

Tema 39 (1). La pregària

La pregària és necessària per a la vida espiritual: és la respiració que permet que la vida de l'esperit creixi. Actualitza la fe en la presència de Déu i en el seu amor.

01/12/2010

1. Què és la pregària^[1]

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

prové del verb llatí *precor*, que significa ‘demanar, acudir a algú demanant un benefici’. El terme *oració* prové del substantiu llatí *oratio*, que significa ‘parla, discurs, llenguatge’.

Les definicions que es fan de la pregària solen reflectir aquestes diferències de matís que acabem de trobar en al·ludir a la terminologia. Per exemple, sant Joan Damascè la considera com «l’elevació de l’ànima a Déu i la petició de béns convenients»,^[2] mentre que per a sant Joan Clímac es tracta més aviat d’una «conversa familiar i unió de l’home amb Déu».^[3]

La pregària és absolutament necessària per a la vida espiritual. És com la respiració que permet que la vida de l’esperit creixi. En la pregària s’actualitza la fe en la presència de Déu i en el seu amor. Fomenta l’esperança que mena a orientar la

vida cap a Déu i a confiar en la seva providència. I s'hi engrandeix el cor en respondre amb el propi amor a l'amor diví.

En la pregària l'ànima —conduïda per l'Esperit Sant des del més pregon de si mateixa (cf. *Catecisme* 2562)— s'uneix a Crist, mestre, model i camí de tota l'oració cristiana (cf. *Catecisme* 2599s), i amb Crist, per Crist i en Crist, es dirigeix a Déu Pare, per participar de la riquesa de la vida trinitària (cf. *Catecisme* 2559-2564). D'aquest fet prové la importància de la litúrgia en la vida de pregària, en el centre de la qual hi ha l'eucaristia.

2. Continguts de la pregària

Els continguts de la pregària, com els de qualsevol diàleg d'amor, poden ser múltiples i variats. Cal, però, destacar-ne uns quants d'especialment significatius:

Petició

És freqüent la referència a la pregària impetratòria en tota la Sagrada Escripura, també en llavis de Jesús, que no només l'utilitza, sinó que també convida a demanar, tot ponderant el valor i la importància d'una pregària senzilla i confiada. La tradició cristiana ha reiterat aquesta invitació i l'ha practicada de moltes maneres: petició de perdó, petició per la pròpia salvació 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, encara que en ocasions difús, de la realitat de Déu (o més genèricament d'un ésser superior) provoca la tendència a dirigir-s'hi per demanar-ne la protecció i ajuda. Certament l'oració no s'esgota en aquesta pregària; però

la petició és una manifestació decisiva de l'oració, en tant que reconeixement i expressió de la condició creada de l'ésser humà i de la seva dependència absoluta d'un Déu l'amor del qual la fe ens fa conèixer de manera plena (cf. *Catecisme* 2629.2635).

Acció de gràcies

El reconeixement dels béns rebuts i, a través seu, de la magnificència i la misericòrdia divines, impulsa a dirigir l'esperit vers Déu per proclamar els seus beneficis i agrair-los-hi. L'actitud d'acció de gràcies omple des del principi fins al final la Sagrada Escripura i la història de l'espiritualitat. L'una i l'altra manifesten que quan aquesta actitud arrela a l'ànima dóna lloc a un procés que porta a reconèixer com a do diví tot el que s'esdevé, no només aquelles realitats que l'experiència immediata acredita com a

gratificants, sinó també aquelles altres que poden semblar negatives o adverses.

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

«Acostuma't a enlairar el cor vers Déu, en acció de gràcies, moltes vegades al dia. —Perquè et dóna això i això altre. —Perquè t'han menyspreat. —Perquè no tens allò que necessites o bé perquè ho tens. Perquè ha fet tan bella la seva Mare, que també és Mare teva. —Perquè ha creat el sol i la lluna i aquella bestiola i aquella altra planta. — Perquè féu aquell home eloqüent i a tu de llengua embarbussada... Dóna-li gràcies per tot, perquè tot és bo.»^[4]

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 el seu amor. A la lloança es pot desembocar a partir de la consideració de la bellesa i la magnitud de l'univers, com passa en múltiples textos bíblics (vegeu, per exemple, Sl 19; Sir 42,15-25; Dn 3,32-90) i en nombroses pregàries de la tradició cristiana;^[5] o a partir de les obres eminentes i meravelloses que Déu opera en la història de la salvació, com passa en el *Magnificat* (cf. Lc 1,46-55) o en els extraordinaris himnes paulins (vegeu, per exemple, Ef 1,3-14), o a partir de fets petits i fins i tot menuts en què es manifesta l'amor de Déu.

