

L'art de l'oració

Oració: diàleg de l'home amb Déu, de cor a cor. Una relació en la qual l'home pot posar cada vegada més interès, com se suggereix en aquest text.

07/05/2011

«Si el cristianisme -deia Joan Pau II- ha de distingir-se en el nostre temps, sobretot, per “l'art de l'oració”, com no sentir una renovada necessitat d'estar llargues estones en conversa espiritual, en adoració silenciosa, en actitud d'amor, davant Crist present en el Santíssim Sagrament? Quantes

vegades, estimats germans i germanes, he viscut aquesta experiència i hi he trobat força, consol i suport!» [1].

AMB TOTA LA TEVA ÀNIMA

Volem estimar Déu Pare amb totes les nostres forces, posar l'ànima en l'oració, amb totes les potències: la intel·ligència i la voluntat, la memòria, la imaginació i els sentiments. El Senyor se serveix d'elles, successivament o simultània, com a vies per entrar en diàleg amb nosaltres.

No hi ha dues estones d'oració iguals. L'Esperit Sant, font de contínua novetat, pren la iniciativa, actua i espera. De vegades espera una lluita a seques, quan sembla que no hi arriba cap resposta: aleshores es nota més l'esforç de la voluntat, serè i tenaç, per fer actes de fe i d'amor, per explicar coses, per aplicar la intel·ligència i la imaginació a la

Sagrada Escripura, a textos de la litúrgia o d'autors espirituals, buscant-lo amb paraules o només mirant. L'actitud de recerca és ja diàleg que transforma, encara que sembli, de vegades, que no troba res.

Altres vegades irrompen idees o afectes que donen fluïdesa a les estones de pregària i ajuden a percebre la presència de Déu. En uns casos i altres -amb afectes, idees, amb ganes o sense elles- es tracta que posem les nostres potències en mans de l'Esperit Sant. Som seus i Ell ha dit: *Que no puc fer el que vull amb el que és meu?* [2]. ***Oració mental és 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. Una meditació que contribueix a donar un valor sobrenatural a la nostra pobra***

***vida humana, la nostra vida diària corrent* [3].**

L'única regla que Déu ha volgut seguir és aquella que es va imposar en crear-nos lliures: esperar la nostra col·laboració filial. En disposar-nos per a la pregària, ho farem com a fills, lluitant per mantenir l'atenció en aquest Pare que vol parlar. Al cap i a la fi, de la nostra part no és que hagi facilitat a la intel·ligència, o que s'encengui el cor amb afectes. La determinació per mantenir l'obertura al diàleg, sense deixar que decaigui aquesta actitud per rutina o desànim, és el més important.

PREGÀRIA I PLENITUD

Déu parla de moltes maneres; la pregària és sobretot escolta i resposta. Parla en l'Escriptura, en la litúrgia, en la direcció espiritual i a través del món i en les circumstàncies de la vida: a la feina, en les vicissituds de la jornada o en el

tracte amb els altres. Per aprendre aquest llenguatge diví convé dedicar un temps a estar tot sol amb Déu.

Parlar amb Déu és deixar que Ell vagi prenent el protagonisme en el nostre ésser. Meditar la vida de Crist permet entendre la nostra història personal, per a obrir-la a la gràcia. Volem que entri, perquè transformi la nostra vida en reflex fidel de la seva. Déu Pare ens *ha destinat a ser la imatge del seu Fill [4]* , i vol veure el Crist format en nosaltres [5], perquè puguem exclamar: *Ja no sóc jo qui visc; és Crist qui viu en mi [6]*.

Especialment en el Nou Testament, el millor llibre de meditació, contemplem els misteris de Crist: revivim el Naixement a Betlem, la vida amagada a Natzaret, les angoixes de la Passió... Aquesta assimilació al Fill , la realitza amb eficàcia l'Esperit Sant, però no és un procés mecànic davant del qual el

batejat seria només un espectador sorprès: podem col·laborar filialment a l'acció divina, disposant bé la voluntat, aplicant la imaginació i la intel·ligència, deixant pas als afectes bons.

