions, el cansament o la rutina són habituals en l'oració, de manera similar a com es produeixen també en les relacions humanes. De vegades això exigeix cuidar l'ordre, vèncer la mandra, situar el que és important per sobre del que és urgent. Altres vegades requereix realisme per ajustar amb finor els moments dedicats al Senyor, com ha de fer una mare de família que no es pot desentendre dels seus fills petits en cap moment. Sabem que, de vegades, en l'oració «cal una atenció difícil de disciplinar».[8] Ens dispersen les preocupacions, les tasques pendents, els estímuls de les pantalles. I la part dolenta de tot això és que pot confondre el nostre món

interior: sorgeixen les ferides de l'amor propi, les comparacions, els somnis i les fantasies, els ressentiments o els records de tota mena. Podem experimentar que, malgrat saber-nos en la presència de Déu, «bullen al cap els assumptes en els moments més inoportuns».[9]

Ens afecta, també com és lògic, el cansament físic: «La feina rendeix el teu cos, i no pots fer oració».[10] Ens pot servir de consol recordar que la fatiga també adorm els apòstols en la glòria del Tabor (*Lc 9, 32*) o en l'angoixa de Getsemaní (*Lc 22, 45*). I a més del cansament físic, en la nostra cultura és freqüent una classe de cansament interior que neix de l'ansietat en les tasques, de la pressió en la professió i en les relacions socials, o de la incertesa davant del futur... i que aquest estat interior pot augmentar la dificultat per meditar amb serenitat.

El Senyor entén bé —de fet, molt millor que nosaltres— aquestes dificultats. Per això, encara que ens facin patir perquè voldríem un tracte més delicat amb ell, moltes vegades «no hi fa res... si no aconsegueixes concentrar-te i recollir-te».[11]

Podem intentar parlar amb Jesús precisament d'aquests assumptes, notícies, persones o records que ocupen la nostra imaginació. A Déu li interessa tot el que és nostre, per trivial o insignificant que sembli. I, sovint, ens ajudarà a valorar aquests assumptes, persones o reaccions d'una altra manera, amb sentit sobrenatural, des de la caritat. Així com fan els nens en braços de la seva mare, podem descansar en ell, lliurar-li el nostre atordiment, refugiar-nos al seu cor per assolir la pau.

**Un afany més gran que el nostre**

Probablement, les dificultats més greus són «els enganys del Temptador que ho fa tot per desviar l'home de la pregària, de la unió amb el seu Déu».[12] El nostre Senyor va ser temptat pel dimoni al final d'aquells quaranta dies de retir al desert, quan sentia la gana i la debilitat (*Mt 4, 3*). Ordinàriament, el maligne aprofita les nostres distraccions i pecats per introduir en l'ànima la desconfiança, la desesperança i la renúncia a l'amor. En canvi, com apareix constantment en l'Evangelí, la nostra debilitat és en realitat un motiu per apropar-nos encara més al Senyor. I «a mesura que un avança en la vida interior, els defectes personals són percebuts amb més claredat».[13]

Amb aparença d'humilitat, el dimoni ens pot fer creure que som indignes de tractar Déu, que els nostres desitjos d'entrega són aparents i que poden amagar certa dosi d'hipocresia

i de falta de determinació. «Et penses que són tants els teus pecats, que el Senyor no podrà escoltar-te?». [14] La consciència de la nostra indignitat — tan valuosa en si mateixa— pot provocar llavors un sofriment real, però equivocat, que poc té a veure amb el dolor veritable, i que ens pot tancar en una actitud queixosa, que fins i tot arriba a impossibilitar l'oració. Evidentment, la tebiesa i els pecats poden ser un obstacle per a l'oració, però no en aquest sentit. El Senyor no deixa d'estimar-nos per molt grans que siguin les nostres flaqueses. No l'espanten, ni el sorprenen, i no renuncia al seu desig que assolim la santedat. Encara que arribéssim deliberadament a pactar amb la rutina, amb el conformisme o amb la tebiesa, Déu no deixaria d'esperar el nostre retorn.

