



# EXERCICIS A LA VIDA CORRENT

Josep M. Rambla, sj.

## Sumari:

- 0.- Pròleg
- 1.- Els Exercicis a la Vida Corrent
- 2.- El qui fa els exercicis
- 3.- El qui dóna els exercicis
- 4.- Procés dels exercicis en la Vida Corrent
- 5.- La pregària i la vida
- 6.- Discerniment i elecció
- 7.- Un diàleg amb prou feines iniciat
- 8.- Apèndix: Nota bibliogràfica

## 0. PRÒLEG

En una ponència del Congrés Internacional d'Exercicis que es va celebrar a Loiola el 1966, arran del Concili Vaticà 11, Jean Pierre van Schoote deia: «sempre m'ha estranyat que l'anotació 19 de Sant Ignasi hagi quedat tan oblidada». Vint-i-cinc anys després d'aquell Congrés, les coses han canviat radicalment. A tot el món, Índia, Canadà, Estats Units, Alemanya, França, Espanya, Regne Unit, etc. s'han estès amb força els Exercicis en la Vida Corrent, que s'inspiren en aquella anotació ignasiana.

Aquesta «novetat» és una *gràcia* que ha fet que els veritables Exercicis de Sant Ignasi siguin accessibles per a un cercle molt ampli de persones a les quals és impossible retirar-se durant un mes, com ja va preveure el sant.

Fins a quin punt aquest tipus d'exercicis correspon a la lletra de l'anotació 19 i quines condicions es necessiten perquè siguin experiència veritable i plena d'Exercicis ignasians són qüestions que es tracten en aquest *quadern* i que, per tant, no he d'analitzar ara.

Les planes següents tenen el seu origen en unes conferències que es varen celebrar a Lleó el 1983, adreçades a un grup de jesuïtes dedicats a la pastoral juvenil i a donar exercicis. El temps que ha passat des de llavors no ha restat vigència a allò que s'hi proposava. Fins i tot podríem afirmar que els anys han conferit el pes de la confirmació a moltes de les coses que ara publiquem. Per aquest motiu m'ha semblat que seria útil tenir a mà aquestes reflexions que, a més, ja han circulat per diversos llocs.

Tan sols em queda fer algunes precisions sobre la naturalesa d'aquest escrit.

1. No tinc cap pretensió d'originalitat. En aquestes línies s'hi poden trobar moltes idees, fins i tot amb la mateixa expressió, de Maurice Giuliani («Els exercicis en la vida ordinària. Informe d'una sessió»). També hi traspuen altres lectures (per exemple, Gilles Cusson o Alex Lefrank). El valor que pugui tenir la meua aportació és la de l'experiència i la reflexió personals que són presents al llarg de la meua exposició.

2. El caràcter de «conferència», en el sentit més original i col·loquial del terme, no ha desaparegut del redactat ni tampoc no he pretès amagar-lo. Tanmateix, he d'agrair la generosa i pacient tasca de correcció de companys jesuïtes i d'altres amics que han transformat la transcripció d'un conferència d'un to molt familiar en un escrit presentable.

3. Com que els anys que han transcorregut d'ençà que es varen pronunciar aquestes conferències m'han confirmat la validesa del que pensava llavors i que ja vaig exposar, no hi he introduït canvis de contingut ni cap altra aportació complementària de la meua experiència o lectures posteriors. Tanmateix, m'ha semblat útil afegir al final una bibliografia escollida.

## 1. ELS EXERCICIS EN LA VIDA CORRENT (EVC)

### 1. NATURALSA D'AQUESTS EXERCICIS: ¿SEGONS L'ESTIL DE L'ANOTACIÓ 19?

Segons l'anotació 19, els exercicis que es practiquen en la vida ordinària són pròpiament ignasians. Allò que en uns exercicis normals es faria en un recés, intenta de fer-se en la vida diària. Així ho va ensenyar Ignasi, i també Favre, als exercitants que no podien abandonar les tasques ordinàries. Tanmateix, si llegim els Directoris o altres testimonis coetanis, veurem que, per a Ignasi, es tracta d'un «bé menor». El Directori de Polanco diu que, si hom ha fet amb gust la primera Setmana en exercicis oberts, fóra bo passar als altres, mes complerts, en un recés total. El Memorial del P. Càmarà reproduceix aquesta opinió de Sant Ignasi: «El Pare considera que a persones de qui s'espera que puguin venir a seguir la via de perfecció no els els donin oberts (els exercicis)».