Això feia sant Josepmaria , quan entenia els propis sofriments en considerar l'agonia de Crist: Jo, que vull també complir la Santíssima Voluntat de Déu, seguint els passos del Mestre, podré queixar-me, si trobo per company de camí al sofriment?

Això constituirà un senyal cert de la meva filiació, perquè em tracta com ho fa amb el seu Diví Fill. I, llavors, com Ell, podré gemegar i plorar tot sol en el meu Getsemaní, per bé que prostrat per terra, reconeixent el meu no-res, s'elevà fins al Senyor un crit sortit del més íntim de la meva

**ànima: Pater mi, Abba, Pater,...
fiat! [7]**

A Déu parlem quan preguem, i a Ell sentim quan llegim les paraules divines [8], «a la lectura de la Sagrada Escriptura ha d'acompanyar la pregària perquè es realitzi el diàleg de Déu amb l'home» [9] , un diàleg en el qual el Pare ens parla del Fill, perquè siguem altres Cristos, el mateix Crist. Paga la pena mobilitzar les nostres potències a l'hora de resar amb l'Evangelí. **Primer t'imagines l'escena o el misteri, que et servirà per a recollir-te i meditar. En acabat apliques l'enteniment, per considerar aquell tret de la vida del Mestre: el seu Cor entendrit, la seva humilitat, la seva puresa, el seu compliment de la Voluntat del Pare. Després li expliques tot allò que sol esdevenir-te en aquestes coses, el que et passa, què tens. Estigues a l'aguait, perquè potser Ell voldrà dir-te quelcom: i**

sorgiran aquestes mocions interiors, això d'atinar-hi, aquelles reconvencions [10].

Es tracta, en definitiva, de resar sobre la nostra vida per viure-la com Déu ho espera. És molt necessari, especialment per als qui busquem santificar-nos a la feina. ***Com seran les teves obres, si no les has meditat en la presència del Senyor, per ordenar-les? Sense aquesta conversa amb Déu, com acabaràs amb perfecció la labor de la jornada?***[11]

En contemplar, d'una banda, els misteris de Jesús i, d'altra, els esdeveniments de la nostra existència, aprenem a pregar com Crist, la pregària del qual estava tota «en aquesta adhesió amorosa del seu cor d'home al "misteri de la voluntat" del Pare (Ef. 1, 9)»[12]; aprenem a

pregar com un fill de Déu, seguint l'exemple de sant Josepmaria.

La meva oració, davant qualsevol circumstància, ha estat la mateixa, en tons diferents. Li he dit: Senyor, Vós m'heu posat aquí; Vós m'heu confiat això o allò, i jo confio en Vós. Sé que sou el meu Pare, i sempre he vist que els petits estan absolutament segurs dels seus pares. L'experiència sacerdotal m'ha confirmat que aquest abandó en mans de Déu empeny les animes a adquirir una pietat forta, profunda i serena, que impulsa a treballar constantment amb rectitud d'intenció[13].

L'oració és el mitjà privilegiat per madurar. És part imprescindible d'aquest procés pel qual el centre de gravetat es trasllada de l'amor propi a l'amor a Déu, i als altres per Ell. La personalitat madura té pes,

consistència, continuïtat, trets ben definits que donen una manera, peculiar en cada un, de reflectir Crist.

La persona madura és com un piano ben afinat. No cerca pas la genialitat d'emetre sons imprevistos, de sorprendre. El sorprenent és que dóna la nota apropiada, i el genial és que, gràcies a la seva estabilitat, permet d'interpretar les millors melodies: és fiable, respon previsiblement i per això, serveix. Assolir aquesta estabilitat i fermesa que dóna la maduresa és tot un repte.

