

ORACIÓ

.. Textos de la Sagrada Escripura:

- . "Avui, no vulgueu endurir els vostres cors, sinó escolteu la veu del Senyor" (Sl 94, 8).
- . "Vetlleu i pregueu per no caure en temptació; l'esperit és prompte, però la carn és feble "(Mt 6, 41).
- . "Alegres en l'esperança, pacients en la tribulació; constants en l'oració " (Rm 12, 12).
- . "Persevereu en l'oració, vetllant en ella amb accions de gràcies" (Col 14, 2).

. 1. Se sol distingir entre dos tipus o maneres de resar: "l'oració vocal" i la "oració mental".

Gairebé tots, des de petits, aprenem a resar "**oracions vocals**" (Prenostre, Avemaria, etc.). Són oracions molt importants, ensenyades per Jesús, o tretes de l'Evangeli i de l'Església. Com més resis, millor.

A més, és fonamental que sàpigues fer "**oració mental**": **parlar** amb Déu, de Tu a tu, amb les teves pròpies paraules. I que aconseguixis "**sentir**" la veu de Déu. Després de cada estona de pregària, hauries de poder respondre a aquestes preguntes: ¿què li has dit a Déu? ¿I què t'ha dit Déu?

A Jesús li interessa molt que li expliquis "la teva" vida: matrimoni, família, amics, treball, esport, aficions, projectes, preocupacions, alegries, disgustos. D'aquesta "conversa" surten coses interessants. Veuràs les coses en la presència de Déu, com les "veu" Déu.

. 2. En l'Oració es produeix un gran "miracle" diari: Jesús i la Mare de Déu aconseguixen que "**canviem**" de mentalitat. Solem pensar que la culpa de tot la tenen els altres (família, companys, veïns). Déu es limita a preguntar: ¿i tu què pots fer perquè la teva família estigui contenta? ¿No podries tenir més paciència amb aquest amic i perdonar? ¿Per què no m' ofereixes una hora de treball demanant pels més necessitats?

. 3. Al dimoni teva Oració **li dóna "pànic"** (l'Oració et farà sant), per això intenta que no la facis (estàs molt ocupat, després, quan acabi aquesta temporada de treball intens). I si la fas, ha de procurar que no hi hagi "diàleg", que sigui una Oració "anònima" (parlar de "temes" -la Verge, mortificació, apostolat, etc.- en comptes de parlar de "la teva" vida: "*Senyor, em costa resar el Rosari ..., no m'atreveixo a concretar una llista de sacrificis ..., vaig a parlar-te dels meus amics, per concretar com ajudar-los*").

. 4. La gran **"temptació"** del dimoni és aquesta: **no parlis** amb Déu, perquè sempre **et demanarà coses** (que ajudis a casa, que somriguis, que treballis més, etc.): 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 mandrós que treballis, etc. Quan li diem que sí a Déu som molt feliços: és més feliç el generós que l'egoista, el sincer que el mentider, etc.

. 5. Tu ets **amic dels teus amics perquè esteu junts i parleu** (els amics neixen del tracte, de la convivència: col·legi, carrer, estiu, etc.). És impossible ser amic de Déu si no dediques cada dia uns minuts a **"estar" amb Ell**, per parlar de les vostres coses. Si no fas Pregària Déu sempre serà un ésser llunyà i fred. Si reses, serà el teu millor amic, a qui coneixeràs i estimaràs cada vegada més.

Fer Oració és un **plaer**. Entres a l'església, o estàs a la teva habitació, i li dius a Jesús: "*vull parlar amb tu, et dedico uns minuts en « exclusiva »*". I penses en Déu i en la teva vida: "*Senyor, estàs content amb mi? Necessites alguna cosa de mi?*".

. 6. És important que de l'Oració surtin **propòsits**: tant de bo que la teva família, companys de feina i amics notin que has començat a fer Oració (perquè et veuen canviat, millorat: últimament estàs molt servicial, etc.).

. 7. 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 (posaré la taula, ordenaré l'habitació, veuré menys televisió, etc.). Després, quan arriba el moment, altres "veus" es queixen (egoisme, mandra, etc.): no tinc temps, per què no ho fa un altre, etc. Per fer bé l'Oració **parla amb el sacerdot** de com la fas.

. 8. Un consell molt pràctic: **concreta a quina hora i quants minuts** de Pregària faràs cada dia (que no depengui de l'estat d'ànim, del treball, etc.). Si utilitzes un llibre d'espiritualitat o l'Evangeli, millor. I porta sempre la teva agenda 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 (l'Oració és una font de pau). I segueix el seu consell: "feu el que Ell us digui" (i seràs feliç i faràs feliços els 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 preguntar-li què vol de tu?
- . ¿Noten la teva família, amics, etc., que fas Oració perquè millora la teva caràcter, el teu esperit de servei, etc.?
- . ¿Ets sincer al 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 o t'avorreixes en l'Oració?
- . ¿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 res comprometen?
- . ¿Parles cada dia amb Déu dels teus amics per 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 Verge, fixant-te en el que dius, amb afecte, o amb rutina?
- . ¿Reses pel teus amics, pel Papa, pels difunts, pels necessitats?