

Camins de contemplació

Endinsar-se per camins de contemplació vol dir deixar obrar l'Esperit Sant perquè Ell reflecteixi en nosaltres el rostre de Crist en totes les situacions de la nostra vida.

02/08/2018

Una de les actituds que els Evangelis ressalten més de Jesús mentre compleix la seva missió és la freqüència amb què acudeix a l'oració. El ritme del seu ministeri està, en cert sentit, marcat pels

moments en què s'adreça al Pare. Jesús es recull en oració abans del seu baptisme (cf. *Lc* 3, 21), la nit prèvia a l'elecció dels dotze (cf. *Lc* 6, 12), a la muntanya abans de la transfiguració (cf. *Lc* 9, 28), a l'hort de les oliveres mentre es prepara per enfrontar la Passió (cf. *Lc* 22, 41-44). El Senyor dedicava molt de temps a l'oració: al capvespre, o la nit sencera, o molt de matinada, o en mig de jornades d'intensa predicació; en realitat pregava constantment, i va recomanar repetidament als deixebles «que cal pregar sempre sense defallir» (*Lc* 18, 1).

Per què aquest exemple i aquesta insistència del Senyor? Per què és necessària l'oració? En realitat, aquesta respon als desitjos més íntims de l'home, que ha estat creat per entrar en diàleg amb Déu i contemplar-lo. Però l'oració és, sobretot, un do de Déu, un regal que Ell ens ofereix: «el Déu viu i veritable

crida incansablement cada persona a la cerca misteriosa de l'oració.

Aquesta iniciativa d'amor del Déu fidel és sempre la primera cosa en l'oració, el caminar de l'home és sempre una resposta».[1]

Per imitar Crist i participar de la seva Vida és imprescindible ser ànimes d'oració. A través de la contemplació del Misteri de Déu, revelat en Jesucrist, la nostra vida es va transformant en la seva. Es fa realitat el que sant Pau comentava als corintis: «I tots nosaltres, sense cap vel a la cara, reflectint com un mirall la glòria del Senyor, som transformats a la seva mateixa imatge, amb una glòria cada vegada més gran, per obra del Senyor, és a dir, de l'Esperit» (2 Co 3, 18). Igual com sant Pau, tots els cristians estem cridats també a reflectir al rostre la faç de Crist: en això consisteix *ser apòstols*, a ser missatgers de l'amor de Déu, que s'experimenta en

primera persona durant les estones d'oració. S'entén, per tant, l'actualitat de la invitació a «endinsar-se més en l'oració contemplativa al mig del món, i ajudar els altres a anar per *camins de contemplació*»[2]. [3]

Acollir el do de Déu

L'apòstol creix al ritme de l'oració, la renovació personal en l'impuls evangelitzador surt de la contemplació. El Papa recorda que: «La millor motivació per decidir-se a comunicar l'Evangeli és contemplar-lo amb amor, és aturar-se a les seves pàgines i llegir-lo amb el cor. Si l'abordem d'aquesta manera, la seva bellesa ens sorprèn, ens torna a captivar una vegada i una altra». [4] Per això, és fonamental desenvolupar «un esperit *contemplatiu*, que ens permeti redescobrir cada dia que som dipositaris d'un bé que humanitza, que ajuda a portar una vida nova. No

hi ha res millor per transmetre als altres».[5]

Els Evangelis ens presenten diferents personatges a qui, la trobada amb Crist, canvia la vida i els converteix en portadors del missatge salvador del Senyor. Un d'ells és la dona samaritana que, com relata sant Joan, va simplement a buscar aigua al pou al costat del qual Jesús està assegut, descansant. I és Ell qui comença el diàleg: «Dona'm aigua» (*Jn* 4, 10). A primera vista, la samaritana no es mostra gaire disposada a continuar la conversa: «Com és que tu, que ets jueu, em demanes aigua a mi, que soc samaritana?» (*Jn* 4, 9). Però el Senyor li fa veure que, en realitat, Ell és *aquesta aigua* que ella busca: «Si sabessis quin és el do de Déu... (*Jn* 4, 10), el qui begui de l'aigua que jo li donaré, mai més no tindrà set: l'aigua que jo li donaré es convertirà dintre d'ell en una font d'on brollarà

vida eterna...» (*Jn* 4, 14). Després, una vegada traspassat el cor de la samaritana, li revela amb claredat i senzillesa que sap quin és el seu passat (cf. *Jn* 4, 17-18), però amb aquest amor que ella no se sent desanimada ni rebutjada. Al contrari: Jesús la fa participar d'un univers nou, la fa entrar en un món que viu amb esperança, ja que ha arribat el moment de la reconciliació, el moment en què s'obren les portes de l'oració per a tots els homes: «Creu-me, dona, arriba l'hora que el lloc on adorareu el Pare no serà ni aquesta muntanya ni Jerusalem. (...) Però arriba l'hora, més ben dit, és ara, que els autèntics adoradors adoraran el Pare en Esperit i en veritat» (*Jn* 4, 21-23).