Contemplar la Humanitat del Senyor és el millor camí vers la plenitud. Ell ajuda a descobrir i corregir les tecles que no responen bé. En alguns serà una voluntat que es resisteix a posar per obra allò que Déu espera d'ells. Altres poden notar que els manca calor humà, tan necessari per a la

convivència i l'apostolat. Alguns, potser enèrgics, tendeixen però a la precipitació i al desordre, arrossegats pels sentiments.

És una tasca que no acaba mai. Implica detectar els desequilibris, les notes que desafinen, amb una actitud humil i decidida a millorar, sense impaciències ni desànim, perquè el Senyor ens mira amb immens afecte i comprensió. Que important és aprendre a meditar la nostra vida amb els ulls del Senyor! Parlant amb Ell es desperta la passió per la veritat, en contacte amb ella; hom perd la por a conèixer com som realment, sense evasions de la imaginació o deformacions de la supèrbia.

En contemplar la realitat des del diàleg amb Déu, hom aprèn també a llegir en les persones i en els fets, sense el filtre canviant d'una valoració exclusivament sentimental

o de la utilitat immediata. És també on aprenem a admirar la grandesa d'un Déu que estima la nostra petitesa, en contemplar tants misteris que ens superen.

LA VERITABLE ORACIÓ

Aquest poble m'honora amb els llavis, però el seu cor es manté lluny de mi [14]. Així es lamenta el Senyor en l'Escriptura, perquè sap que cada ànima ha de posar en ell el seu cor per a assolir la felicitat. Per això, en la pregària, la disposició de la voluntat per trobar, estimar i posar per obra el voler de Déu, té una certa preeminència sobre les altres capacitats de l'ànima: «L'aprofitament de l'ànima no està a pensar molt, sinó a estimar molt» [15].

Moltes vegades resar estimant imposa esforços, sovint viscuts sense consols ni fruits aparents. **L'oració no és problema de parlar o de**

sentir, sinó d'estimar. I s'estima, si un s'esforça per intentar dir alguna cosa al Senyor, encara que no es digui res [16]. Tenim la confiança filial que Déu atorga a cada un els dons que més necessita, quan més els necessita. L'oració - recorda-ho- no consisteix a fer discursos bonics, frases grandiloqüents o que consolin...

Oració és de vegades una mirada a una imatge del Senyor o de la seva Mare, altres, una petició, amb paraules, altres, l'oferiment de les bones obres, dels resultats de la fidelitat...

Com el soldat que fa guàrdia, així hem d'estar nosaltres a la porta de Déu Nostre Senyor: i això és oració. O com el gosset, que s'ajau als peus del seu amo. -No et faci res de dir-li-ho: Senyor, aquí em tens com un gos fidel, o millor,

**com un ruquet, que no tirarà
guitzes a qui l'estima [17].**

Aquesta experiència es dona també en l'amistat humana. Quan ens trobem amb altres persones pot passar que no sapiguem què dir, perquè el cap no respon tot i els intents per entaular conversa. Cerquem llavors altres mitjans perquè no es creï un ambient de fredor: una mirada amable, un gest de cortesia, una actitud d'escolta atenta, un petit detall de preocupació per les seves coses. Tota experiència veritablement humana obre possibilitats de tracte amb Jesucrist, perfecte Déu i perfecte home.

Com fidelitat i perseverança són altres noms de l'amor, sabrem anar endavant, també quan la intel·ligència, la imaginació o la sensibilitat escapin al nostre control. En aquests moments, l'amor pot trobar altres vies per expandir-se.

***Tens la intel·ligència tèrbola,
inactiva: fas esforços inútils per
tal de coordinar les idees a la
presència del Senyor: ¡un veritable
ensopiment! No t'esforcis ni et
neguitegis. –Escolta'm bé: és l'hora
del cor [18].***

A l'hora de parlar amb Déu, encara que no respongui el cap, no s'interromp el diàleg. Fins i tot quan constatem que, tot i mantenir una lluita autèntica, hi ha distracció i afebliment, tenim la seguretat d'haver agradat amb els nostres bons desitjos a Déu Pare, que mira amb amor els nostres esforços.

