

opusdei.org

# Conèixer-lo i conèixer-te (VII): Buscant la connexió

Les paraules que sant Josepmaria feia servir en iniciar o acabar la seva oració també ens poden servir de guia per a la nostra.

05/06/2020

Al segle passat es va parlar molt sobre la suposada existència d'un *telèfon vermell* que comunicava els dirigents de dues grans potències mundials, encara que aquestes

estiguessin a milers de quilòmetres de distància entre si. La idea de poder parlar immediatament amb persones tan llunyanes va causar molta sorpresa. Encara eren inimaginables els dispositius mòbils que coneixem avui dia. Referint-se a aquest artefacte, el 1972 sant Josepmaria va dir que nosaltres tenim «un fil directe amb Déu Nostre Senyor, molt més directe (...). És tan bo, que està sempre disponible, que no ens fa esperar».[1]

Per la fe sabem que el Senyor està sempre a l'altre costat de la línia. Tanmateix, quantes vegades hem experimentat dificultats per sentir-lo o per ser constants en els temps d'oració que ens hem proposat! Algunes persones les expressen dient que «no connecten amb Déu». És una experiència dolorosa que pot conduir a abandonar l'oració. Probablement també nosaltres ho hem viscut. De vegades, per molt afany que hi

posem, fins i tot després de fer-ho durant anys, persisteix la sensació de no saber parlar amb Déu: malgrat que estiguem segurs de tenir-hi un fil directe, no aconseguim sortir del monòleg interior, no assolim aquesta intimitat que tant anhelem.

El Papa Francesc ens encoratja a «mantenir la connexió amb Jesús, estar en línia amb Ell (...). Així com et preocupa no perdre la connexió amb internet, procura que estigui activada la teva connexió amb el Senyor, i això significa no trencar el diàleg, escoltar-lo, explicar-li les teves coses».[2] Com ens podem mantenir desperts a l'altre costat de la línia? Què podem fer perquè la nostra oració sigui un diàleg de dos? Quin és el camí perquè, amb el pas dels anys, continuem creixent en intimitat amb el Senyor?

**Els mira des de la vora**

Després de la Resurrecció, els deixebles es traslladen a Galilea, perquè així ho havia indicat el Senyor a les santes dones: «Allà em veuran» (*Mt 28, 10*). S'està fent de dia. Pere i Joan, acompanyats de cinc deixebles més, remen cap a la terra després d'una nit de pesca infructuosa. Jesús els mira des de la vora (cf. *Jn 20, 4*). De manera similar al que passa en aquella escena, quan comencem a pregar ens posem en presència de Jesús, sabent que ell ens està esperant; ens observa des de la vora en actitud d'espera i d'escolta. Imaginar que la mirada del Senyor es posa sobre nosaltres ens ajudarà durant tota l'oració. També nosaltres el volem mirar: «Que jo et vegi: aquí hi ha el nucli de l'oració».[3] En l'origen del diàleg amb Déu, efectivament, hi ha un encreuament de mirades entre dues persones que s'estimen: «Mirar Déu i deixar-se mirar per Déu: això és pregar».[4]

Però també volem escoltar les seves paraules, percebre quant ens estima i saber què vol. Els deixebles no havien pescat res, però Jesús els parla, els dona instruccions perquè no tornin amb les mans buides: «Tireu la xarxa a la dreta de la barca i trobareu peix» (*Jn 21, 6*). Les bones converses depenen moltes vegades de la sintonia que s'estableix amb les primeres paraules. De la mateixa manera, els primers minuts d'oració són importants, perquè marquen una pauta per a la resta. Entossudir-nos a començar la conversa ens ajudarà a mantenir viu el diàleg posterior amb més facilitat.

Fins aquell moment, els deixebles que anaven a la barca dubtaven. Quan van veure les xarxes plenes de peixos, quan es van adonar que haver entrat en aquell diàleg amb Jesús va ser més eficaç que tantes hores d'esforç solitari, Joan li va dir a Pere: «És el Senyor!» (*Jn 21, 7*).

Aquesta certesa ja és un començament d'oració: el Senyor és aquí, al nostre costat, tant si som davant del tabernacle com a qualsevol altre lloc.