En el diàleg amb Jesús, la samaritana descobreix la veritat de Déu i la de la seva pròpia vida. Acull el do de Déu i es converteix radicalment. Per això, l'Església ha vist en aquest passatge

evangèlic una de les imatges més suggeridores sobre l'oració: «Jesús té set, la seva petició arriba des de les profunditats de Déu que ens desitja. L'oració, tant si ho sabem com si no, és la trobada de la set de Déu i de set de l'home. Déu té set que l'home tingui set d'Ell».[6] L'oració és una manifestació de la iniciativa de Déu, que surt a la cerca de l'home, i espera la seva resposta per transformar-lo en amic seu. De vegades, sembla que és un qui pren la iniciativa de dedicar a Déu un temps d'oració, però, en realitat, això és ja una resposta a la seva crida. L'oració es viu com una crida recíproca: Déu em busca i m'espera, i jo necessito Déu i el busco.

Temps per a Déu

L'home té set de Déu, tot i que sovint no ho sap reconèixer, i fins i tot rebutja anar a les fonts d'aigua viva, que són els moments dedicats a

l'oració. La història de la samaritana, en aquest sentit, es repeteix en moltes ànimes: Jesús que demana una mica d'atenció, que intenta suscitar un diàleg dins del cor, en un moment que potser sembla inoportú. Fa l'efecte que aquests minuts diaris són massa, que no hi ha espai en una agenda tan atapeïda! Però quan un es deixa endinsar pel Senyor en aquest diàleg contemplatiu, llavors es descobreix que l'oració no és quelcom *que jo faig per Déu*, sinó, sobretot, un do que Déu em concedeix i que jo simplement acullo.

Dedicar temps al Senyor no és simplement una tasca entre d'altres, una càrrega més en un horari moltes vegades exigent. És acollir un regal infinitament valuós, una perla preciosa o un tresor amagat en la normalitat de la vida ordinària, que hem de cuidar amb delicadesa.

L'elecció del moment de l'oració depèn d'una voluntat que es vol deixar conquerir per l'Amor: no es fa oració quan es té temps, sinó que *es pren el temps per fer l'oració*. Quan un supedita l'oració als buits que apareixen al seu horari, possiblement no aconsegueix fer-la amb regularitat. L'elecció del moment és reveladora dels secrets del cor: manifesta el lloc que ocupa l'amor a Déu en la jerarquia dels nostres interessos diaris.[7]

Pregar és sempre possible: el temps del cristià és el de Crist ressuscitat, que és amb nosaltres cada dia (cf. *Mt* 28, 20). La temptació més freqüent per apartar-nos de l'oració és una certa falta de fe, que es manifesta en unes preferències de fet: «Es presenten com a prioritaris mil feines i cures que es consideren més urgents; una vegada més, és el moment de la veritat del cor i d'aclarir preferències».[8] El Senyor

és el primer. Per aquesta raó, és molt convenient determinar l'horari adequat per a l'oració, potser amb el consell en la direcció espiritual, per adaptar aquest pla a les circumstàncies personals.

Sant Josepmaria va fer moltes estones d'oració al cotxe, durant els viatges que feia per motius apostòlics; al tramvia, o caminant pels carrers de Madrid, quan no tenia cap altra possibilitat de fer-ho. Els qui s'han de santificar enmig de la vida ordinària es poden trobar en situacions semblants: un pare o una mare de família, de vegades potser no tindran cap altra opció que pregar al Senyor mentre atenen els fills petits: serà molt grat a Déu. En tot cas, recordar que el Senyor ens espera, i que té preparades les gràcies que necessitem per oferir-nos-les en l'oració, pot ajudar a escollir el temps i el lloc més propicis.

El combat de l'oració

Considerar que l'oració és un art implica reconèixer que sempre s'hi pot créixer, i deixar actuar cada vegada més la gràcia de Déu en les nostres ànimes. En aquest sentit, l'oració també és combat.[9] És lluita, en primer lloc, contra nosaltres mateixos. Les distraccions envaeixen la ment quan intentem crear el silenci interior. Aquestes ens descobreixen allò a què s'aferra el cor i es poden convertir en una llum per demanar ajuda a Déu.[10]

El nostre temps està marcat per la multiplicació de les possibilitats tecnològiques que faciliten la comunicació en molts sentits, però que també augmenten les ocasions de distracció. Es pot dir que ens trobem davant d'un nou repte per al creixement de la vida contemplativa: aprendre a viure el silenci interior envoltat de molt de *soroll* exterior.