En tot cas, el que caracteritza la lloança és que adreça de dret la mirada cap a Déu mateix, tal com és pròpiament, 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 dóna 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 qui ens transcendeix fins a
l'infinit; a la meravella que causa el
fet que aquest Déu, a qui els àngels i
l'univers sencer reten 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,
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 a qui reverència, a qui estima i en qui confia. És important de reiterar, alhora, que els continguts concrets de la pregària poden ser molt variats. De vegades s'hi acudirà per considerar passatges de l'Escriptura, per aprofundir en alguna veritat cristiana, per reviuere la vida Crist, per sentir la proximitat de santa Maria... En d'altres, s'iniciarà a partir de la pròpia vida per fer partícip Déu de les alegries i els afanys, de les il·lusions i els problemes que l'existència comporta, o per trobar-hi suport o consol, o per examinar davant Déu el propi comportament i arribar a propòsits i decisions, o més senzillament per comentar amb qui sabem que ens estima les incidències de la jornada.

Trobada entre el creient i Déu, en qui el creient es recolza i pel qui se sap estimat, la pregària pot versar sobre la totalitat de les incidències que

conformen 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 desgreuge. En dues paraules: conèixer-lo i conèixer-te: “tractar-vos!”»[6] 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.

3. Expressions o formes de la pregària

Atenent a les maneres o les formes en què la pregària es manifesta, els autors solen 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 tot distingint entre la pregària mental, la pregària afectiva, la pregària de quietud, la contemplació, la pregària unitiva...

El *Catecisme* estructura una exposició en què distingeix entre la pregària vocal, la meditació i l'oració o contemplació. «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). Una anàlisi del text evidencia, d'altra banda, que en fer servir aquesta terminologia el *Catecisme* no fa referència a tres graus de la vida de pregària, sinó més aviat a dues vies,

la pregària vocal i la meditació, i presenta totes dues com a aptes per conduir a aquest cim de la vida de pregària que és la contemplació. En la nostra exposició ens atindrem a aquest esquema.

La 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 ser exacta, no va al fons de l'assumpte. Perquè, per una banda, qualsevol diàleg interior —encara que es pugui qualificar com a exclusivament o predominantment mental— fa referència, en l'ésser humà, al llenguatge; de vegades fa referència al llenguatge articulat en veu alta, també en la intimitat de la pròpia estança. Per altra banda, cal afirmar que la pregària vocal no és un assumpte només de paraules, sinó

sobretot del pensament i el cor. Per això és més exacte afirmar que la pregària vocal és la que es fa utilitzant fórmules preestablertes, tant de llargues com de breus (jaculatòries), adés preses de la Sagrada Escripura (el *parenostre*, l'*avemaria...*), adés rebudes de la tradició espiritual (el *Senyor meu Jesucrist*, el *Veni Sancte Spiritus*, la *salve*, el *recordeu-vos...*).

Tot això, com és obvi, amb la condició que les expressions o fórmules que es reciten vocalment siguin una autèntica oració, és a dir, que compleixin amb el requisit que el qui les recita ho faci no només amb la boca, sinó amb la ment i el cor. Si aquesta devoció falta, si no hi hagués consciència de qui és aquell a qui la pregària es dirigeix, de què és el que es diu en la pregària i de qui és aquell que la diu, llavors, com afirma amb expressió gràfica santa Teresa de Jesús, no es pot parlar

pròpiament de pregària «per més que es belluguin els llavis».[7]

La pregària vocal fa un paper decisiu en la pedagogia de la pregària, sobretot en 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 al començament del diàleg amb Déu, sinó que han d'acompanyar tot el progrés de la vida espiritual.

La meditació

Meditar vol dir aplicar el pensament a la consideració d'una realitat o 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 vers Déu tal com s'ha revelat durant la història d'Israel i definitivament i plenament en Crist. I, des de Déu, dirigir la mirada a la pròpia existència per valorar-la i acomodar-la al misteri de vida, comunió i amor que Déu ha revelat.

La meditació es pot produir de manera espontània, en els moments de silenci que acompanyen o segueixen les celebracions litúrgiques o arran de la lectura d'un text bíblic o un passatge d'algun autor espiritual. En altres moments es pot concretar dedicant-hi un temps específic. En tot cas, és obvi que —especialment al començament, però no només llavors— implica esforç, desig d'aprofundir en el coneixement de Déu i de la seva voluntat, i l'efectiu afany personal per 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 de procedir i manifestar-se de Déu), sinó a trobar-se amb Déu i, trobant-lo, unir-s'hi i identificar-se amb la seva voluntat.

L'oració contemplativa

El desenvolupament de l'experiència cristiana i —dins d'aquesta experiència i acompanyant-la— 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 viu sentiment 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 el pensament reflex— s'arriba a viure, de fet, en íntima comunió amb ell.

«Què és l'oració?», s'interroga el *Catecisme* al començament de l'apartat dedicat a l'oració contemplativa, per contestar de seguida afirmant —amb paraules preses 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».[8]

L'expressió *oració* o *contemplació*, tal com l'utilitzen el *Catecisme* i molts altres escrits anteriors i posteriors, remet doncs al que cal qualificar com el zenit de la contemplació, és a dir, el moment en què, per acció de la gràcia, l'esperit és conduït fins al llindar del que és diví tot transcendint qualsevol altra realitat.