Però l'enemic també pot temptar «fins i tot quan l'ànima crema encesa en l'amor de Déu. Sap que aleshores



la caiguda és més difícil, però que — si aconseguim que la criatura ofengui el seu Senyor per poc que sigui— podrà llançar sobre aquella consciència la temptació de la desesperança». [15] Llavors poden aparèixer l'amargor i el desencant. Per mantenir viva l'esperança en tot moment, cal ser realistes, admetre la nostra poquesa, adonar-se que aquest suposat ideal de santedat que teníem al cap —una plenitud inabastable— és equivocat. Hem d'advertir que només importa agradar a Déu, i, sobretot, que el que realment és decisiu és el que el Senyor obra amb el seu amor poderós comptant amb la nostra lluita i amb la nostra flaquesa.

L'esperança cristiana no és una esperança simplement humana, basada en les nostres forces o en la intuïció natural sobre la bondat del creador. L'esperança és un do que ens supera, que l'Esperit Sant infon i

renova constantment en nosaltres.  
En aquests moments de  
descoratjament, «és l'hora de clamar:  
recorda't de les promeses que m'has  
fet, per emplenar-me d'esperança;  
això em consola en el meu no res i  
m'omple la vida de fortalesa (Sl 118,  
49-50)».[16] És Déu qui ens ha cridat.  
És Déu qui s'entossudeix, més que  
nosaltres, a portar-nos a la unió amb  
ell i qui té el poder per aconseguir-  
ho.

## **Quan la foscor és llum**

Al llarg de la vida, com en totes les  
relacions duradores, el Senyor ens va  
ensenyant a entendre'l cada vegada  
millor i a entendre'ns a nosaltres  
mateixos de manera diferent. És  
diferent el tracte de Pere amb Jesús  
al principi, en la seva primera  
trobadra als voltants del Jordà, que  
després de la seva mort i resurrecció,  
a la vora del llac de Genesaret.  
També passa així amb nosaltres. No

ens hauria d'estranyar que el Senyor ens porti per camins divins que no són els que teníem pensats. De vegades s'amaga, encara que l'anem a buscar amb sincera pietat, com quan les dones que van anar al sepulcre no el van trobar (Lc 24, 3). Altres vegades, en canvi, es fa present quan estem tancats en nosaltres mateixos, com quan es va presentar als apòstols al cenacle (Lc 24, 36). Si mantenim la confiança, quan passi el temps, descobrirem que aquella foscor era lluminosa, que Crist mateix ens abraçava sol·lícitament —«no tinguis por», ens repetia— en aquells moments en què estàvem forjant el nostre cor a la seva mida.

*Jon Borobia*

---

[1] Beat Àlvar del Portillo, *Una vida para Dios. Reflexiones en torno a la figura de Josemaría Escrivá de Balaguer*, Rialp, Madrid, 1992, p. 163-164.

[2] Cf. *Catecisme de l'Església Catòlica*, núm. 2573.

[3] Cf. Sant Josepmaria, *Amics de Déu*, núm. 301.

[4] Eugene Boylan, *Dificultades en la oración mental*, Rialp, Madrid, 1974, p. 147.

[5] Sant Josepmaria, *Amics de Déu*, núm. 295.

[6] Sant Josepmaria, *Camí*, núm. 90.

[7] Cf. Sant Josepmaria, *Solc*, núm. 65.

[8] *Catecisme de l'Església Catòlica*, núm. 2705.

[9] Sant Josepmaria, *Solc*, núm. 670.

[10] Sant Josepmaria, *Camí*, núm. 895.

[11] Sant Josepmaria, *Solc*, núm. 449.

[12] *Catecisme de l'Església Catòlica*, núm. 2725.

[13] Sant Josepmaria, *Amics de Déu*, núm. 20.

[14] *Ibídem*, núm. 253.

[15] *Ibídem*, núm. 303.

[16] *Ibídem*, núm. 305.

*Photo by: Sabine Ojeil on Unsplash*

---

pdf | document generat  
automàticament des de <https://opusdei.org/ca-ad/article/coneixer-lo-i-coneixer-te-ix-no-tinguis-por-que-jo-soc-amb-tu/> (06/04/2025)