En tants àmbits es percep la primacia de la gestió sobre la reflexió o l'estudi; ens hem habituat a treballar en multitasca, fent atenció simultània a moltes tasques, i això fàcilment pot portar a viure en la immediatesa de l'acció-reacció. Tanmateix, davant d'aquest panorama, s'han revalorat algunes actituds com l'atenció o la concentració, que es presenten com una manera de protegir la capacitat d'aturar-se i aprofundir en el que realment val la pena.

El silenci interior es presenta com una condició necessària per a la vida contemplativa. Ens allibera de *l'afecció* al que és immediat, al que és fàcil, al que distreu però no omple, de manera que ens puguem centrar en el nostre veritable bé: Jesucrist, que ens surt a cercar en l'oració.

El recolliment interior implica un moviment que va de la dispersió en

moltes activitats cap a la interioritat. Allà és més senzill trobar Déu, i reconèixer la seva presència en el que Ell fa quotidianament a les nostres vides —detalls del dia a dia, llums rebudes, actituds d'altres persones—, i així poder manifestar-li la nostra adoració, el penediment, la petició, etc. Per això, el recolliment interior és fonamental per a una ànima contemplativa al mig del món: «La veritable oració, la que absorbeix tot l'individu, no l'afavoreix tant la soledat del desert, com el recolliment interior».[11]

A la cerca de llums noves

L'oració, en ser també cerca de l'home, implica el desig de no conformar-se amb una manera rutinària d'adreçar-se al Senyor. Si totes les relacions duradores impliquen l'afany continu de renovar l'amor, la relació amb Déu que es forja especialment en els moments

dedicats exclusivament a Ell també s'hauria de caracteritzar per aquest desig.

«En la teva vida, si t'ho proposes, tot pot ser objecte d'oferiment al Senyor, ocasió de col·loqui amb el teu Pare del Cel, que sempre guarda i concedeix llums noves».[12]

Certament, aquestes llums el Senyor les concedeix comptant amb la cerca apassionada dels seus fills, amb la disposició d'escoltar amb senzillesa la paraula que ens dirigeix, deixant de banda la idea que ja no hi ha res nou per descobrir. En això, és un exemple l'actitud de la samaritana al costat del pou: tot i que la seva vida de fe estava refredada, guardava dins del seu cor el desig de l'arribada del Messies.

La traducció d'aquesta aspiració serà tornar a portar els esdeveniments diaris al diàleg amb el Senyor, però sense pretendre aconseguir una

solució immediata i a la nostra mida. És més important pensar què vol el Senyor: tantes vegades, l'únic que espera és que ens posem amb senzillesa davant d'Ell, i que fem una memòria agraïda de tot allò que l'Esperit Sant està obrant silenciosament en nosaltres. O potser implicarà també tornar a prendre els Evangelis i contemplar amb calma l'escena i participar-hi «com un personatge més»,^[13] per deixar-se interpel·lar per Crist. Alimentar l'oració és també partir en el nostre diàleg amb el Senyor dels textos que l'Església posa als nostres llavis en la litúrgia que hem celebrat aquell dia. Les fonts de l'oració són inesgotables: si sabem acudir-hi amb il·lusió nova, l'Esperit Sant farà la resta.

Quan no es troben les paraules

Amb tot, de vegades passarà que, malgrat l'esforç, un no aconsegueix entaular un diàleg amb Déu. Com

consola, llavors, recordar aquella indicació del Senyor: «Quan pregueu, no parleu per parlar, com fan els pagans: es pensen que amb la seva xerrameca es faran escoltar» (*Mt* 6, 7). És el moment de tornar a confiar en l'acció de l'Esperit Sant en l'ànima, que «ve a ajudar la nostra feblesa: nosaltres no sabem com hem de pregar, però el mateix Esperit intercedeix per nosaltres amb gemecs que no es poden expressar» (*Rm* 8, 26).

