

Tema 35. La pregària en la vida cristiana

Els continguts de la pregària poden ser molts i variats. La pregària de petició forma part de l'experiència religiosa universal. El reconeixement dels béns rebuts impulsa a dirigir l'esperit cap a Déu. També és part essencial de la pregària reconèixer i proclamar la grandesa de Déu. El Catecisme distingeix entre pregària vocal, meditació i pregària de contemplació. Totes tres tenen en comú un tret fonamental: el recolliment del cor.

25/01/2023

Índex

- Què és la pregària
 - Expressions o formes de la pregària
 - Condicions i característiques de la pregària
 - Necessitat de la pregària cristiana
 - Bibliografia bàsica
 - Lectures recomanades
-

Què és la pregària

El català té dos termes per designar la relació d'amor conscient i col·loquial de l'home amb Déu: *pregària* i *oració*. La paraula *pregària*

prové del verb llatí *precor*, que vol dir “pregar”, acudir a algú sol·licitant un benefici. El terme *oració* prové del substantiu llatí *oratio*, que vol dir “parla”, discurs, llenguatge.

Les definicions que es donen de *pregària* solen reflectir aquestes diferències de matís que acabem de trobar en al·ludir a la terminologia. Per exemple, sant Joan Damascè la considera «l'elevació de l'ànima cap a Déu o la petició a Déu de béns convenients» (*De fide orthodoxa*, III, 24: p. 94, 1098D); mentre que per a sant Joan Clímac es tracta més aviat d'una «conversa familiar i unió de l'home amb Déu» (*Scala paradisi*, grau 28: p. 88, 1129). Per la seva part, Santa Teresa del Nen Jesús defineix la pregària com «un impuls del cor, és una simple mirada dirigida al cel, és un crit de reconeixement i d'amor tant en la prova com en l'alegria» (*Manuscrit autobiogràfic C*, 25 r).

Els continguts de la pregària, com els de qualsevol diàleg d'amor, poden ser molts i variats. Tanmateix, se n'han de destacar alguns d'especialment significatius:

1) Petició

És freqüent la referència a la pregària impetratòria en tota la Sagrada Escripura; també en llavis de Jesús, que no només la fa servir, sinó que també convida a demanar, ponderant el valor i la importància d'una pregària senzilla i confiada. La tradició cristiana ha reiterat aquesta invitació i l'ha posada en pràctica de moltes maneres: petició de perdó, petició per la salvació d'un mateix i per la dels altres, petició per l'Església i per l'apostolat, petició per les necessitats més variades, etc.

De fet, la pregària de petició forma part de l'experiència religiosa universal. El reconeixement, tot i que de vegades difús, de la realitat de

Déu (o més genèricament d'un ésser superior) provoca la tendència de dirigir-s'hi i de sol·licitar-ne la protecció i l'ajuda. Certament, l'oració no s'esgota en la pregària, però la petició és una manifestació decisiva de l'oració pel que fa al reconeixement i a l'expressió de la condició creada de l'ésser humà i de la seva dependència absoluta d'un Déu l'amor del qual ens fa conèixer la fe de manera plena (Cf. *Catecisme*, 2629.2635).

2) Acció de gràcies

El reconeixement dels béns rebuts i, a través d'aquests, de la magnificència i la misericòrdia divines impulsa a dirigir l'esperit cap a Déu per proclamar-li i agrair-li els seus beneficis. L'actitud d'acció de gràcies omple de principi a fi la Sagrada Escriptura i la història de l'espiritualitat. L'una i l'altra posen de manifest que quan aquesta

actitud arrela en l'ànima, dona lloc a un procés que porta a reconèixer com a do diví tot el que s'esdevé, no només les realitats que l'experiència immediata acredita com a gratificants, sinó també aquelles altres que poden semblar negatives o adverses.

Conscient que l'acció d'esdevenir se situa sota el designi amorós de Déu, el creient sap que tot redunda en bé de qui —cada home— és objecte de l'amor diví (Cf. *Rm* 8, 28).

