

opusdei.org

# La meditació de sant Rafael

Als centres de l'Opus Dei dedicats a la formació de joves —tasca encomanada especialment a l'arcàngel sant Rafael i a l'apòstol sant Joan— almenys un dia cada setmana es fa una meditació, una estona d'oració dirigida per un sacerdot.

08/10/2025

Des de l'inici de l'apostolat amb joves, sant Josepmaria va voler que un dels mitjans per acompanyar-los

en la seva amistat amb Déu fos la meditació de sant Rafel.

Entre altres records, Francisco Botella explica que en aquelles estones d'oració sant Josepmaria *s'adreçava al sagrari per parlar amb Déu, amb el mateix realisme amb què ens parlava a nosaltres; i després un se sentia com un més entre els apòstols i deixebles del Senyor*<sup>[1]</sup>.

D'aquí que la meditació no sigui altra cosa que una ajuda, un pont que facilita entrar en diàleg amb Déu, per parlar amb Ell i escoltar-lo.

Perquè, de fet, pregar, parlar amb Déu, és fàcil. O hauria de ser-ho. Senzill i natural com respirar, dormir o fer una passejada. Hem nascut per això: perquè tota la nostra vida sigui un diàleg amb Déu, una conversa d'amistat amb aquell que ha volgut habitar en el més íntim del nostre cor. Portem Déu amb nosaltres. Som temples de Déu. Molt fort, sí, i

apassionant, com tot el que és real i veritable.

Alhora, és cert que tots tenim experiència que després, en el dia a dia, les coses no són tan fàcils. Se'ns pot fer tot un món aquest diàleg amb Déu. No és que sigui complicat, no; però sí curiós, difícil de començar, de fer els primers passos, d'entrar al joc. ¿Per on començo? ¿Què dic? ¿Com parla Déu? ¿De quina manera? Aquesta pensada ¿és meva o és d'Ell? ¿Tothom veu el que jo vaig veure quan em va passar allò? Darrere de tot allò, ¿hi era Ell? ¿Què vol dir Jesús aquí, a l'Evangelí? ¿I aquella resposta als apòstols? ¿Per què això té a veure amb la meva vida?

## **Una ajuda per entrar per camins d'oració**

Una manera de donar resposta a totes aquestes preguntes és la meditació de sant Rafael. En ella, el sacerdot comença la seva oració

personal en veu alta: parla amb el Senyor, aprofundeix en els textos que apareixen a l'Evangelí: tantes paraules, tants gestos, tants personatges, tants escenaris...

L'Esperit Sant li va inspirant algunes llums que il·luminen facetes de la vida de Jesús, i les comparteix amb els qui l'escolten. I, com diu el Papa Francesc, *la Paraula de Déu es fa carn en aquells que l'acullen en l'oració*<sup>[2]</sup>. Es fa vida a l'interior del nostre cor.

Aquesta meditació en veu alta sobre el misteri de l'amor infinit de Déu per nosaltres, ens ajuda a agafar embranzida per continuar després pel nostre compte el diàleg amb el Senyor. I en aquesta conversa personalíssima —Jesús i jo— potser sorgirà l'agraïment, o la petició de perdó; vindran els afectes sincers —Jesús, t'estimo!—, els propòsits, les petites o grans llums que ens fan descobrir la meravella de la vocació cristiana... I un va entrant a poc a

poc per camins d'oració —cadascú pel seu: no hi ha dues històries d'amor iguals—, de vida amagada en Déu. Perquè, encara que puguin ser molts els assistents a una meditació, que escolten les mateixes paraules del sacerdot que predica, Déu comunica els seus dons de manera diferent, de manera personal.

Van passant els minuts i el sacerdot segueix parlant, compartint, comentant..., i en el més profund del cor va sorgint la conversa d'amistat íntima i única, que transforma la mirada sobre la pròpia vida. En aquest sentit, podem dir que s'assisteix a una meditació, no només per formar-se, sinó per estimar i estar amb qui més ens estima, per aprendre a estimar, per descobrir l'acció de Déu a la vida dels homes, a la nostra vida.

**Pregar junts, en família**

És lògic que després, encesos per aquesta amistat divina que creix i creix, neixi el desig de sortir a tots els camins de la terra amb el foc de Crist que brolla al cor; i parlar als amics, familiars, companys de classe, de l'atractiu immens de Jesús de Natzaret. Ell ens transmet en l'oració els seus anhels de redempció, i les nostres vides s'il·luminen aleshores amb la llum de la fe i de l'Amor. El diàleg amb Jesús ens transforma en apòstols, testimonis, ambaixadors de l'alegria de l'Evangelí. Perquè conèixer Crist i donar-lo a conèixer són un mateix esclat, un mateix ball.

Sant Josepmaria desitjava que a tots els centres s'hi respirés l'esperit de la veritable caritat cristiana, que es tradueix en un ambient de família confiat. Aquest és el context en què es desenvolupa la meditació de sant Rafael. Per això, quan cada setmana preguem junts, estretament amb els nostres amics, ens omplim de força

per encendre el món, i portar l'amor de Déu a totes les ànimes que encara no el coneixen.

---

[1] Records de Francisco Botella, Madrid 1979-80. AGP.

[2] Audiència General, 27-I-2021.

---

pdf | document generat  
automàticament des de [https://  
opusdei.org/ca-es/article/la-meditacio-  
de-sant-rafael/](https://opusdei.org/ca-es/article/la-meditacio-de-sant-rafael/) (02/04/2026)