Els actuals EVC

Quan, avui en dia, parlem dels EVC tipifiquem quelcom diferent: són una aplicació creativa dels exercicis segons l'Anotació 19, perquè integren sistemàticament la *quotidianitat*, una cosa que ni apareix a l'anotació 19 ni consta per la història. No es tracta d'uns moments més concentrats en la vida, sinó que la vida mateixa es converteixi en un lloc d'experiència dels exercicis. En molts casos, ja no són un bé menor, sinó que poden ser un ideal.

Per tant, els EVC són ignasians, tenen relació amb l'Anotació 19, però no són estrictament segons aquesta anotació; integren la vida de cada dia com un *lloc* i, per tant, introdueixen un element de creativitat.

### 2. L'ENTRADA EN ELS EVC

#### a) Preparació i selecció del candidat

Quan es presenta una persona per fer els EVC les qüestions que se li han de plantejar giren al voltant de tres eixos: la maduresa d'aquesta persona, la seva vida cristiana i la coherència entre fe-vida humana (unitat de vida).

La *maduresa* és molt important. La dimensió espiritual sempre es viu en el terreny psicològic i, per tant, cal considerar les possibles anomalies en l'estructura psicològica de la persona. Quan algú se'ns adreça amb la intenció de fer exercicis, caldria dilucidar si es troba en una situació d'ambigüitat espiritual que cal aclarir, de crisi notable, de desequilibri; o bé si recorre als exercicis mogut per una raó superficial o extrínseca: perquè li «van bé», els hi han «aconsellat», etc.

També té importància conèixer *l'evolució cristiana* d'aquesta persona. Hi pot haver el perill que hom vulgui fer EVC esperant-ne un ajut psicològic o entenent-los com una mena de

catequesi o de catecumenat. Uns exercicis ben fets suposen prèviament una determinada maduració de la fe, un determinat progrés de la pregària, una relació adulta amb el món exterior...

També és important aclarir la *unitat de vida* del candidat, la seva relació entre fe i vida. Dit d'una altra manera: la seriositat existencial d'aquesta persona. Dificilment podrà fer un procés seriós, profund, continuat, si no és una persona capaç de comprometre's per alguna cosa, si no és una persona responsable, amb qualitat humana en l'àmbit professional, familiar, polític...

Aquestes qüestions necessiten un procés de dilucidació previ als exercicis. Els mitjans per dur-lo a terme són: *les entrevistes, la pregària i les lectures*. A través de tots tres, formant una unitat, van apareixent els *motius* (que no sempre coincideixen amb les raons que s'han exposat): es pot veure si l'exercitant busca Déu o si busca quelcom simplement humà, si li fan por els terminis indefinits en l'itinerari que comença a recórrer, si la feina o la família li permeten aquest esforç espiritual. També es va perfilant una determinada *experiència de pregària*, més estructurada, més personal, més adequada a la situació... Unes *lectures*, senzilles i ben triades, també poden ajudar al candidat a clarificar-se i a avivar el seu *desig*. En aquest temps de preparació se solen produir dos fets: la recuperació de la pregària en persones que n'havien fet una determinada experiència, i que, potser, la varen abandonar; el trobament d'allò que podríem anomenar la «pregària de les pròpies arrels», aquell tipus de pregària que està més d'acord amb el temperament espiritual de cada un. Finalment, en aquesta fase es produeix un cert *principi de discerniment*, encara no tematitzat. Fer aquests passos preparatoris ja suposa fer algunes opcions: quin temps dedico a la pregària, com em distribueixo la feina, on trobo més pau, què em torba, com reaccionar enfront de l'impacte i de les justificacions que dono als qui tinc al meu costat.

Aquest primer *rodatge* porta a una conclusió *natural* (no a una deducció): el candidat s'adona si ja s'ha *encaminat* en el procés dels exercicis, constata si «li entren bé les marxés». Tot això que hem comentat no és sinó posar a la pràctica les «anotacions» primera, segona i cinquena: exposar de què es tracta en aquest tipus d'experiència [1], conèixer quina és la seva *especificitat*: sentir, tastar.. i no pas un curset o un catecumenat [2] i, finalment, desencadenar el «gran ànim i liberalitat», crear predisposicions internes que són les que, a la llarga, donaran fruit [5]

## **b) Principi i Fonament**

El Principi i Fonament incorpora dos elements al procés inicial que hem descrit i amb el qual forma una gran unitat:

- l'experiència del personal en l'històrico-social
- l'experiència de l'absolut en el relatiu

Experiència personalitzadora, però no en el «recés aïllat» on no ens destorben les relacions, ni la feina, els esdeveniments, les coses de cada dia o els problemes socials. Tots aquests punts deixen de ser un destorb i van essent integrats. Es tracta de ser persona en la història i en la realitat socio-política; d'experimentar Déu absolut, integrat i viscut en les realitats relatives. Les qual ens parlen del «semper maior».

