

# Quins són els fruits de l'Esperit Sant?

L'acció de l'Esperit Sant en l'ànima del cristià, a més de donar la gràcia santificant i les virtuts teologals, comunica inspiracions i gràcies actuals, i té una manifestació específica en el que l'Església anomena dons de l'Esperit Sant. Junt amb aquests dons, l'Esperit Sant produeix uns fruits en les nostres ànimes.

08/05/2024

Els fruits de l'Esperit són perfeccions que l'Esperit Sant forma en nosaltres, com a primícies de la glòria eterna. La Tradició de l'Església n'enumera dotze: “caritat, goig, pau, paciència, longanimitat, bondat, benignitat, mansuetud, fidelitat, modèstia, continència i castedat” (*Ga* 5, 22-23).

---

---

**Caritat:** és la virtut teològica per la qual estimem Déu sobre totes les coses per Ell mateix i el proïsme com a nosaltres mateixos per amor de Déu.

**Goig:** Després del primer fruit segueix necessàriament el goig perquè el que estima es gaudeix en la unió amb l'estimat.

**Pau:** és l'absència d'agitació i de descans de la voluntat en la possessió estable del bé.

**Paciència:** Descriu la capacitat de continuar aguantant en circumstàncies difícils, no amb una complaença passiva, sinó amb una fortalesa esperançada que resisteix activament el cansament i la derrota.

**Longanimitat:** és l'estreta relació entre la perseverança i la constància d'ànim davant els obstacles i les adversitats.

**Bondat:** és una inclinació natural a fomentar allò que és desitjable, motivat per una comprensió de l'entorn, de les persones i d'un mateix.

**Benignitat:** actuar pel bé de les persones amb afabilitat i indulgència.

**Mansuetud:** és la virtut que modera la ira i els seus efectes desordenats. És una forma de temperança que evita qualsevol moviment desordenat de ressentiment pel comportament d'un altre.

**Fidelitat:** és la virtut que fa que siguem fermes i constants en l'execució dels compromisos moralment rectes que hem adquirit.

**Modèstia:** és la virtut que governa les nostres accions, gestos i actituds i ajuda a ser discret i curós amb el cos.

**Continència:** consisteix en la capacitat de dominar, controlar i orientar la concupiscència. Manté l'ordre a l'interior de l'home, no només pel que fa als plaers sensuais, sinó també pel que fa al menjar, al beure, al dormir, a la diversió i en els altres plaers de la vida material.

**Castedat:** és la virtut que governa i modera el desig del plaer sexual,

delicadesa en tot allò que fa  
referència a l'ús de la sexualitat.

---

pdf | document generat  
automàticament des de [https://  
opusdei.org/ca-es/article/fruits-de-  
lesperit-sant/](https://opusdei.org/ca-es/article/fruits-de-lesperit-sant/) (19/03/2026)