

opusdei.org

# Molt humans, molt divins (IX): el do de mirar amb Déu

Algunes virtuts que preparen per ser ànima contemplativa al mig del que és ordinari.

10/12/2021

Observar la realitat amb atenció i amor: en aquesta descripció coincideixen molts pensadors, científics o artistes, que han conreat l'art de la contemplació. Descobrir la riquesa de veritat i de bellesa que hi ha darrere del que existeix, fins i tot

on no ho sospitàvem; desposseir-nos de les nostres ànsies de controlar-ho tot per gaudir del que tenim entre mans, especialment de les coses petites. Per què, si es tracta simplement d'*observar* d'una determinada manera, de vegades ens pot semblar tan complicat? Aprendre a fer-ho ens il·lusiona de manera especial, perquè sabem que, si tot el que s'ha creat mereix la contemplació dels homes, molt més ho mereix el seu creador, en la bellesa infinita del qual es reflecteixen totes les meravelles conegudes.

Hem estat creats per Déu per a la contemplació; aquesta serà perfecta en la vida futura, quan vegem el creador cara a cara i, en ell, compreguem amb claredat i gaudim de totes les coses. Tanmateix, com recordava sant Josepmaria, estem cridats ja ara, cada instant, cada dia, a «veure Déu en totes les

coses de la terra: en les persones, en els esdeveniments, en el que és gran i en el que sembla petit, en el que ens agrada i en el que es considera dolorós».[1] Volem convertir-ho tot en lloança, agraïment, reparació i petició. No mirem Déu malgrat l'atragament diari, sinó, precisament, a través seu, utilitzant-lo com a trampolí per ficar-nos al cel.

Llavors, sorgirà en nosaltres el que sant Tomàs d'Aquino definia com una «simple intuïció de la veritat que procedeix de l'amor».[2] Es tracta d'una manera de mirar la realitat que no depèn de la instrucció rebuda ni de l'ocupació: està a l'abast de tothom, en tot moment, perquè neix de l'amor rebut de Déu que amara la nostra mirada. Tots els sants, tan diferents entre si, doctes i menys doctes, dedicats a tasques tan variades, han vist créixer en les seves vides aquesta proximitat amb el creador. Per això, potser el primer

que hem de recordar és el que diu el Catecisme de l'Església: que la contemplació és un do.[3] No és una cosa que podem aconseguir només amb el vigor de la nostra voluntat, a força de planificacions o estratègies. Als regals de Déu, abans que res, ens hi hem d'obrir, disposar-nos per acollir-los, i això suposa el cultiu d'algunes virtuts que preparen el terreny.

## **Valentia per obrir la porta**

«Mira, soc a la porta i truco —ens diu el Senyor—. Si algú escolta la meua veu i obre la porta, entraré a casa seva i soparé amb ell, i ell amb mi» (Ap 3, 20). A la capella del Keble College de la Universitat d'Oxford, hi ha un quadre titulat «La llum del món», que representa aquesta escena de l'Apocalipsi. Jesús hi apareix vestit de rei, amb un fanal que porta llum a la casa, mentre truca subtilment a la porta. A terra destaquen les males

herbes que hi han crescut, perquè la porta feia molt de temps que estava tancada.

El Senyor, per regalar-nos una vida contemplativa, ens demana que obrim la porta del nostre cor diàriament, com en aquella pintura de mitjan segle XIX. La reacció d'Adam i Eva, els nostres primers pares, després de la pèrdua de la seva innocència, va ser precisament la contrària: amagar-se i entossudir-se a *tancar la porta* per evitar la mirada de Déu... I tots els seus descendents conservem quelcom d'aquesta tendència. Es tracta, potser, d'un temor infundat pel que ens pugui demanar, por de sentir-nos dependents, incertesa de perdre el control efímer sobre les nostres vides. O potser simplement preferim una còmoda inèrcia que ens manté lluny de les coses espirituals, per l'esforç que suposa disposar-se a rebre aquest do.

«Es repeteix, d'alguna manera, l'escena de Betlem, cada dia. És possible que —no amb la boca, sinó amb els fets— hàgim dit: *non est locus in diversorio*, no hi ha lloc per a tu al meu cor. Ai, Senyor, perdona'm!». [4] Per sobre d'altres obstacles, que de vegades ens poden semblar més importants d'afrontar, com l'escassetat de temps, la sequedat, la dispersió o la mateixa indignitat, aquesta estranya sospita cap a Déu sol ser mala herba que cal podar per obrir la porta del nostre cor i, així, poder compartir la mirada amb el nostre creador.