Una persona amb una vida molt atabalada pot fer EVC, però corre el risc que el *subjecte* sigui devorat per *l'objecte* (activitats, problemes, etc.): «ja no sé el que em faig, vaig de bòlit...» podrien ser algunes de les seves frases típiques. El Principi i Fonament és el moment de distanciament de les coses, de subjectivació. Enmig de la gran varietat de sentiments que l'exercitant experimenta durant una jornada, van adquirint més pes els que donen unitat als altres, els que fan moure des del fons de l'ésser, allò per què en realitat estic fent el que faig i que moltes vegades ha quedat soterrat. S'experimenta, doncs, que hi ha una última profunditat en el meu ésser; percebo i formulo els meus sentiments com si vinguessin d'un més enllà de mi mateix. Experimento en mi mateix *l'absolut* en el *relatiu*; m'adono que la feina és un aconteixement, un fet, quelcom que té un pes, una transcendència i un significat propis. En formulació dels Exercicis: «les altres coses són per a», tenen una profunditat, un horitzó últim. que les omple de sentit.

En aquest període, la pregària va més orientada cap a l'experiència del Déu veritable, del Pare de Nostre Senyor Jesucrist. És important que la pregària sigui un progressar en el *Déu de la meva història* com el *Déu de la nostra història*; i no un «reflexionar sobre» Déu, sinó aprofundir en la consciència que Déu ha estat i és present en la meva història, que no és *una* història sinó *la* història. Per tant, la matèria de la pregària és la història mateixa, la *meva* realitat passada, els seus moments més intensos.

Alhora, es va accentuant la *pràctica del discerniment*, ja que hom és cada vegada més sensible a la necessitat de reestructurar la pròpia vida, les relacions familiars, els estudis, etc.; i això requereix discerniment.

Un altre tret del període del Principi i Fonament és que les *activitats* es van convertint, cada vegada més, en «exercici», són reveladores, tenen un regust espiritual. Convé que aquest període sigui «d'obertura»: que tots els motius que apareixeran després en profunditat -i que en el cas d'uns EVC són la vida mateixa com a experiència- es comencin a incoar ara.

A tall de resum, algunes notes característiques d'aquest període serien:

- la pregària diària com un clima interior;
- el pas del nivell moral a l'espiritual (la mirada i la resposta de fe; guiar-se per allò que Pau anomena «el que és agradable a Déu», no ja una experiència ètica sobre el bé i el mal, sinó una experiència de fe);
- *L'absolut* en el *relatiu* o, dit d'una altra manera, la relació amb les coses en la distància, el saber escoltar, saber copsar les reaccions interiors ... ;
- la unitat de pregària i d'activitats.

Per això, en el temps en què es treballa el Principi i Fonament, és important començar a recuperar *l'examen* o, dit amb unes altres paraules, *la pregària sobre la vida*, és a dir, aquella pràctica diària que connecta pregària i vida. Pràctica diària en la qual intento veure la meva existència quotidiana amb els ulls de Jesús per estimar la meva realitat quotidiana amb el cor de Jesús. Val la pena viure aquesta vida amb tot allò que té de fosc i fins i tot de decebedor: és una part de la història de la salvació. Aquesta experiència en la qual vaig

revivint la meua realitat quotidiana em. predisposa per al futur; allò que visc ara d'una manera més reflexa transforma la meua realitat profunda per, després, viure la quotidianitat d'una manera més integrada. En el Principi i Fonament es pot fer una doble experiència: la de *l'anàmnese* ("recorda Israel»: el record agraït de la pròpia experiència, reconèixer situacions, rostres de persones, el pecat... «davant de Déu») i la de *l'esperança* (fonamentada en la convicció de l'acció de Déu en la meua història).

### 3. EL PROCÉS DELS EXERCICIS A LA VIDA CORRENT

Ara intentarem. descriure el procés que ve després del Principi i Fonament.