«Acostuma't a enlairar el cor a Déu, en acció de gràcies, moltes vegades al dia. —Perquè et dona això i allò. —Perquè t'han menyspreat. —Perquè no tens allò que necessites o bé perquè ho tens. Perquè ha fet tan bonica la seva Mare, que també és Mare teva. —Perquè ha creat el Sol i la Lluna i aquella bestiola i aquella altra planta. —Perquè va fer aquell home eloqüent i a tu de llengua

embarbussada... Dona-li gràcies per tot, perquè tot és bo» (*Camí*, 268).

3) Adoració i lloança

És part essencial de la pregària reconèixer i proclamar la grandesa de Déu, la plenitud del seu ésser, la infinitud de la seva bondat i del seu amor. Es pot arribar a la lloança a partir de la consideració de la bellesa i la magnitud de l'univers, com passa en molts textos bíblics (Cf., per exemple, *Sl* 19; *Si* 42, 15-25; *Dn* 3, 32-90) i en nombroses pregàries de la tradició cristiana; o a partir de les obres eminentes i meravelloses que Déu opera en la història de la salvació, com passa en el *Magnificat* (*Lc* 1, 46-55) o en els grans himnes paulins (vegeu, per exemple, *Ef* 1, 3-14); o de fets petits i fins i tot menuts en què es manifesta l'amor de Déu.

En qualsevol cas, el que caracteritza la lloança és que en aquesta la

mirada es dirigeix directament a Déu mateix, tal com és per si mateix, en la seva perfecció il·limitada i infinita. «La lloança és la forma de pregària que reconeix més immediatament que Déu és Déu. El canta per Ell mateix, li dona glòria, més enllà del que fa, perquè ELL ÉS» (*Catecisme*, 2639). Per això està íntimament unida a l'adoració, al reconeixement —no només intel·lectual, sinó existencial— de la petitesa de tota la creació en comparació amb el Creador i, en conseqüència, a la humilitat, a l'acceptació de la indignitat personal davant de qui ens transcendeix fins a l'infinit; a la meravella que causa el fet que aquest Déu, al qual els àngels i l'univers sencer rendeixen homenatge, s'hagi dignat no només a fixar la mirada en l'home, sinó a habitar en l'home; més encara, a encarnar-se.

L'adoració, la lloança, la petició i l'acció de gràcies resumeixen les

disposicions de fons que informen la totalitat del diàleg entre l'home i Déu. Sigui quin sigui el contingut concret de la pregària, qui prega ho fa sempre —d'una manera o una altra, explícitament o implícitament — adorant, lloant, suplicant, implorant o donant gràcies a aquest Déu al qual reverència, al qual estima i en el qual confia. Al mateix temps, és important reiterar que els continguts concrets de la pregària poden ser molt variats. De vegades s'hi acudirà per considerar passatges de l'Esriptura, per aprofundir en alguna veritat cristiana, per reviuire la vida de Crist, per sentir la proximitat de Santa Maria... D'altres, s'iniciarà a partir de la vida d'un mateix per fer partícip Déu de les alegries i els afanys, de les il·lusions i els problemes que comporta l'existència; o per trobar-hi suport o consol; o per examinar davant de Déu el propi comportament i arribar a propòsits i decisions; o, més

senzillament, per comentar les incidències de la jornada amb qui sabem que ens estima.

La pregària, com a trobada entre el creient i Déu, en qui el primer troba suport i pel qual se sap estimat, pot versar sobre la totalitat de les incidències que formen part de l'existència i sobre la totalitat dels sentiments que el cor pot experimentar. «M'has escrit: “Fer oració és parlar amb Déu. Però, de què?” —De què? D'Ell, de tu: alegries, tristeses, èxits i fracassos, ambicions nobles, preocupacions diàries..., febleses!: i accions de gràcies i peticions: i Amor i desgreu. En dues paraules: conèixer-lo i conèixer-te: “tractar-se!”» (*Camí*, 91). Seguint una via i l'altra, la pregària serà sempre una trobada íntima i filial entre l'home i Déu, que fomentarà el sentit de la proximitat divina i conduirà a viure cada dia de l'existència de cara a Déu.