## **Humilitat i despreniment que ens fan lleugers**

«L'oració contemplativa (...) només pot ser acollida en la humilitat i la pobresa». [5] Això implica, en primer lloc, la difícil tasca d'acceptar serenament la veritat sobre nosaltres mateixos i sobre els altres. No ens

podem disposar a rebre el do d'observar les coses com ho fa Déu si contínuament ens posem màscares, si les inventem per als altres o si recobrim la realitat amb una fantasia nostra, per més bona que aquesta pugui semblar. El llenguatge de Jesús sempre és simple i profund, mira les coses tal com són, sempre amb misericòrdia, mentre nosaltres moltes vegades podem ser una mica complicats, superficials o jutjar amb supèrbia el que ens envolta.

«Si sabessis quin és el do de Déu i qui és el qui et diu: “Dona'm aigua”» (*Jn* 4, 10), diu Jesús a la samaritana. I també, en un altre moment, pregunta a l'apòstol Felip: «Felip, fa tant de temps que estic amb vosaltres, i encara no em coneixes?» (*Jn* 14, 9). La humilitat també ens porta a reconèixer que sabem poques coses del Senyor i de la seva manera de regnar al món. «Al cap de cinquanta anys soc com un nen que balboteja:

estic començant i recomençant», [6] deia sant Josepmaria en la seva oració, poc abans de marxar al cel. En evitar la nostra tendència a voler-ho dominar tot amb l'escassa llum del nostre criteri, Déu ens podrà revelar el que amaga a savis i entesos (cf. *Mt* 11, 25).

D'altra banda, per ser contemplatius, hem d'utilitzar els béns terrenals de manera que ens ajudin a adherir-nos als eterns, i no al contrari. Un cor que no s'aferra als béns materials és hàbil per als espirituals, és lleuger per emprendre el vol cap a Déu, cedeix lloc als dons de la gràcia. Jesús, creador i Senyor del món, va viure després de tot en un llogarret senzill. Va passar fred a l'hivern, calor a l'estiu, va disposar de béns escassos i els cuidava molt. En fi, es tracta de no posar en les coses terrenals l'anhel que només Déu mereix.

Tanmateix, si la pobresa facilita la contemplació, també passa al revés, ja que les dues coses es retroalimenten. «Quan contemplem —explica el papa Francesc—, descobrim en els altres i en la naturalesa quelcom molt més gran que la seva utilitat (...). Com molts mestres espirituals han ensenyat, el cel, la terra, el mar, cada criatura té aquesta capacitat icònica, aquesta capacitat mística per portar-nos de tornada al creador i a la comunió amb la creació (...). Qui contempla d'aquesta manera, sent sorpresa no només pel que veu, sinó també perquè se sent part integral d'aquesta bellesa i se sent cridat a guardar-la».[7] Davant la lògica d'aferrar-ho tot per a un mateix, podem conrear la sorpresa i la cura: aquesta és la lògica de Déu, que contempla amorosament la seva creació.

## **Buscar aquesta *solitud beneïda* per resar**

El fons marí acull moltes meravelles que no es veuen des de la vora: corals, plantes, peixos, tot de moltes formes i colors; cargols de mar, perles i, fins i tot, tresors o peces arqueològiques de gran valor. Per accedir a tot això, els bussejadors inclouen al seu equip un cinturó de planxes de plom. Lluny de ser un destorb, aquest instrument els ofereix pes sota l'aigua per contrarestar la tendència del cos a flotar i tornar fins a la superfície. De manera anàloga, tots necessitem *pes interior* per bussejar en el mar de la contemplació de Déu, lluny de la superfície i de la distracció.

