

## Ànimes d'oració

De la mateixa manera que Jesucrist es retirava sovint a la solitud per parlar amb el seu Pare Déu, també nosaltres necessitem uns moments diaris, dedicats al diàleg amb Déu. Aquestes estones de quietud són el lloc on es desplega i creix la nostra amistat amb Jesucrist, a través d'una conversa senzilla en la qual li obrim l'ànima de bat a bat.

25/09/2025

Tots guardem al nostre interior, com quelcom íntim i familiar, una sèrie de records inesborrables. Encara que passi el temps i deixem de mirar endins, són allà, i afloraran en el moment més insospitat.

Potser entre aquests records tinguem la sort de trobar moments de confiança d'una mare, un germà o una àvia, que ens compartien part del seu tresor particular. És possible que aquest fos l'escenari de la primera vegada que recordem haver-nos adreçat a Déu amb les paraules que ens van prestar. O potser va ser anys més tard, quan un amic, o una circumstància fortuïta, ens va obrir la porta al diàleg íntim amb Déu.

Sigui quin sigui aquell moment, potser no ens va sorprendre quan — per primera vegada— vam ser conscients que és possible parlar personalment amb Déu? I més encara... escoltar-lo! Probablement,

llavors vam pensar que una relació personal, propera, amb Déu era una cosa reservada per a gent *vip*, per a persones d'una categoria especial dins de l'Església, encara que ens diguessin el contrari... potser fins i tot encara ho pensem. Però aquesta possibilitat ens va atreure, sabent que no hi pot haver cap amistat com la seva, que ell és el primer interessat a mantenir aquesta relació i que només Déu pot omplir l'anhel de plenitud del nostre cor.

L'Evangelí ens explica que una vegada els apòstols, atrets potser per la manera de resar del seu mestre, van demanar a Jesús: “ensenya'ns a pregar”.<sup>[1]</sup> No és difícil suposar que, en sentir per primera vegada el Parenostre, s'il·lusionessin davant la possibilitat d'adreçar-se al seu Pare Déu amb aquesta confiança, quan abans no es consideraven dignes de pronunciar el seu nom per la

profunda reverència que els bons jueus tenien a Déu.

## **Compartir la vida amb Crist**

Segles després, a l'inici de l'Obra, sant Josepmaria també va trencar esquemes al seu voltant en recordar amb l'Evangelí la crida a la vida contemplativa a través de la vida ordinària. Així, obria horitzons als qui s'apropaven al seu apostolat i omplia d'il·lusió els primers de sant Rafael amb una invitació a ser ànimes d'oració: *“En regalar-te aquella Història de Jesús, t’hi vaig posar com a dedicatòria: «Que busquis Crist: Que trobis Crist: Que estimis Crist».* — *Són tres etapes claríssimes. Has intentat, si més no, de viure la primera?*<sup>[2]</sup> Molts van seguir aquesta invitació, recorrent el camí de la seva vida cristiana al mig del món i intentant estar sempre en diàleg amb el Senyor.

Des d'aleshores, moltes persones ens hem apropiat a l'esperit de l'Obra atretes per aquest missatge, amb la voluntat de donar a cada instant de la nostra vida el seu sentit més ple, vivint-la amb Déu. Persones de tota condició, amb un desig profund de viure una vida plena, autèntica, molts ja des de la joventut,<sup>[3]</sup> acudeixen als mitjans de formació cristiana que s'ofereixen a l'Obra buscant guia i aliment per a la seva vida interior. “Amb el bon aprofitament dels mitjans de l'obra de Sant Rafael, reben una sòlida formació doctrinal, aprenen a ser ànimes d'oració, a viure en presència de Déu enmig de les tasques ordinàries de cada dia, a donar sentit cristià el seu treball —intel·lectual o manual— i a tenir esperit de sacrifici”.