PREGÀRIA I OBRES

*Goso assegurar, sense por
d'equivocar-me, que hi ha moltes,
infinites maneres de pregar, podria
dir. Però jo voldria per a tots
nosaltres l'autèntica oració dels fills
de Déu, no la xerrameca dels
hipòcrites, que han de sentir de Jesús:*

no tothom qui em diu: Senyor! Senyor! entrarà al Regne del Cel. (...). Que les nostres exclamacions de Senyor!, vagin unides al desig eficaç de convertir en realitat aquestes mocions interiors, que l'Esperit Sant desperta en la nostra ànima [19] .

I per a convertir en realitat aquestes mocions rebudes en la pregària, convé formular sovint propòsits. La fi de la reflexió sobre les prescripcions del Cel és l'acció, per posar per obra les prescripcions divines[20]. No es tracta només que la nostra intel·ligència es capbussi en idees pietoses, sinó d'escoltar la veu del Senyor, i de complir la seva voluntat. ***La teva oració no pot quedar-se en meres paraules: ha de tenir realitats i conseqüències pràctiques[21].***

La pregària dels fills de Déu ha de tenir conseqüències apostòliques. L'apostolat ens revela una altra

faceta de l'amor en la pregària.
Volem tornar a aprendre a pregar,
també per poder ajudar els altres.
Allà trobarem la força per dur moltes
persones per camins de diàleg amb
Déu.

No preguem sols , perquè no vivim ni
volem viure sols. Quan posem la
nostra vida davant Déu,
necessàriament hem de parlar del
que més ens importa: dels nostres
germans en la fe, dels nostres
familiars, amics i coneguts, dels que
ens ajuden o d'aquells altres que no
ens entenen o ens fan patir. Si la
voluntat està ben disposada, sense
por a complicar-se la vida, podrem
escoltar en l'oració suggeriments
divins: nous horitzons apostòlics i
maneres creatives d'ajudar els altres.

El Senyor, des de dins de l'ànima, ens
ajudarà a comprendre els altres, a
saber com exigir-los, com portar-los
cap a Ell; donarà llums a la nostra

intel·ligència per a llegir a les ànimes, purificarà els afectes, ens ajudarà a estimar amb un amor més fort i més net. La nostra vida d'apòstols val el que val la nostra pregària.

C. Ruiz

[1] Joan Pau II, Litt. Enc. Ecclesia de Eucharistia, 17-IV-2004, n. 25.

[2] Mt 20, 15.

[3] Sant Josepmaria, És Crist que passa, n. 119.

[4] Rm 8, 29.

[5] Cf. Gal 4, 19.

[6] Gal 2, 20.

[7] Sant Josepmaria, Via Crucis, I, 1.

[8] Cf. Sant Ambròs, De officiis ministrorum, I, 20, 88.

[9] Conc Vaticà II, Const. dogma. Dei Verbum, n. 25.

[10] Sant Josepmaria, Amics de Déu, n. 253.

[11] Sant Josepmaria, Solc, n. 448.

[12] Catecisme de l'Església Catòlica, n. 2603.

[13] Sant Josepmaria, Amics de Déu, n. 143.

[14] Is 29, 13; cf. Mt 15, 8.

[15] Santa Teresa de Jesús, Fundacions, cap. 5, núm 2.

[16] Sant Josepmaria, Solc, n. 464.

[17] Sant Josepmaria, Forja, n. 73.

[18] Sant Josepmaria, Camí, n. 102.

[19] Sant Josepmaria, Amics de Déu, n. 243.

[20] Cf. Sant Ambròs: Expositio in Psalmum CXVIII, 6, 35.

[21] Sant Josepmaria, Forja, n. 75.

.....

pdf | document generat
automàticament des de [https://
opusdei.org/ca-es/article/lart-de-loracio/](https://opusdei.org/ca-es/article/lart-de-loracio/)
(07/03/2026)