Perquè l'ànima arribi a contemplar la naturalesa invisible de Déu, sant Gregori el Gran sostenia que el primer esglaó és aprendre a recollir-la en si mateixa.[8] Els evangelis ens

mostren Jesús pregant sovint en llocs tranquils i apartats. Si el Fill de Déu sentia aquesta necessitat d'estar tot sol amb el seu Pare, nosaltres ho necessitarem molt més. Haurem de perdre la por que potser ens produeix el silenci, buscarem «aquesta beneïda solitud que tanta falta fa per tenir encesa la vida interior».[9]

Al segle xvi, un matrimoni espanyol va demanar a sant Pere d'Alcàntara que els ensenyés a dialogar amb Déu. Entre els seus consells, el místic castellà deia que «si el temps de l'oració és breu, es gasta tot en calmar la imaginació i aquietar el cor; i quan ja està quiet, l'oració s'acaba just quan més falta feia».[10] Per això, sempre és bo acudir als nostres costums de pietat sense pressa, amb prou temps, per evitar arribar-hi amb «els sentits desperts i l'ànima adormida».[11]

## **Una dieta per assaborir el que és ordinari**

La tecnologia ens ofereix un accés ràpid a infinitat d'informació i una comunicació veloç. Sabem bé que aquest avantatge, quan ens descuidem, es converteix en una mala companya per al nostre diàleg amb Déu. Si els sentits s'acostumen només a aquestes velocitats i estímuls, quan una altra tasca exigeix una activitat diferent de la ment, és fàcil caure en la dispersió. Es busquen, llavors, reforços afectius constants per sentir-se bé, al marge de la sobrietat del que és ordinari, de la qual es fuig gairebé inconscientment. Aquesta actitud pot afectar, fins i tot, els altres, perquè, com explica santa Faustina Kowalska, «les ànimes menys recollides (superficials) volen que les altres se'ls assemblin, ja que constitueixen per a elles un remordiment continu».[12]

Per disposar-nos millor a l'oració, pot ser útil una *dieta digital* sana, de la mateixa manera que ho fan els esportistes que volen recórrer llargues distàncies: saber prescindir dels dispositius electrònics en alguns moments de la setmana; aprendre a contemplar serenament la naturalesa, un paisatge, una obra d'art; llegir un bon llibre o veure una bona pel·lícula, sense deixar que qualsevol cosa els interrompi... Totes aquestes són activitats que requereixen cert esforç de les nostres potències. Però, a canvi, ofereixen la recompensa de descobrir capes més profundes de la realitat, exerceixen la nostra mirada per poder rebre, com un do, cada vegada amb més proximitat la de Déu.

En el camí, tanmateix, no ens hem de descoratjar. El que més agrada Déu de les nostres estones d'oració és la bona voluntat d'acompanyar-lo, la nostra simple presència i companyia,

com la d'un nen petit amb els seus pares. Encoratjats amb aquesta actitud filial, podrem ser valents per superar la inquietud davant del silenci i la solitud aparents de l'oració. Cap dels recursos que fem servir quan preguem no substitueix l'impuls genuí de tractar Déu de tu a tu, la decisió lliure i discreta de dir-li un «et vull» insubstituïble, que ningú més no pot dir en lloc nostre.

---

[1] Sant Josepmaria, *Meditació*, 25.XII.1973.

[2] Cf. sant Tomàs d'Aquino, *Suma de teologia*, II-II, c. 180, a. 3; a. 6.

[3] *Catecisme de l'Església Catòlica*, núm. 2713.

[4] Sant Josepmaria, cita a: Salvador Bernal, *Apuntes sobre la vida del*

*Fundador del Opus Dei*, Rialp, Madrid  
1980, p. 359.

[5] *Catecisme de l'Església Catòlica*,  
núm. 2713.

[6] Sant Josepmaria, cita a: Salvador  
Bernal, p. 357.

[7] Francesc, Audiència, 16.IX.2020.

[8] Sant Gregori el Gran, *Homilías  
sobre Ezequiel*, II,5,9.

[9] Sant Josepmaria, *Camí*, núm. 304.

[10] Sant Pere d'Alcàntara, *Tratado  
de la oración y la meditación*, XII,6.

[11] Sant Josepmaria, *Camí*, núm.  
368.

[12] Santa Faustina Kowalska, *Diario*,  
núm. 147.

.....

.....

pdf | document generat  
automàticament des de [https://  
opusdei.org/ca-ad/article/molt-humans-  
molt-divins-ix-el-do-de-mirar-amb-deu/](https://opusdei.org/ca-ad/article/molt-humans-molt-divins-ix-el-do-de-mirar-amb-deu/)  
(11/04/2026)