

# **El silenci d'una ànima contemplativa: el temps de la tarda i de la nit**

El costum del temps de treball de la tarda i del temps de la nit ens pot ajudar a recollir els sentits per entaular un diàleg sense soroll de paraules amb el Senyor.

17/01/2025

Acaba d'arribar a orelles de Jesús la notícia de la mort del seu cosí Joan el Baptista. Està dolgut i busca allunyar-se «cap a un lloc despoblat» (*Mt* 14, 13). Tanmateix, en veure la gran multitud que el segueix, s'omple de compassió. Decideix llavors canviar de plans. A més de curar els malalts, fa la multiplicació dels pans i dels peixos, perquè la gent no torni famolenca a casa seva. Només al final de la tarda, després d'acomiarar l'últim dels presents, troba aquell moment d'intimitat amb el seu Pare que tant desitjava. L'evangelista assenyala que fins i tot «al vespre encara era allà tot sol» (*Mt* 14, 23).

Aquesta actitud del Senyor «ens indica que ens hem d'aturar, viure moments d'intimitat amb Déu, “apartar-nos” de la bullícia de cada dia, per escoltar, per anar a l'arrel que sosté i alimenta la vida».<sup>[1]</sup> És un recolliment que va més enllà del

descans lògic després d'una jornada atafegada; es tracta, més aviat, del desig d'entrar en diàleg exclusiu amb el seu Pare.

També sant Josepmaria sentia la necessitat d'aquesta «beneïda solitud»<sup>[2]</sup> per alimentar la seva vida espiritual. Per això va concretar que a l'Obra es visqués el costum del temps de la nit i del temps de treball de la tarda: dos moments per «recollir els sentits i les potències — que potser caminaven dispersos en les altres ocupacions—, i així centrar-los en un diàleg íntim amb l'Hoste diví que habita al santuari del cor».<sup>[3]</sup> En el temps de la tarda, aquesta conversa es dirigirà més aviat al compliment del treball fet per amor al Senyor i als altres; el de la nit, en canvi, estarà més enfocat a parlar amb Déu de la nostra jornada i a revifar el desig de rebre'l en la Comunió l'endemà.

Certament, la manera en què es viuen aquests dos costums dependrà de les circumstàncies de cadascú, com poden ser el ritme de la seva llar, el lloc on resideix o el tipus de treball que fa. De fet, ens pot passar, com a Jesús, que hàgim

d'interrompre aquest recolliment davant de les necessitats dels altres: un fill que mereix atenció especial, un germà que necessita conversar per desconnectar o desfogar-se, un desplaçament amb un grup de col·legues, un amic que ens busca... Per això, no sempre serà possible aconseguir el silenci exterior.

Tanmateix, sempre podem conrear el desig, propi d'una persona enamorada, d'establir un diàleg íntim amb el Senyor i intentar sentir-nos acompanyats per ell enmig de les ocupacions i en ocasió de la trobada de les persones que posa al nostre costat. «Els fills de Déu hem de ser contemplatius —deia sant Josepmaria—: persones que, enmig

del brogit de la multitud, sabem trobar el silenci de l'ànima en col·loqui permanent amb el Senyor: i mirar-lo com es mira un Pare, com es mira un Amic, a qui s'estima amb bogeria».<sup>[4]</sup>—

## **Oració i treball: la mateixa realitat**

El fundador de l'Opus Dei, en una de les seves *Cartes*, escrivia: «Part essencial d'aquesta obra —la santificació del treball ordinari— que Déu ens ha encomanat és la bona realització del treball mateix, la perfecció també humana, el bon compliment de totes les obligacions professionals i socials».<sup>[5]</sup>— Per aquesta raó, a l'hora de comentar el temps de treball de la tarda, sant Josepmaria suggeria evitar la dispersió en moltes activitats soltes i intensificar les mortificacions «que facilitin el compliment intens, fidel, acabat i amorós del nostre treball ordinari»,<sup>[6]</sup>—

és a dir, que la prioritat d'aquest costum és crear l'ambient propici per exercir un bon treball, condició primera per santificar-lo i poder-lo oferir al Senyor. «Una persona piadosa, amb una pietat sense beateria, compleix el seu deure professional amb perfecció, perquè sap que aquest treball és pregària elevada a Déu».<sup>[7]</sup>

---

En aquest sentit, l'esforç per viure el silenci pot ser un bon aliat per viure el treball de la tarda i dur a terme amb professionalitat la nostra tasca. Aquest silenci, de vegades, no consistirà tant en l'absència de sorolls externs, ja que les circumstàncies no sempre ho faran possible; es tracta, sobretot, de dur a terme les nostres ocupacions amb la serenitat i la concentració que cada ofici exigeix. «Moltes vegades estem fent una feina i quan acabem de seguida busquem el mòbil per fer una altra cosa, sempre estem així. I

això no ajuda, això ens fa caure en la superficialitat. La profunditat del cor creix amb el silenci».<sup>[8]</sup> La multitasca, la pressa i la cerca d'estímul que distreguin ens omplen d'un soroll intern que ens dificulten treballar bé i, per tant, santificar-nos amb aquest treball. En canvi, dirigir tota la nostra atenció al que tenim entre mans, sabent-nos mirats amb amor pel Senyor en cada moment, facilitarà que amb el nostre treball puguem donar glòria a Déu.