Expressions o formes de la pregària

D'acord amb les maneres o les formes en què la pregària es manifesta, els autors acostumen a oferir diverses distincions: pregària vocal i pregària mental; pregària pública i pregària privada; pregària predominantment intel·lectual o reflexiva i pregària afectiva; pregària reglada i pregària espontània, etc. En altres ocasions, els autors intenten esbossar una gradació en la intensitat de la pregària i distingir entre pregària mental, pregària afectiva, pregària de quietud, contemplació, pregària unitiva...

El *Catecisme de l'Església Catòlica* estructura la seva exposició distingint entre: pregària vocal, meditació i pregària de contemplació. A les tres «un tret fonamental els és comú: el recolliment del cor. Aquesta cura per

conservar la Paraula i per viure en presència de Déu fa d'aquestes tres expressions uns temps importants de la vida de pregària» (*Catecisme*, 2699). Fora d'això, una anàlisi del text evidencia que quan el *Catecisme de l'Església Catòlica* fa servir aquesta terminologia, no fa referència a tres graus de la vida de pregària, sinó més aviat a dues vies, la pregària vocal i la meditació, i les presenta totes dues com a aptes per conduir a aquest cim en la vida de pregària que és la contemplació. En la nostra exposició ens basarem en aquest esquema.

1) Pregària vocal

L'expressió "pregària vocal" apunta a una oració que s'expressa vocalment, és a dir, mitjançant paraules articulades o pronunciades. Aquesta primera aproximació, tot i que és exacta, no va al fons de l'assumpte. D'una banda, qualsevol diàleg

interior —encara que es pugui qualificar d'exclusiu o predominantment mental— fa referència, en l'ésser humà, al llenguatge; i, de vegades, al llenguatge articulat en veu alta, també en la intimitat de l'estança d'un mateix. D'altra banda, cal afirmar que la pregària vocal no és una qüestió només de paraules, sinó sobretot de pensament i de cor. Per això és més exacte afirmar que la pregària vocal és la que es fa utilitzant fórmules preestablertes tant llargues com breus (jaculatòries), bé preses de la Sagrada Escriptura (el *parenostre*, l'*avemaria*...), bé rebudes de la tradició espiritual (el *Senyor meu Jesucrist*, el *Veni Sancte Spiritus*, la *salve*, el *Recordau-vos*...).

Tot això, com és obvi, amb la condició que les expressions o les fórmules que es reciten vocalment siguin una autèntica oració, és a dir,

que compleixin el requisit que qui les recita ho faci no només amb la boca, sinó amb la ment i el cor. Per això sant Josepmaria afirma: «A poc a poc. —Mira què dius, qui ho diu i a qui. —Perquè això de parlar de pressa, sense espai per a la consideració, és soroll, rebombori de llaunes. I et diré amb Santa Teresa que no en dic oració, per més que belluguis els llavis» (*Camí*, 85).

La pregària vocal té un paper decisiu en la pedagogia de la pregària, sobretot a l'inici del tracte amb Déu. De fet, mitjançant l'aprenentatge del senyal de la Creu i d'oracions vocals el nen, i sovint també l'adult, s'introdueix en la vivència concreta de la fe i, per tant, de la vida de pregària. No obstant això, el paper i la importància de la pregària vocal no es limiten a l'inici del diàleg amb Déu, sinó que han d'acompanyar la vida espiritual durant tot el seu desenvolupament.

2) La meditació

Meditar vol dir aplicar el pensament a la consideració d'una realitat o d'una idea amb el desig de conèixer-la i comprendre-la amb més profunditat i perfecció. En un cristià, la meditació —que sovint també es designa pregària mental— implica orientar el pensament cap a Déu tal com s'ha revelat durant la història d'Israel i de manera definitiva i plena en Crist. I, des de Déu, dirigir la mirada a l'existència d'un mateix per valorar-la i acomodar-la al misteri de vida, comunió i amor que Déu ha revelat.

