

## ORACIÓ

---

### **.. Textos de la Sagrada Escripura:**

- . “Tant de bo que avui sentíssi la seva veu: no enduriu els vostres cors” (Ps 94, 8).
- . “Vetlleu i pregueu per no caure en cap temptació; l'esperit prou està a punt, però la carn és feble” (Mt 26, 41).
- . “alegreu-vos en l'esperança; sigueu pacients en la tribulació; perseverants en l'oració” (Rom 12, 12).
- . “Doneu-vos assíduament a l'oració vetllant-hi amb acció de gràcies” (Col 14, 2).

### **- Què és l'oració?**

Se sol distingir entre dos tipus o maneres de resar: l'oració “vocal” i l'oració “mental”. Gairebé tots, des de petits, aprenem a resar “oracions vocals” -el Parnostre, l'Avemaria...-. Són oracions molt importants, ensenyades per Jesús, o extretes de l'Evangelí i de l'Església.

A més, és fonamental que sàpigues fer “oració mental”: parlar amb Déu, de Tu a tu, amb les teves pròpies paraules. I que aconseguixis “escoltar” la veu de Déu. Després de cada estona d'Oració, hauries de poder respondre aquestes preguntes: què li has dit a Déu? i què t'ha dit Déu a tu?

A Jesús l'interessa molt que li expliquis “la teva” vida: pares, germans, amics, estudi, esport, aficions, projectes, preocupacions, alegries, empipades... D'aquesta “conversa” surten coses interessants, perquè començaràs a mirar les coses tal com les veu Déu.

### **- Així, l'oració canvia la meua manera de veure les coses?**

En efecte, en l'Oració es produeix un gran “miracle”: Jesús i la Mare de Déu aconseguixen que “canviem” de mentalitat. Acostumem a pensar que la culpa de tot la tenen els altres -els pares, professors, companys- i gràcies a l'oració, Déu ens pregunta: i tu què podries fer perquè els teus pares estiguin contents? No podries tenir més paciència amb aquest amic i perdonar-lo? Per què no m'ofereixes una hora d'estudi demanant pel Sant Pare?

### **- Però, sempre trobo excuses per no resar...**

Al dimoni la teua Oració li dona “pànic”, perquè sap que l'oració et farà sant, per això intenta que no la facis -que si estàs molt ocupat, ja la farà després, quan acabis els exàmens... -. I si procures fer-la, intentarà que no hagi “diàleg”, que sigui una Oració “anònima”, que parlis de temes -la Mare de Déu, mortificació, apostolat...- en comptes de parlar de “la teua” vida:

“Senyor, em costa resar..., no m'atreveixo a concretar una llista de sacrificis..., et vaig a parlar dels meus amics, per a concretar com ajudar-los” -.

La gran “temptació” del dimoni és aquesta: no parlis amb Déu, perquè sempre et demanarà coses: que ajudis a casa, que somriguis, que estudiïs més... Et “complicarà” la vida. I és veritat, Déu sempre demana. Però tota temptació és una mentida, un engany, una veritat a mitges.

Per què Déu et demana coses? Perquè vol que siguis feliç: si veu que ets egoista et demanarà algun detall de generositat, si ets una mica gandul, que treballis... Quan li diem que sí a Déu aleshores som molt feliços: és més feliç el generós que l'egoista, el sincer que el mentider.

#### **- Aleshores, a través de l'oració em puc fer amic de Jesús?**

Tu ets amic dels teus amics perquè esteu junts i parleu. Els amics neixen del tracte, de la convivència: al col·legi, al carrer, al lloc d'estiueig... És impossible ésser amic de Déu si no dediques cada dia uns minuts a “estar” amb Ell, per a parlar de les vostres coses. Si no fas Oració Déu sempre serà un ésser llunyà i fred. Si ores, serà el teu millor Amic, a qui coneixeràs i estimaràs cada vegada més.

Fer oració és una “canya”. Entres a l'església, o estàs en la teva habitació, i li dius a Jesús: “vull parlar amb tu, et dedico uns minuts en «exclusiva»” i comences un diàleg sobre Déu i la teva vida: “Senyor, estàs content amb mi? Què necessites de mi?”.

#### **- A vegades faig oració, m'emociono i tal, però després tot segueix igual...**

És important que de l'oració en surtin propòsits: tant de bo que els teus pares, professors i amics notin que has començat a fer Oració, perquè et veuen canviat, millorat, perquè ets més servicial, perquè estàs més content.

Una “garantia” que fas bé l'oració és que, de tant en tant, et “penedeixis” de no haver viscut els propòsits que t'havies marcat. Amb Jesús tot es veu molt clar: ajudaré a parlar la taula, ordenaré l'habitació, veuré menys televisió... Després, quan arriba el moment, altres “veus” es queixen: l'egoisme, la mandra... “Es que no tinc temps”, “per què no ho fa el meu germà”... Per fer bé l'oració parla amb el mossèn de com la fas, ell et pot donar idees per millorar.

#### **- D'acord, m'has convençut, faré cada dia una estona d'oració...**

Un consell molt pràctic: concreta a quina hora i quants minuts d'oració faràs cada dia. És important que això no depengui de l'estat d'ànim, de la feina que tinguis... Si utilitzes un llibre d'espiritualitat o l'Evangeli, millor. I porta sempre la teva llibreta per apuntar el que Déu et faci “veure”: propòsits, afectes, inspiracions.

Que la Mare de Déu t'ajudi sempre a parlar amb el seu Fill, també quan estàs cansat o preocupat per alguna cosa: l'oració és una font de pau. Segueix el seu consell: “feu el que Ell us digui” i seràs feliç i faràs feliços als altres.

**.. Examen sobre l'oració mental i la necessitat de resar:**

- . Has concretat a quina hora i quants minuts dedicaràs diàriament a parlar amb Déu per a preguntar-li què vol de tu?
- . Noten els teus pares i amics que fas oració perquè estàs millorant?
- . Ets sincer en parlar amb el Senyor perquè et pugui demanar el que vulgui?
- . Utilitzes l'Evangeli o algun llibre d'espiritualitat perquè els teus diàlegs amb Déu siguin més rics i incisius?
- . Portes sempre una llibreta on apuntes les coses que veus en la presència de Déu o cauen en l'oblit?
- . De què parles amb el Senyor, de la teva vida o de teories que no et comprometen?
- . Parles cada dia amb Déu dels teus amics per a ajudar-los a ser millors?
- . Reses molt o poc? t'has proposat resar el Rosari com ens demana la Mare de Déu?
- . Com reses? Amb atenció, parlant amb Déu i la seva Mare, fixant-te en el que dius, amb afecte, o amb rutina?
- . Reses pels teus amics, pel Papa, pels difunts, pels necessitats?