L'esperit contemplatiu —el desig de convertir en oració tot el nostre dia— no ens aparta de les nostres responsabilitats. Més aviat ens impulsa a fer bé cada tasca concreta per amor a Déu i servei als altres. Així és com aquesta ocupació, que humanament pot passar desapercebuda, adquireix un sentit diví, d'eternitat, ja que s'entra en diàleg amb el Senyor. Sant Josepmaria solia repetir que ell no

distingia «entre l'oració i el treball: tot és contemplació i apostolat».<sup>[9]</sup> I el beat Àlvar, comentant aquesta idea, deia que el nostre fundador «no sap quan resa i quan treballa, perquè per a ell les dues coses estan en el mateix pla i es confonen en una de sola».<sup>[10]</sup>

Viure d'aquesta manera el temps de treball de la tarda serà, per dir-ho així, un bon camp d'entrenament per estendre aquest esperit contemplatiu les vint-i-quatre hores del dia. Així, qualsevol tasca no «ens treu el pensament de Déu: ens reforça el desig de fer-ho tot per ell, de viure per ell, amb ell, en ell».<sup>[11]</sup> Fins i tot quan aquest temps no el dediquem pròpiament al treball —ja que potser ja hem acabat la nostra jornada o etapa laboral o bé és un dia de descans—, podem dur a terme qualsevol activitat i buscar el silenci interior i un recolliment contemplatiu. Així preparem el terreny per a l'oració de la tarda



d'aquell dia, de manera que hi puguem arribar sense gaire agitació interior i amb el cap i el cor en el Senyor, a qui ens hem procurat dirigir les hores precedents.

Per això, l'oració mental serà, al cap i a la fi, una prolongació del diàleg que hem mantingut amb el Senyor durant tot el dia i, de manera més intensa, durant el temps de la tarda. Gràcies a aquelles estones de meditació «sabrem convertir la nostra jornada, amb naturalitat i sense espectacle, en una contínua lloança a Déu. Ens mantindrem en la seva presència, com ho fan els enamorats en dirigir el pensament a la persona que estimen».<sup>[12]</sup>

---

## **Un silenci que s'assaboreix**

Fa dos anys que la residència DYA funciona. Sant Josepmaria, que fins aleshores carregava amb tot el pes de les activitats de formació amb gent

jove, demana que alguns dels seus fills l'ajudin en aquesta tasca. Per això, decideix escriure una instrucció que els faciliti la seva preparació i reculli algunes idees que inspirin el treball apostòlic amb els nois de sant Rafael. Entre els trets que considera important fomentar a la residència, assenyala l'amor al silenci: «Els nostres estudiants no oblidaran que el seu silenci és: l'oració, el treball i el descans dels altres. Després del comentari, a la nit, hi haurà silenci major fins després de la Missa de l'endemà».<sup>[13]</sup> Sant Josepmaria considerava aquest silenci no com una qüestió de disciplina o ordre, sinó sobretot com un pulmó per a l'oració i la Missa de l'endemà: «S'assaboreix, es fa indispensable».<sup>[14]</sup>

Moltes vegades podem pensar que necessitem alçar la veu perquè algú ens escolti. Creiem que només així serem capaços de cridar la seva atenció o exposar la nostra opinió de

manera més atractiva. Déu, en canvi, actua al revés. «Mentre un silenci tranquil embolcallava l'univers i la nit era al bell mig de la seva cursa — recull el llibre de la Saviesa—, la teva paraula totpoderosa, deixant els trons reials, es va llançar des del cel com un guerrer implacable al mig del país destinat a l'extermini» (Sv 18, 14-15). Va ser en la tranquil·litat del portal, i no en l'atrafegament de la fonda, on Déu es va fer nen.

Davant l'estil de vida marcat per l'estímul constant, Jesús ens demana buscar el silenci i apartar-nos del soroll.