La meditació es pot desenvolupar de manera espontània, en els moments de silenci que acompanyen o segueixen les celebracions litúrgiques o arran de la lectura d'algun text bíblic o d'un passatge d'un autor espiritual. En altres moments es pot concretar dedicant-

hi un temps específic. En qualsevol cas, és obvi que —especialment a l'inici, però no només llavors— implica esforç, desig d'aprofundir en el coneixement de Déu i de la seva voluntat, i en l'afany personal efectiu a fi de millorar la vida cristiana. En aquest sentit, es pot afirmar que «la meditació és, sobretot, una recerca» (*Catecisme*, 2705); si bé convé afegir que es tracta no de la recerca d'alguna cosa, sinó d'algú. La meditació cristiana no tendeix només, ni primàriament, a comprendre alguna cosa (en última instància, a entendre la manera d'actuar i de manifestar-se de Déu), sinó a trobar-se amb Ell i, trobant-lo, identificar-se amb la seva voluntat i unir-s'hi.

3) La pregària contemplativa

El desenvolupament de l'experiència cristiana i, en aquesta i amb aquesta, el de la pregària condueixen a una

comunicació entre el creient i Déu cada vegada més continuada, més personal i més íntima. En aquest horitzó se situa la pregària que el *Catecisme* qualifica de contemplativa, que és fruit d'un creixement en la vivència teològica del qual flueix un sentit viu de la proximitat amorosa de Déu; en conseqüència, el tracte amb Déu es fa cada vegada més directe, familiar i confiat, i fins i tot, més enllà de les paraules i del pensament reflex, s'arriba a viure de fet en comunió íntima amb Ell.

«Què és l'oració?», s'interroga el *Catecisme de l'Església Catòlica* a l'inici de l'apartat dedicat a l'oració contemplativa, per contestar de seguida afirmant —amb paraules de Santa Teresa de Jesús— que no és res més que «un intercanvi íntim d'amistat, en el qual hom enraona sovint de tu a tu amb aquest Déu per qui se sap estimat» (*Llibre de la vida*,

8, 5). L'expressió “oració contemplativa”, tal com la fa servir el *Catecisme de l'Església Catòlica* i molts altres escrits anteriors i posteriors, remet doncs al que es pot qualificar de zenit de la contemplació; és a dir, el moment en què, per acció de la gràcia, l'esperit és conduït fins al llindar de l'aspecte diví transcendint tota altra realitat. Però també, i més àmpliament, a un creixement viu i sentit de la presència de Déu i del desig d'una comunió profunda amb Ell. I això tant en els temps dedicats especialment a la pregària com en el conjunt de l'existència. En resum, la pregària està cridada a embolcallar tota la persona humana — intel·ligència, voluntat i sentiments— i arribar al centre del cor per canviar-ne les disposicions, a informar tota la vida del cristià, fent-ne un altre Crist (Cf. *Ga 2, 20*).

Amb l'expressió “contemplatiu enmig del món”, sant Josepmaria resumia un dels trets essencials de l'esperit de l'Opus Dei, afirmant que el cristià corrent, cridat a santificar-se al mig del món, pot assolir la plenitud de la contemplació sense necessitat d'apartar-se de la seva condició secular. Segons sant Josepmaria, el cristià corrent està cridat a ser contemplatiu precisament *en* la seva vida ordinària i *a través* d'aquesta, ja que la contemplació no es limita a uns moments concrets durant el dia (estones dedicades expressament a l'oració personal i litúrgica, participació en la santa Missa, etc.), sinó que pot incloure tota la jornada, fins a arribar a ser una oració contínua, en què l'ànima «se sap també esguardada amorosament per Déu, tothora» (*Amics de Déu*, 307). Per això, afirma: «Voldria que avui [...] ens persuadíssim definitivament de la necessitat de disposar-nos a

ésser ànimes contemplatives, enmig del carrer, de la feina, amb una conversa contínua amb el nostre Déu, que no ha de decaure al llarg del dia. Si pretenem de seguir lleialment els passos del Mestre, aquest és l'únic camí» (*Amics de Déu*, 238).