## **Com l'Esperit Sant ho permet**

Arrossegant la barca, pesada per les xarxes plenes, els deixebles arriben a la vora. Allà es troben un esmorzar inesperat de pans i peix a la brasa. En asseure's entorn del foc, mengen en silenci. Cap dels deixebles «no gosava preguntar-li qui era, perquè sabien que era el Senyor» (*Jn 21, 12*). El pes de la conversa recau sobre Jesús. Certament, la clau en l'oració és deixar fer a Déu, més que l'esforç del mateix cor. Quan van preguntar a sant Joan Pau II com era la seva oració, va respondre: «Caldria preguntar-ho a l'Esperit Sant! El Papa resa tal com l'Esperit Sant li permet resar».[5] L'element més important

és el *tu*, perquè és Déu qui té la iniciativa.

Després de posar-nos en presència de Déu, cal *apagar els sorolls* i perseguir un silenci interior que suposa cert esforç. Així serà més fàcil escoltar la veu de Jesús que ens pregunta: «Nois, no teniu res per a menjar?» (*Jn 21, 5*); que ens indica: «Porteu peixos dels que acabeu de pescar» (*Jn 21, 10*); o que ens demana amablement: «Segueix-me» (*Jn 21, 19*). Per això, el Catecisme de l'Església assenyala que és necessari un combat per *desconnectar per connectar* i, així, parlar amb Déu en la solitud del nostre cor.[6] Els sants han repetit moltes vegades aquest consell: «Deixa un moment les teves ocupacions habituals; entra un instant en tu mateix, lluny del tumult dels teus pensaments. Deixa fora teu les preocupacions aclaparadores; aparta de tu les teves inquietuds (...). Entra a l'estança de la teva ànima;

exclou-ho tot, excepte Déu i el que et pugui ajudar per buscar-lo; i així, amb totes les portes tancades, ves darrere d'Ell. Digues, doncs, ànima meva, digues a Déu: “Buscar la teva presència és el que vull, Senyor” (Sl 27, 8)».[7]

Això no sempre serà senzill, perquè les tasques i preocupacions capten fortament la nostra memòria i imaginació i poden omplir la nostra interioritat. Sens dubte, no hi ha cap vareta màgica, perquè les distraccions són d'ordinari inevitables i és difícil mantenir una atenció sense alts i baixos. Sant Josepmaria aconsellava convertir-les en tema de conversa amb Jesús, aprofitant «per demanar per l'objecte d'aquesta distracció, per aquelles persones, i deixar actuar el Senyor, que treu sempre el que vol de cada flor».[8] És també una ajuda eficaç trobar bons moments i llocs propicis; tot i que es pot pregar a tot



arreu, no totes les circumstàncies faciliten el diàleg ni expressen de la mateixa manera els desitjos sincers de pregar.

## **L'oració introductòria: connexió**

Amb l'objectiu de facilitar la *connexió*, sant Josepmaria recomanava una oració introductòria que ell solia fer servir. [9] En aquestes paraules ens ensenya a començar amb un acte de fe i amb una disposició humil: «Crec que ets aquí», «t'adoro amb reverència». És simplement una manera de dir a Jesús: «He vingut a estar amb tu, et vull parlar i vull que tu també em parlis; et dedico aquests moments amb la il·lusió que aquesta trobada m'ajudi a unir-me més a la teva voluntat». En dir «crec fermament» estem expressant una realitat, però també un desig; demanem al Senyor que ens augmenti la fe, perquè sabem que «la fe és la que atorga a les

a l'oració».[10] I aquest acte de fe ens porta immediatament a l'adoració amb què reconeixem, d'una banda, la seva grandesa i, alhora, li manifestem la decisió d'abandonar-nos a les seves mans. Tot seguit, reconeixem les nostres debilitats demanant perdó i gràcia, perquè «la *humilitat* és el fonament de la pregària».[11] Ens considerem petits davant de la seva grandesa, mancats de recursos propis. L'oració és un do gratuït que l'home ha de demanar com un captaire. Per això sant Josepmaria concloïa que «l'oració és la humilitat de l'home que reconeix la seva profunda misèria».[12]

Creure, adorar, demanar perdó i sol·licitar ajuda: quatre moviments del cor que ens obren a una *bona connexió*. Ens pot ajudar la repetició serena d'aquesta oració introductòria, degustant-la paraula per paraula. Potser convé repetir-la diverses vegades fins que la nostra

atenció quedi centrada en el Senyor. També ens pot servir construir una oració introductòria més personalitzada i fer-la servir quan estiguem més secs o dispersos. En general, si ens trobem distrets o amb la ment buida, repetir a poc a poc una oració vocal (el Parenostre o la que més ens mogui en aquell moment) és avantatjós per fixar l'atenció i asserenar l'ànima: una, dues, tres vegades, cuidant la cadència, reposant les paraules o canviant-ne algunes.