[4]

---

Així, al llarg del dia intentem compartir amb el Senyor el que tenim per davant, les nostres

ocupacions, els nostres projectes i inquietuds, li oferim el que tenim i li demanem *que il·lumini les nostres accions amb la seva inspiració i amb la seva ajuda,*<sup>[5]</sup> per ser alhora testimonis de la llum de Crist entre les persones que ens envolten. Intentem ser conscients que Déu està sempre pendent de nosaltres, i de correspondre al seu Amor donant-li gràcies moltes vegades al dia, demanant-li perdó quan ens hem oblidat d'Ell o de qui som per a Ell, conreant d'aquesta manera la presència de Déu.

## **Un diàleg autèntic**

No obstant això, igual com el mateix Jesucrist es retirava sovint a soles per parlar amb el seu Pare Déu, també nosaltres necessitem “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”.<sup>[6]</sup> Aquestes estones de quietud són el lloc en què es desplega i creix la nostra amistat amb Jesucrist, a través d’una conversa senzilla, en la qual li obrim l’ànima de bat a bat, sense pors, sabent-nos davant de qui ens estima més i millor, i sent conscients que ell ja està al nostre interior per encoratjar, il·luminar i infondre la seva gràcia en tot moment. En aquests temps d’oració, podem experimentar aquesta proximitat de Jesucrist i descobrir que és Ell mateix qui busca omplir cada vegada més el nostre cor, per abocar-hi tot el seu amor i per dilatar-lo i ficar-hi moltes persones.

Per desgràcia, sabem que no és tan fàcil fer oració i, tant si estem al principi del camí com si hem recorregut cert trajecte, sempre tenim el desig d’aprendre a fer-la.

Potser ens hi ajuda parar-nos a reflexionar sobre la manera en què la fem, o com ens agradaria que fossin aquestes converses d'amistat amb Ell.

Un bon punt de partida pot ser pensar en algun tema que ocupi en aquells moments el nostre cor. Parlem així de la nostra vida: el que ens il·lusiona, el que ens preocupa, el que tenim entre mans. De vegades ens pot passar que tenim quelcom que ens angoixa per dins i, en canvi, parlem amb Ell “d’ocells i flors”, potser perquè ens falta confiança en el fet que a Déu realment li importen totes les nostres coses, o per por d’afrontar la complexitat de la mateixa vida. Potser no sabem com dialogar amb el Senyor sobre això o altres coses. Ens pot servir considerar que Déu sempre està de part nostra i que sempre li importen les nostres coses. Per això, amb senzillesa li podem dir: *Senyor, el que*

*em preocupa és això, què fem?, on ets Tu aquí?*, o bé explicar-li el que hem viscut, les petites dificultats que hem trobat i com les hem superat, i també preguntar-li què hi diu Ell de tot això o del que tenim per davant, intentant-ho veure tot des de la mirada de Déu.

El Senyor ens parla a través de la Sagrada Escriptura, dels ensenyaments dels pastors de l'Església i dels sants, i també a través dels esdeveniments de cada jornada. Per això, en cada estona d'oració és important que estiguem atents, oberts per escoltar Déu i comprendre la seva acció en la nostra vida, disposats a "complicar-nos" la vida pensant com afrontar la realitat d'una manera més cristiana, d'acord amb la nostra identitat de fills de Déu. En l'Evangelí el Senyor ens convida a ser audaços i valents, i l'oració és un bon lloc per iniciar aquesta transformació de la ment i

dels sentits. Es parla així del “combat de la pregària” (*Catecisme de l'Església Catòlica*, núm. 2726), ja que en aquells moments —amb la gràcia de Déu— ens podem atrevir a escoltar, a descobrir i entrar amb més profunditat en el cor de Déu, on trobarem les seves il·lusions per a nosaltres i amb nosaltres, i no de manera teòrica o abstracta, sinó real, comproment-nos amb Ell a lluitar en un punt concret que sabem que hem de canviar, alguna cosa petita que espera que li lliurem o que sabem que ens farà bé a nosaltres o als qui tenim a prop, sabent que com a Pare ens acompanya, ens dona la seva força i ens mira amb comprensió i afecte.