Condicions i característiques de la pregària

La pregària, com tot acte plenament personal, requereix atenció i intenció, consciència de la presència de Déu i diàleg efectiu i sincer amb Ell. La condició perquè tot això sigui possible és el *recolliment*. La veu *recolliment* significa l'acció per la qual la voluntat, en virtut de la capacitat de domini sobre el conjunt de les forces que integren la naturalesa humana, intenta moderar la tendència a la dispersió i, d'aquesta manera, promoure l'assossec i la serenitat interiors.

Aquesta actitud és essencial en els moments dedicats especialment a la pregària, tallant amb altres tasques i intentant evitar les distraccions. Però no s'ha de limitar a aquests moments: sinó que s'ha d'estendre fins a arribar al recolliment habitual, que s'identifica amb una fe i un amor que, omplint el cor, porten a intentar viure la totalitat de les accions amb referència a Déu, bé expressament, bé implícitament.

Una altra de les condicions de la pregària és la *confiança*. Sense una confiança plena en Déu i en el seu amor no hi haurà pregària, almenys pregària sincera i capaç de superar les proves i les dificultats. No es tracta només de la confiança en què una determinada petició sigui atesa, sinó de la seguretat que es té en qui sabem que ens estima i ens comprèn, i davant de qui, per tant, es pot obrir el cor sense reserves (Cf. *Catecisme*, 2734-2741).

De vegades la pregària és el diàleg que brolla fàcilment, fins i tot acompanyat de goig i de consol, des del fons de l'ànima; però en altres moments —potser més sovint— pot reclamar decisió i afany. Llavors es pot insinuar el desànim que suposa pensar que el temps dedicat al tracte amb Déu no té sentit (Cf. *Catecisme*, núm. 2728). En aquests moments, es posa de manifest la importància d'una altra de les qualitats de la pregària: la *perseverança*. La raó de ser de la pregària no és l'obtenció de beneficis, ni la cerca de satisfaccions, complaences o consols, sinó la comunió amb Déu; d'aquí la necessitat i el valor de la perseverança en la pregària, que és sempre —amb ànim i goig o sense— una trobada viva amb Déu (Cf. *Catecisme*, 2742-2745, 2746-2751).

Un tret específic, i fonamental, de la pregària cristiana és el seu *caràcter trinitari*. Aquest és fruit de l'acció de

l'Esperit Sant que, infontent i estimulant la fe, l'esperança i l'amor, ens fa créixer en la presència de Déu, fins a adonar-nos que som alhora a la terra, on vivim i treballem, i al cel, present al nostre cor per la gràcia. El cristià que viu de la fe se sap convidat a tractar els àngels i els sants, Santa Maria i, de manera especial, Crist, Fill de Déu encarnat, en la humanitat del qual percep la divinitat de la seva persona. I, seguint aquest camí, reconeix la realitat de Déu Pare i del seu amor infinit, i el tracta cada vegada amb més profunditat i confiança.

La pregària cristiana és, per això i de manera eminent, una pregària *filial*. La pregària d'un fill que en tot moment —en l'alegria i en el dolor, en el treball i en el descans— es dirigeix amb senzillesa i sinceritat al seu Pare per posar a les seves mans els afanys i els sentiments que experimenta al seu cor, amb la

seguretat de trobar-hi comprensió i acollida. Més encara, un amor en què tot té sentit.

Necessitat de la pregària cristiana

D'acord amb el que hem vist, queda clar que la pregària no és quelcom optatiu per a la vida espiritual, sinó una necessitat vital, com afirma el *Catecisme de l'Església Catòlica* (núm. 2744):

«Pregar és una *necessitat vital*: si no ens deixem portar per l'Esperit, caiem en l'esclavitud del pecat (Cf. *Ga* 5, 16-25). Com pot l'Esperit Sant ser “vida nostra”, si el nostre cor està lluny seu? *No hi ha res com l'oració: fa possible el que és impossible, fàcil el que és difícil. És impossible que l'home que prega pugui pecar* (sant Joan Crisòstom, *Sermons d'Ana*, 4, 5: p. 54, 666). *Qui prega se salva certament, qui no prega es condemna certament* (sant Alfons Maria de Liguori, *Del gran mezzo della preghiera*)».