Potser un dia ens ha passat alguna cosa que ens ha contrariat. No n'acabem d'entendre el sentit i marxem a dormir inquietos o preocupats. Altres vegades passarà el contrari: arribem a la nit satisfets per com ha anat la jornada o joiosos amb una alegria. De tot això podem meditar amb el Senyor en el temps

de la nit, recurrent amb ell els sentiments que han ocupat el nostre cor. Aquests *sorolls*, problemes que no enteníem, es transformen en una melodia al compàs d'altres sons d'aquella jornada. També el que ens ha donat alegria adquireix un sentit més ampli: no és una bona nota aïllada, sinó que forma part de la cançó de la nostra entrega. I aquesta és una melodia que no imposen nosaltres mateixos segons les nostres expectatives, sinó que és fruit d'escoltar en el silenci el que Déu ens vol dir.

Deia un filòsof que «tota la desgràcia dels homes ve d'una sola cosa: no saber-se quedar tranquils en una habitació».<sup>[15]</sup> El temps de la nit ens endinsa en l'habitació més profunda de nosaltres mateixos: aquella «en què passen les coses de molt secret entre Déu i l'ànima»,<sup>[16]</sup> és a dir, ens allunya de la superficialitat i obre «un espai interior en el més íntim de

nosaltres mateixos, per fer que hi habiti Déu, perquè la seva paraula estigui en nosaltres, perquè l'amor a ell arrel·li en la nostra ment i en el nostre cor, i animi la nostra vida».<sup>[17]</sup>

Per això, aquest costum ens pot ajudar a créixer en l'afany per viure al costat de Jesús. Al cap i a la fi, aquest és el tresor pel qual ho hem venut tot (cf. *Mt* 13, 44). El cor necessita aquesta solitud per purificar-se, per nodrir-se de l'única passió que l'allibera dels lligams. Aquest ideal troba la seva expressió en l'oració i en la Missa de l'endemà. De la mateixa manera que ens il·lusionem humanament quan s'apropa quelcom que fa temps que esperem, en el temps de la nit podem revifar el desig d'arribar a aquesta doble cita amb Déu. Un desig que va més enllà de les ganes que venen i van: és una gràcia que ens dona el Senyor i que informa la nostra existència. Per això sant Josepmaria

va sentir com una necessitat aquest moment: era l'ocasió per alimentar l'ideal que movia la seva vida, allò que Déu havia posat al seu cor. Es tracta, en definitiva, de la mateixa actitud de Jesús, que després d'un dia atrafegat anhelava estar tot sol amb el seu Pare.

\* \* \*

Probablement, Jesús aprendria a valorar aquelles estones de silenci a la llar de Natzaret. En efecte, de sant Josep no es recull cap paraula en l'Evangeli: era un home que donava més importància a l'escolta. I gràcies a aquesta actitud atenta va saber reconèixer la veu de Déu, per mitjà de l'àngel (cf. *Mt* 1, 20-24). Maria meditava al seu cor tot el que passava: tant la meravella que va envoltar el naixement del seu Fill (cf. *Lc* 2, 19) com el no comprendre la resposta que li va donar quan el va trobar al temple (cf. *Lc* 2, 51).

Necessitava assaborir aquests esdeveniments, descobrir la melodia que Déu estava preparant amb el que l'omplia de goig i amb el que no acabava d'entendre. Jesús només començarà la seva vida pública després de trenta anys ocult. Un temps de treball i de silenci, en el qual va anar creixent «en enteniment i tenia el favor de Déu i dels homes» (*Lc 2, 52*).

José María Álvarez de Toledo

---

[1] Benet XVI, Audiència, 7.III.2012.

[2] Cf. *Camí*, núm. 304.

[3] Mons. Xavier Echevarría, *Cartas de familia* (IV), 1.IX.1997, núm. 222.

[4] *Forja*, núm. 738.

[5] Sant Josepmaria, *Carta* 24, núm. 18.

[6] Sant Josepmaria, *Crònica*, 1967, p. 788.

[7] *Forja*, núm. 739.

[8] Papa Francesc, Audiència, 15.XII. 2021.

[9] *Instrucció 19.III.1934*, nota 35.

[10] Beat Àlvar, comentari a *Instrucció 8.XII.1941*, nota 38.

[11] *En diàleg con el Señor*, núm. 212.

[12] *És Crist que passa*, núm. 119.

[13] *Instrucció 9.I.1935*, núm. 169.

[14] *Ibídem*, nota 115.

[15] Pascal, *Pensamientos*, núm. 139.

[16] Santa Teresa de Jesús, *Las moradas*, I, núm. 14.



<sup>[17]</sup> Benet XVI, Audiència, 7.III.2012.

---

pdf | document generat  
automàticament des de [https://  
opusdei.org/ca/article/el-silenci-duna-  
anima-contemplativa-el-temps-de-la-  
tarda-i-de-la-nit/](https://opusdei.org/ca/article/el-silenci-duna-anima-contemplativa-el-temps-de-la-tarda-i-de-la-nit/) (23/03/2026)