

LES EXPRESSIONS EN LA PREGÀRIA

- La vida de pregària és un record constant de Déu, la vida del cor. Més que respirar.
- L'Església ens ajuda a la vida de pregària amb ritmes de pregària:
 - al matí i al vespre
 - abans i després dels àpats
 - la Litúrgia de les Hores
 - El Diumenge, centrat en l'Eucaristia
 - El cicle de l'any litúrgic i les seves festes
 - *Obligació de Missa Dominical: a partir dels 7 anys.*
 - *Dies de precepte. Nadal (25/12); Epifania (6/1); L'Ascensió (Dijous V Pasqua o Diumenge VI Pasqua); Corpus (Dijous o Diumenge després de la Santíssima Trinitat); Santa Maria, Mare de Déu (1/1); La Inmaculada Concepció (8/12); L'Assumpció (15/8); Sant Josep (19/3); Sant Pere i Sant Pau (29/6); Tots Sants (1/11). I els dies que proposin els Bisbes.*

I. LA PREGÀRIA VOCAL

- El més important és la presència del cor en Aquell a qui parlem en la pregària.
- Jesús ensenya als apòstols la pregària bucal. Jesús, en la seva pregària personal, no només prega amb les fórmules jueves.
- Per naturalesa humana, necessitem associar els sentits a la pregària interior. També correspon a una exigència divina: Déu vol que tot pregui en nosaltres.
- És la pregària per excel·lència quan preguem amb d'altres. També ha de ser contemplativa.

II. LA MEDITACIÓ

- És sobretot una recerca: l'esperit intenta comprendre el perquè i el com de la vida cristiana. Hi cal disciplina. Habitualment es recorre a textos, al llibre de la creació i als esdeveniments.
- Obre el llibre de la vida: confrontar el que reso amb la meua vida. Es descobreixen els moviments que agiten el cor i els pot discernir.
- El cristià necessita meditar regularment. Els mètodes de meditació són tan diversos com mestres espirituals. L'Esperit Sant ens fa avançar en el camí de la pregària de Jesús.

Posa en acció el pensament, la imaginació, l'emoció i el desig. Necessari per suscitar la conversió del cor i enfortir la voluntat de seguir el Crist. Pretén la unió amb Crist, contemplant els seus misteris (lectiu divina, Sant Rosari, Via Crucis, etc)

III. L'ORACIÓ

- L'oració busca Aquell que el meu cor estima. Desig de Jesús és sempre el començament de l'amor. La mirada és sempre cap al Senyor.
- No s'ha de fer oració quan es té temps, es pren el temps per estar amb el Senyor. No sempre es pot meditar, però sempre es pot entrar en oració. El cor és el lloc de la trobada, en la pobresa i en la fe.

- L'entrada en l'oració és anàloga a la de la litúrgia eucarística: reunir. Recollir en el cor tot el nostre ésser sota l'acció de l'Esperit Sant, que desperti en nosaltres la presència de Jesús, lliurar-nos a Ell i deixar-nos-hi transformar.
- L'oració és la pregària del fill de Déu, pecador i perdonat, acollit amb amor.
- L'oració és el misteri de la pregària:
 - és un do, una gràcia que demana ser acollida
 - és una aliança, entre Déu i el nostre ésser més íntim
 - és una comunió, amb la imatge interior de la Santíssima Trinitat
- L'oració és el temps fort de la pregària: arma poderosa de l'Esperit.
- L'oració és la mirada de fe fixada en Jesús, que il·lumina, purifica i sintonitza.
- L'oració és escolta de la Paraula. Acolliment, obediència. Participació en el "Sí" de Maria i de Jesús.
- L'oració és silenci, que ens ajuda a escoltar Déu, que no són discursos, sinó que alimenta en nosaltres el foc del seu amor.
- L'oració és unió amb la pregària de Crist en la mesura que ens introdueix en el seu misteri, i es manifesta en una caritat activa.
- La nit de la fe. Temps forts de l'Hora de Jesús, on l'Esperit el fa viure en oració: agonia, sepulcre i resurrecció.

EL COMBAT DE LA PREGÀRIA

- És un combat contra nosaltres mateixos i contra el Maligne. Es prega com es viu, i es viu com es prega.

I. OBJECCIONS A LA PREGÀRIA

- Concepcions errònies. Operació psicològica; esforç de concentració; actituds i paraules rituals; no tinc temps; desànim. La pregària és un do, no voluntarisme.
- Mentalitat actual: només és veritat allò científic i raonable; no em serveix per a res; sensualisme i confort; fuga del món activista.

II. HUMIL VIGILÀNCIA DEL COR

Davant de les dificultats de la pregària

- Distracció. Triar l'Amo a qui volem servir.
- Vigilància. Estar sempre a punt.
- Sequedat. El moment de la fe pura.

Davant de les temptacions de la pregària

- Falta de fe. Presumpció: són més importants les meves coses que les de Déu.
- La mandra. Negligència del cor, deixadesa en l'ascesi. Humilitat, reconèixer-ho.

III. LA CONFIANÇA FILIAL

- Model en Jesús: busca per damunt de tot el que vol el Pare.
- Déu no ens escolta: "aut mali, aut male, aut mala" (Sant Agustí).

IV. PERSEVERAR EN L'AMOR

- Sempre. L'ardor incansable només pot venir de l'Amor.
- Sempre és possible. El nostre temps és a les mans de Déu.
- Necessitat vital. Si no ens deixem portar per l'Esperit, tornem a ser esclaus.
- Pregària i vida cristiana són inseparables. Es tracta del mateix Amor: Crist.