Per això, el *Catecisme de l'Església Catòlica* utilitza l'expressió «crida universal a la pregària», en el subtítol del capítol primer de la quarta part del *Catecisme* (la dedicada a la pregària): *La revelació de la pregària La crida universal a la pregària*. Tot i que aquesta expressió encara no és freqüent, està molt lligada a una altra de més coneguda: «Vocació universal a la santedat en l'Església», títol del capítol cinquè de la Constitució dogmàtica *Lumen gentium*, del Concili Vaticà II. Fa l'efecte, doncs, que el *Catecisme de l'Església Catòlica*, quan recorda els ensenyaments de l'últim Concili ecumènic, ha volgut posar així en relleu la necessitat de la pregària per assolir la santedat cristiana.

Precisament per això els sants han insistit sempre en la necessitat de la pregària per tenir vida espiritual i progressar en aquesta. Per exemple, santa Teresa de Jesús va escriure: «Fa

poc un gran lletrat em va dir que són les ànimes que no tenen oració, com un cos paralític o impedit, que tot i que té peus i mans, no els pot controlar».^[1] I sant Francesc de Sales predicava en un sermó: «Només les bèsties no pregunten, de manera que els que no pregunten, se'ls hi assemblen».^[2] Per la seva part, sant Josepamria Escrivá afirma: «Sant sense oració...? —No hi crec, en aquesta santedat» (*Camí*, 107).

José Luis Illanes / Manuel Belda

Bibliografia bàsica

— *Catecisme de l'Església Catòlica*, 2558-2758.

Lectures recomanades

— Congregació per a la Doctrina de la Fe, *La meditació cristiana. Carta «Orationis Formas»*. Introducció i comentaris, 15.X.1989.

— *Catequesi del Papa Benet XVI sobre l'oració*. Són els textos de les catequesis que el Papa Benet XVI va impartir en les audiències generals dels dimecres, des del maig del 2011 fins a l'octubre del 2012.

— *Catequesi del Papa Francesc sobre el Parenostre*. Són els textos de les catequesis que el Papa Francesc va impartir durant les audiències generals dels dimecres, des del desembre del 2018 fins al maig del 2019.

— *Catequesi del Papa Francesc sobre la pregària*. Són els textos de les catequesis que el Papa Francesc va impartir durant les audiències generals dels dimecres, des del maig del 2020 fins al juny del 2021.

— Sant Josepmaria, homilies *El triomf de Crist en la humilitat; L'eucaristia, misteri de fe i d'amor; L'Ascensió del Senyor al cel; El Gran Desconegut i Per Maria, cap a Jesús*, a: *És Crist que passa*, 12-21, 83-94, 117-126, 127-138 i 139-149; homilies *El tracte amb Déu; Vida d'oració i Vers la santedat*, a: *Amics de Déu*, 142-153, 238-257, 294-316.

[1] S. Teresa de Jesús, *Moradas del castillo interior. Primeras moradas*, 1, 6, en *Obras completas*, «B. A. C., 212», Madrid, 1986⁸, p. 474.

[2] S. Francesc de Sales, *Œuvres de Saint François de Sales, Evêque et Prince de Genève et Docteur de l'Eglise. Edition complète*, Annecy 1892-1964, vol. 9, p. 62. La traducció és nostra.

.....

pdf | document generat
automàticament des de [https://
opusdei.org/ca-es/article/tema-35-la-
pregaria-en-la-vida-cristiana/](https://opusdei.org/ca-es/article/tema-35-la-pregaria-en-la-vida-cristiana/)
(13/03/2026)