### **Una foguera encesa: diàleg**

Aquesta connexió inicial precedeix el nucli de l'oració, 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».[13] Si tornem a aquella matinada en què els deixebles continuaven sorpresos per la pesca miraculosa, Jesús encén un foc per

escalfar el que ha preparat. Podem imaginar com ho faria, esquivant els possibles esculls perquè el foc agafés cos. De la mateixa manera, si considerem l'oració com una petita foguera que volem veure créixer, en primer lloc hem de trobar un *combustible* adequat.

El combustible que alimenta la foguera és ordinàriament el conjunt de tasques que tenim entre mans i les nostres circumstàncies personals: el *tema* del diàleg és la nostra vida. Les nostres alegries, tristeses i preocupacions són el millor resum del que portem al cor. Amb paraules senzilles, la nostra conversa va enganxada al terreny del dia a dia, com podem imaginar que va passar en l'esmorzar pasqual. Fins i tot, en no poques ocasions, començarà amb un: «Senyor, que no en sé!». [14] Així mateix, l'oració cristiana no es limita a obrir la mateixa intimitat a Déu, ja que d'una manera especial

alimentem la foguera amb la mateixa vida de Crist. Parlem amb Déu també d'ell, del seu pas per la terra, dels seus desitjos de redempció.

Juntament amb tot això, com que ens sentim responsables dels nostres germans, «el cristià no deixa el món fora de la porta de la seva habitació, sinó que porta al cor les persones i les situacions, els problemes, tantes coses».[15]

A partir d'aquí, cadascú buscarà les maneres de pregar que li vagin millor. No hi ha regles fixes.

Indubtablement, seguir un cert mètode ens permet saber què fer fins que experimentem la iniciativa de Déu. Així, per exemple, a algunes persones els serveix tenir un pla flexible d'oració al llarg de la setmana. De vegades, escriure el que diem ofereix molts avantatges per no distreure'ns. L'oració serà d'una manera en períodes de treball intens i d'una altra en èpoques més

pacífiques; també anirà compassada al temps litúrgic en què es troba l'Església. Hi ha molts camins que se'ns obren: capbussar-nos en la contemplació de l'Evangelí buscant la Humanitat Santíssima del Senyor o meditar un tema acompanyats d'un bon llibre, conscients que la lectura facilita l'examen; hi haurà dies de més petició, lloança o adoració; resar amb assossec jaculatòries és un bon camí per a moments d'agitació interior; altres vegades ens quedarem callats, sabent que Crist o Maria ens miren afectuosament. Al final, sigui quin sigui el camí pel qual ens hagi portat l'Esperit Sant, tot ens condueix a «conèixer-lo i conèixer-te».[16]

## **El vent i la fullaraca**

A més d'un bon *combustible*, ens convé tenir en compte els obstacles que podem trobar per mantenir viva la flama: el *vent* de la imaginació que

intenta apagar la feble flama inicial i la *fullaraca humida* de les petites misèries que intentarem cremar.

La imaginació, certament, té un paper important en el diàleg i caldrà comptar-hi especialment quan contemplem la vida del Senyor. Però, ahora, és la *boja de la casa* i la que sol portar la veu cantant en els nostres mons de fantasia. Tenir la imaginació massa solta i sense control és font de dispersió. D'aquí la necessitat de rebutjar les escomeses del vent que vol apagar el foc i, ahora, encoratjar les que ajuden a avivar-lo. Hi ha un detall significatiu en la trobada del Ressuscitat amb els seus deixebles a la vora del Tiberíades. Només un d'ells ha estat al Calvari, sant Joan, i és precisament ell qui descobreix el Senyor. El contacte amb la creu ha purificat la seva mirada: s'ha fet més fina i encertada. El dolor aplanava el camí de l'oració; la mortificació interior

condueix a la imaginació, a avivar la foguera, i evitar que es converteixi en un vent descontrolat que la sufoqui.

Finalment, hem de tenir en compte la *humitat de la fullaraca*. Al nostre interior hi ha un submon de mals records, petits rancors, susceptibilitats, enveges, comparacions, sensualitat i desitjos d'èxit que ens centren en nosaltres mateixos. L'oració ens porta precisament en la direcció contrària: a oblidar-nos del jo amb l'objectiu de centrar-nos en ell. Necessitem que aquest fons afectiu es ventili en la nostra oració, traient aquesta humitat a la llum, posant-la davant del sol que és Déu i dir: «Mira això, i això, tan dolent, ho deixo davant teu, Senyor: purifica-ho». Llavors, li demanarem ajuda per perdonar, oblidar, alegrar-nos del bé aliè; per veure la part positiva de les coses, rebutjar les temptacions o agrair les



humiliacions. D'aquesta manera, s'evaporarà aquesta humitat que podria dificultar la nostra conversa amb Déu.