Arran de les paraules de sant Pau als Romans, Benet XVI descrivia quina és l'actitud d'abandonament que impregna l'oració: «Volem pregar, però Déu és lluny, no tenim les paraules, el llenguatge, per parlar amb Déu, ni tan sols el pensament. Només ens podem obrir, posar el nostre temps a disposició de Déu, esperar que ell ens ajudi a entrar en el veritable diàleg. L'Apòstol diu: precisament aquesta falta de

paraules, aquesta absència de paraules, fins i tot aquest desig d'entrar en contacte amb Déu, és oració que l'Esperit Sant no només comprèn, sinó que porta, interpreta davant de Déu. Precisament aquesta debilitat nostra es transforma, a través de l'Esperit Sant, en veritable oració, en veritable contacte amb Déu».[14]

No hi ha motius, per tant, per desanimar-se si es troba dificultat per mantenir un diàleg amb el Senyor. Quan el cor sembla que està a desgrat amb les realitats espirituals, el temps de meditació es fa llarg, el pensament divaga en altres coses, o la voluntat es resisteix i el cor està sec, potser ens serveixen les consideracions següents:

«L'oració —recorda-ho— no consisteix a fer discursos bonics, frases grandiloqüents o que consolin...

Oració és a vegades una mirada a una imatge del Senyor o de la seva Mare; d'altres vegades, una petició, amb paraules; unes 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». [15]

La font que canvia el món

La vida d'oració ens obre les portes al tracte amb Déu, relativitza els problemes a què de vegades donem una importància desmesurada, ens recorda que sempre estem en mans del nostre Pare del Cel. Tanmateix, aquesta no ens aïlla del món, ni és

una escapatòria per als problemes diaris. La veritable oració és significativa: incideix en la nostra vida, la il·lumina, i ens obre al nostre entorn amb una perspectiva sobrenatural: «Una oració intensa, doncs, que tanmateix no aparta del compromís en la història: obrint el cor a l'amor de Déu, l'obre també a l'amor dels germans, i ens fa capaços de construir la història segons el disegni de Déu».[16]

En l'oració, el Senyor no vol apagar únicament la nostra set, sinó que aquesta experiència ens porti a compartir l'alegria del tracte amb Ell. És el que va passar al cor de la samaritana: després de la trobada amb Jesús, es va afanyar a fer-ho saber a la gent del seu entorn: «Molts dels samaritans d'aquell poble van creure en ell per la paraula de la dona, que assegurava: «M'ha dit tot el que he fet» (Jn 4, 39). Senyal de l'oració autèntica és el desig de

compartir l'experiència de Crist amb els altres, perquè «quin amor és aquest que no sent la necessitat de parlar de l'ésser estimat, de mostrar-lo, de fer-lo conèixer?». [17]

Santa Maria és mestra d'oració. Ella, que va saber guardar les coses del seu Fill, meditant-les al seu cor (cf. *Lc* 2, 51), acompanya els deixebles de Jesús en l'oració (cf. *Ac* 1,14), els mostra el camí per rebre amb plenitud el do de l'Esperit Sant, que els farà llançar-se a l'aventura divina de l'evangelització.

Juan Francisco Pozo - Rodolfo Valdés

[1] *Catecisme de l'Església Catòlica*, núm. 2.567.

[2] Sant Josepmaria, *Amics de Déu*, núm. 67.

[3] F. Ocáriz, *Carta pastoral*, 14-II-2017, núm. 8.

[4] Francesc, Ex. Ap. *Evangelii gaudium* (24-XI-2013), núm. 264.

[5] *Ibídem*.

[6] *Catecisme de l'Església Catòlica*, núm. 2.560. Cf. Sant Agustí, *De diversis quaestionibus octoginta tribus*, 64, 4: CCL 44 A140 (PL 40, 56).

[7] Cf. *Catecisme de l'Església Catòlica*, núm. 2.710.

[8] *Catecisme de l'Església Catòlica*, núm. 2732.

[9] Cf. *Catecisme de l'Església Catòlica*, núm. 2.725 i s.

[10] Cf. *Catecisme de l'Església Catòlica*, núm. 2729.

[11] Sant Josepmaria, *Solc*, 460.

[12] Sant Josepmaria, *Forja*, 743.

[13] *Amics de Déu*, núm. 222

[14] Benet XVI, Audiència general, 16 de maig del 2012.

[15] *Forja*, núm. 73.

[16] Sant Joan Pau II, carta apostòlica *Novo millennio ineunte*, núm. 33.

[17] Francesc, Ex. Ap. *Evangelii gaudium* (24-XI-2013), núm. 264.

.....

pdf | document generat
automàticament des de [https://
dev.opusdei.org/ca-ad/article/camins-
de-contemplacio/](https://dev.opusdei.org/ca-ad/article/camins-de-contemplacio/) (07/08/2025)