Ens hi pot ajudar mirar l'exemple de Nostra Mare: quan l'Evangelí recull que “guardava tot això en el seu cor i ho meditava”,<sup>[7]</sup> ens diu que estava habituada a plantejar-se què significaven les coses que li

passaven, com la podien apropar a Déu, què li demanava a través d'aquestes circumstàncies en què es trobava. Així doncs, podem aprendre d'Ella a conrear aquesta disposició habitual d'escoltar, de descobrir el sentit de les coses, la manera de col·laborar en els plans de Déu, i tot això amb una escolta activa i amb el desig profund d'aprofitar totes les oportunitats d'estimar, de dir que sí a Déu amb confiança.

## **El moment d'escoltar Déu**

És comú que de vegades sigui fàcil percebre la presència de Déu, per exemple davant d'una experiència molt positiva o en moments de meditació. En d'altres, en canvi, se'ns farà difícil "escoltar Déu". Què hem de fer llavors? Una primera qüestió és plantejar-nos per què ens costa escoltar-lo en aquells moments, ja que és possible que —per raons innombrables: atrafegament,

acumulació de tasques, certa distracció, etc.— ens falti la disposició adequada per interpel·lar el Senyor. Aquest estat interior fins i tot es pot reflectir en les relacions amb els altres, també amb una dificultat per a l'escolta. Per això ens podem preguntar: Com intento escoltar de manera habitual a qui tinc a prop? No serà que intento escoltar Déu quan no soc gaire capaç ara mateix d'escoltar els altres? Així ens aconsella el Papa Lleó: És important que tots aprenguem cada vegada més a escoltar per entrar en diàleg. En primer lloc, amb el Senyor: escoltar sempre la Paraula de Déu. Després, també escoltar els altres: saber construir ponts, saber escoltar per no jutjar, no tancar les portes i pensar que nosaltres tenim tota la veritat i que ningú més ens pot dir res.<sup>[8]</sup> Aquest és un bon camí per acostumar la nostra oïda a l'escolta: evitar quedar-nos tancats en nosaltres mateixos i en les nostres

idees, evitar cedir al soroll interior excessiu per la hiperactivitat en què vivim o per la saturació d'*inputs* que rebem diàriament per les xarxes socials, la música, els jocs, etc. En aquest sentit, si aspirem a tenir vida d'oració, hem d'educar i entrenar els nostres sentits externs i interns per despertar-los i perquè ens portin a la unió amb Déu. A això també hi contribueix el fet de conrear el silenci interior amb bones lectures (tant d'espiritualitat com literàries), contemplar la naturalesa, descobrir la bellesa en les coses petites i no pretendre omplir tot el temps d'activitat. L'Esperit Sant habita en nosaltres i, per això, hem de descobrir maneres perquè en l'espai interior de la nostra ànima puguem rebre les seves inspiracions i, per tant, escoltar la veu de Déu.

Suposem que ja estem posant aquests mitjans... Com podem ara escoltar el que Déu ens vol dir? Tot i que Déu

parla com vol i quan vol, per la nostra part podem acudir a un recurs essencial: la Paraula de Déu! Aquesta és una manera privilegiada de conèixer el que Déu vol. Acudir al testament que va deixar al nostre nom a través dels evangelistes és l'ensenyament principal de l'Església, ja que “què és la Sagrada Escripura sinó una carta de Déu omnipotent a la seva criatura?”.<sup>[9]</sup> No hi ha guia millor per a l'oració i per a la vida mateixa que la Vida de Jesucrist. “Quan obris el Sant Evangeli — aconsellava sant Josepmaria—, pensa que el que s’hi narra (...) no solament has de saber-ho, sinó que has de viure-ho. Tot, cada punt relatat, s’ha recollit, detall a detall, a fi que ho encarnis en les circumstàncies concretes de la teva existència. (...) En aquell Text Sant, hi trobes la Vida de Jesús; però, a més, hi has de trobar la teva pròpia vida”.<sup>[10]</sup> Si anem a l'oració amb desig de conrear la nostra amistat amb Jesucrist, res

no ens ajudarà tant a conèixer-lo i tractar-lo, a identificar-nos amb Ell, com la lectura i la meditació de l'Evangelí.