## **Un desig que continua**

Connexió, diàleg i balanç. El tram final de l'oració és el moment de *retenir*, de saber què ens emportem. Això conduïa sant Josepmaria a pensar en els «propòsits, afectes i inspiracions».[17] Després del diàleg amb Déu brolla amb senzillesa un desig de millora, de complir-ne la voluntat. Aquest desig, deia sant Agustí, és ja bona oració: mentre continuïs desitjant, seguiràs orant. [18] Aquestes intencions de vegades es podran plasmar en propòsits que, sovint, seran concrets i pràctics. En qualsevol cas, l'oració serveix d'impuls per viure en presència de Déu les hores següents. Els afectes han pogut ser presents amb més o menys vigor; no sempre són

importants, tot i que, si no hi hagués mai afectes, ens hauríem de preguntar on posem habitualment el cor. Sens dubte, no són necessàriament emocions sensibles, perquè els afectes també es poden suscitar amb els desitjos tranquils de la voluntat, com quan un *vol estimar*.

Les inspiracions són llums de Déu que convindrà anotar, perquè ens ajudaran molt en oracions futures. Passat el temps, poden ser un bon combustible que desperti l'ànima en moments més àrids, en els quals estiguem poc lúcids o apàtics. Encara que quan entreveiem aquestes inspiracions ens sembli que mai no les oblidarem, en realitat el temps desgasta la memòria. Per això convé apuntar-les en calent, quan s'escriuen amb una vivor singular: «Aquestes paraules que t'han ferit en l'oració, grava-les en la teva memòria i recita-les a poc a poc, moltes vegades durant el dia.»[19]

No ens oblidem de l'ajuda que ens ofereixen els aliats del cel. En sentir-nos dèbils acudim als que són més a prop de Déu. Ho podem fer tant al principi com al final, i també quan notem la dificultat per mantenir viva la flama. Especialment present serà la nostra Mare, el seu espòs Josep i l'àngel de la guarda que ens «portarà santes inspiracions».[20]

*José Manuel Antuña*

.....

[1] Sant Josepmaria, apunts d'una reunió familiar el 8.XI.1972.

[2] Francesc, Ex. ap. *Christus vivit*, núm. 158.

[3] Benet XVI, Audiència, 4.V.2011.

[4] Francesc, Audiència, 13.II.2019.

[5] Sant Joan Pau II, *Travessant el llindar de l'esperança*, Plaza & Janés, Barcelona 1994, p. 41.

[6] Cf. *Catecisme de l'Església catòlica*, núm. 2725.

[7] Sant Anselm, *Proslogion*, cap. 1.

[8] Sant Josepmaria, apunts d'una reunió familiar el 21.II.1971.

[9] L'oració és la següent: «Senyor meu i Déu meu: crec fermament que ets aquí, que em veus, que em sents. T'adoro amb profunda reverència. Et demano perdó pels meus pecats i gràcia per fer amb fruit aquesta estona d'oració. Mare meva immaculada, sant Josep, pare i senyor meu, àngel de la meva guarda: intercediu per mi».

[10] Sant Joan Clímac, *Escala del Paradís*, esglaió 28.

[11] *Catecisme de l'Església Catòlica*, núm. 2559.

[12] Sant Josepmaria, *Solc*, núm. 259.

[13] Sant Josepmaria, *És Crist que passa*, núm. 119.

[14] Sant Josepmaria, *Amics de Déu*, núm. 244.

[15] Francesc, *Audiència*, 13.II.2019.

[16] Sant Josepmaria, *Camí*, núm. 91.

[17] L'oració final completa que recomanava sant Josepmaria és: «Us dono gràcies, Déu meu, pels bons propòsits, afectes i inspiracions que m'heu comunicat en aquesta meditació. Us demano ajuda per posar-los en pràctica. Mare meva immaculada, sant Josep, pare i senyor meu, àngel de la meva guarda: intercediu per mi».

[18] Cf. sant Agustí, *Enarrat. in Ps. 37*, 14.

[19] Sant Josepmaria, *Camí*, núm. 103

[20] Sant Josepmaria, *Camí*, núm.  
567.

---

pdf | document generat  
automàticament des de [https://  
opusdei.org/ca-ad/article/coneixer-lo-i-  
coneixer-te-vii-buscant-la-connexio/](https://opusdei.org/ca-ad/article/coneixer-lo-i-coneixer-te-vii-buscant-la-connexio/)  
(06/04/2025)