Però també, i més àmpliament, remet a un creixement viu i sentit de la presència de Déu i del desig d'unir-s'hi amb una pregona comunió. I això ja sigui en el temps dedicat especialment a la pregària, ja sigui en el conjunt de l'existència. En suma, la pregària embolcalla la persona humana sencera —la intel·ligència, la voluntat i els sentiments—, arriba al centre del cor per canviar-ne les disposicions, informa tota la vida del cristià i fa que sigui un altre Crist (cf. Ga 2,20).

4. Condicions i característiques de la pregària

La pregària, com qualsevol 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 natura humana, procura moderar la tendència a la dispersió i promoure, d'aquesta manera, l'assossec i la serenitat interiors. Aquesta actitud és essencial en els moments dedicats especialment a la pregària, perquè talla els pensaments sobre altres tasques i procura d'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, procuren referir totes les accions a Déu, ja sigui de forma expressa o implícita.

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 una pregària sincera i capaç de superar les proves i dificultats. No es

tracta només de la confiança en el fet que una determinada petició sigui atesa, sinó de la seguretat que es té en qui sabem que ens estima i ens comprèn i, per tant, davant qui es pot obrir sense reserves el propi cor (cf. *Catecisme* 2734-2741).

De vegades la pregària és un diàleg que brolla fàcilment, fins i tot acompanyat de goig i 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 fa pensar que el temps dedicat al tracte amb Déu no té sentit (cf. *Catecisme* 2728). En aquests moments, ressalta la importància d'una altra de les qualitats de l'oració: la *perseverança*. La raó de ser de l'oració no és l'obtenció de beneficis, ni la cerca de satisfaccions, complaences o consols, sinó la comunió amb Déu. Per això ressalta 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 *caràcter trinitari*. És fruit de l'acció de l'Esperit Sant que —infont i estimulante la fe, l'esperança i l'amor— ens impulsa a créixer en la presència de Déu, fins a adonar-nos que som alhora a la terra, on vivim i treballem, i al cel, present per la gràcia al propi cor.[9] El cristià que viu de la fe sap que és 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 infinit amor, 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 el dolor, en la feina i el descans— es dirigeix amb senzillesa i sinceritat al seu pare per posar a les seves mans els afanys i sentiments que experimenta en el propi cor, amb la seguretat de trobar-hi comprensió i acollida. Més encara, un amor en què tot troba sentit.

José Luis Illanes

Bibliografia bàsica

Catecisme de l'Església catòlica
2558-2758.

Lectures recomanades

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.

J. Echevarría, *Itinerarios de vida
cristiana*, Planeta, Barcelona 2001, p.
99-114.

J. L. Illanes, *Tratado de teología
espiritual*, Eunsa, Pamplona 2007, p.
427-483.

M. Belda, *Guiados por el Espíritu de
Dios. Curso de Teología Espiritual*,
Palabra, Madrid 2006, p. 301-338.

.....

[1] L'Església professa la seva fe en el
símbol dels apòstols (*primera part*
d'aquests guions). Celebra el misteri,
és a dir, la realitat de Déu i del seu
amor a què ens obre la fe, en la
litúrgia sacramental (*segona part*).

Com a fruit d'aquesta celebració del misteri, els fidels reben una vida nova que els encamina a viure d'acord amb la condició de fills de Déu (*tercera part*). Aquesta comunicació de la vida divina a l'home reclama que es rebi i es visqui en una actitud de relació personal amb Déu: aquesta relació s'expressa, creix i es potencia en la pregària (*quarta part*).

[2] Sant Joan Damascè, *De fide orthodoxa* 3.24; PG 94, 1090.

[3] Sant Joan Clímac, *Scala paradisi*, grau 28; PG 88, 1129.

[4] Sant Josepmaria, *Camí* 268.

[5] Remetem a dues de les més clares i conegudes: les «Lloances al Déu Altíssim» i el «Càntic del germà sol» de sant Francesc d'Assís.

[6] Sant Josepmaria, *Camí* 91.

[7] Santa Teresa de Jesús, «Moradas primeras», c. 1, 7, a *Obras completas*, ed. Efrén de la Madre de Dios y Otger Steggink, Madrid 1967, p. 366.

[8] Santa Teresa de Jesús, «Llibre de la vida», c. 8, n. 5, a *Obres completes*, p. 50; cf. *Catecisme* 2709.

[9] Cf. sant Josep maria, *Converses* 116.

.....

pdf | document generat
automàticament des de [https://
opusdei.org/ca/article/resums-de-fe-
cristiana-39-la-pregaria/](https://opusdei.org/ca/article/resums-de-fe-cristiana-39-la-pregaria/) (17/03/2026)