Lògicament, segons l'estat de la nostra ànima, serà convenient que variem la nostra manera de resar si se'ns fa difícil, monòtona, quan ens costi més servir-nos de la imaginació o convertir el soroll interior que potser tenim en part de la nostra oració. De vegades, ens hi ajudarà estar en actitud d'adoració, donar-li gràcies per tantes coses, llegir algun article o llibre d'espiritualitat sobre un tema que ens interessa, assaborir alguna oració vocal com el Parnostre, demanar-li pel que ens preocupa o necessitem, o simplement *estar tots sols amb qui sabem que ens estima*<sup>[11]</sup> mirant el Sagrari —que ens vegi buscant-lo—, manifestant-li així quant l'estimem, i que no el deixem davant de la primera dificultat. En qualsevol cas, el Senyor ens convida

a no estancar-nos, a no conformar-nos, ja que vol augmentar la intimitat amb nosaltres; per això, l'oració està cridada a ser una cosa viva.

Precisament en la labor de Sant Rafael tenim un mitjà orientat a ensenyar-nos a ser ànimes d'oració: les meditacions. Aquestes estones d'oració acompanyades de la predicació d'un sacerdot, a les quals podem acudir setmanalment, bé poden guiar la nostra oració personal, obrir-nos horitzons, ensenyar-nos a posar-nos en les escenes de l'Evangeli, etc., tot i que no substituiran mai l'esforç que hem de fer nosaltres, ja que l'oració, al cap i a la fi, és de tu a tu en el silenci de la nostra ànima.

## **L'oració, una necessitat vital**

En el conjunt dels mitjans de formació que hi ha a l'Obra, l'oració personal és la clau perquè tot el que rebem cali en la nostra ànima: en la

qual ens aturem a parlar amb el Senyor sobre el que hem sentit en el cercle per aplicar-ho a la nostra vida; allà preparem les nostres converses de direcció espiritual i tornem per fer nostres els consells que ens han donat; d'aquí surt el nostre desig de correspondre al Senyor i ser més generosos a través de les col·lectes, donant el nostre temps en les visites als pobres o en la catequesi; allà s'encén el nostre desig de fer que altres persones s'apropin a Ell, etc.

A poc a poc, l'oració es converteix així en una necessitat vital, ja que és l'expressió de l'amistat amb Jesucrist fins al punt de notar que quan l'abandonem, les altres coses no funcionen, ja que en l'oració es renova la missió que ens confia el Senyor i, per això, és el motor de la nostra vida. Quan ens deixem guiar per Ell, ens ajuda a créixer fins a transformar-nos en “una carta que ve de Crist” (2 Co 3, 3) els uns per als

altres —deia el Papa Lleó. I és efectivament així: nosaltres som més capaços d’anunciar l’Evangeli com més ens deixem conquerir i transformar per Ell, i permetem que la potència de l’Esperit ens purifiqui en l’aspecte més íntim, fent que les nostres paraules siguin simples i sense falsedat, que els nostres desitjos siguin honestos i nets, que les nostres accions siguin generoses.

[12]

---

.....

[1] Cf. *Lc* 11, 1

[2] Sant Josepmaria, *Camí*, 382.

[3] Cf. Francesc, Audiència general, 13.06.2018.

[4] Sant Josepmaria, *Cartes II*, *Carta núm. 7*, núm. 5.

[5] Oració tradicional recollida en l'oració col·lecta de la missa de dijous després de Cendra; sant Josepmaria la va incorporar a les pregàries de l'Obra.

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

[7] *Lc 2, 19*.

[8] Lleó XIV Homilia, 11.05.2025.

[9] Gregori Magne, *Carta a Teodoro médico del Emperador*, Ep. V, 46 (CCL 140, 339).

[10] Sant Josepmaria, *Forja*, núm. 754.

[11] Cf. Santa Teresa de Jesús.

[12] Lleó XIV, Homilia en la Celebració Eucarística i presa de possessió a la Càtedra Romana com a Bisbe de Roma, 25.05.2025.

---

pdf | document generat  
automàticament des de [https://  
opusdei.org/ca-es/article/animes-  
doracio-joves-sant-rafael/](https://opusdei.org/ca-es/article/animes-doracio-joves-sant-rafael/) (12/04/2026)