#### a) Característiques del procés

*El pes de la vida.* La vida modifica l'estil de la pregària, modifica el discerniment. Els consols i desconsols no neixen només de la interioritat, sinó de la tasca apostòlica, de la comunitat... Neixen de la *prosa de la vida*. Els possibles espais de recés que s'introdueixin en aquesta experiència han de servir més aviat per revisar el que s'ha fet o, també, com a criteri de discerniment o test. D'una manera o altra, han d'estar en funció de l'experiència que es fa, i no com un *plus* qualsevol. Cal evitar que siguin l'encobriment d'una existència anodina.

*El "silenci" propi d'aquests exercicis.* Al començament, sobretot, es valora el silenci material, es busquen indrets tranquils i retirats per pregar. El seglar, especialment, busca, per damunt de tot, eliminar sorolls, crear espais adequats, però, a mesura que avancen els exercicis, es fa un salt des del silenci material cap a un silenci que és plenitud de presència. El primer té un valor psicològic important que, segons l'anotació 20, predisposa a l'experiència; el segon és un silenci que ajuda a canviar el cor; no és un silenci que es troba, sinó un *silenci que es fa*, silenci actiu, de qualitat de vida, de qualitat de relacions, de qualitat de pregària, d'actituds que un va creant. Aquest silenci arriba a ser una experiència de soledat, no com un aïllament, sinó com. un trobament del més profund d'un mateix. Tot això ajuda a anar vivint *l'experiència de Déu més com un trobament que com una consciència*. Perquè, per a molts, «formular» que m'he trobat amb Déu és una *temptació*. Un silenci com aquest va privilegiar el *trobament* més com una relació viva que no com una formulació, consciència, reflexió.

*La «gràcia» que es demana i es busca.* «Demana el que vull»: és a dir, demano allò que busco. En la vida de cada dia aquesta actitud va mantenint un determinat aire, una qualitat especial. Es tracta d'estimar i de buscar en la pregària i en la vida. No podem caure en el divorci de reduir-ho tot a la pregària, ni de reduir-ho tot a acció.

A mesura que s'avança en l'experiència, *la vida mateixa es va convertint en revelació*. El contingut evangèlic que contemplem va prenent cos en l'existència; el pecat és matèria de contemplació, però també és matèria d'experiència; el món que cal salvar és una realitat que contemplo, que vaig vivint i percebent cada vegada més en les coses quotidianes; la divisió que sento en el meu cor no es capta només en la pregària, sinó que és viscuda al centre de la comunitat. Aquesta revelació de la vida és el *contemplar*. Allò que contemplo en la pregària se'm va fent *revelació* a la vida. La vida es converteix en *crida* que vaig captant a través dels esdeveniments, de les persones, dels estats d'ànim. que provoca la pregària, l'apostolat, la comunitat... El *reflectir* propi de la pregària és una experiència que

també es viu en la vida de cada dia. Finalment, la vida se'm converteix també en *judici*, «*diàcrisi*», en «test del desig», és a dir, respon a la dimensió més estricta de l'examen de Sant Ignasi. La vida es converteix, doncs, en examen. En resum: es viu la *contemplació*, el *reflectir* i l'*examen* en l'experiència de cada dia.

## b) L'activitat de l'exercitant

*Cinc elements «constants» en totes les setmanes*

1. La **pregària sobre la vida**: convé insistir en la recuperació de l'*examen* com un reconeixement del Déu de la vida, com una experiència de gratitud (primer punt de l'examen ignasià). És el pont que anem construint, pedra a pedra, entre *el Principi i Fonament* i la *Contemplació per a aconseguir amor*; és com una «magnífica balconada que s'obre damunt de l'ambient circumdant» (J. M. Díez Alegría). Després de tota l'experiència d'exercicis, un obre les portes de la realitat i sent aquesta invitació: «tu que t'has entrenat, surt i comença a practicar ara allò que has après». No es pot afegir res al final que no s'hagi treballat ja, i els exercicis són pràctica d'amor. L'examen és l'instrument per anar actualitzant aquesta experiència i el que després ens ajudarà a anar-la mantenint. És una experiència de recolliment, de gratitud, un aprenentatge per viure la vida joiosament, de «sentir-se bé en la pròpia pell». En uns EVC, per flexibles que siguin, cal procurar que aquest element no decaigui mai.

2. La **pregària**. La seva *matèria* és la que Ignasi proposa als Exercicis. La *quantitat* és objecte de discerniment per descobrir la *lleï* vital de l'exercitant. Les lleis, quan venen de fora, ens horroritzen i ens fan presoners. Es tracta de trobar les lleis interiors de la vida personal. Cada u, com tot ésser viu, té la seva pròpia *lleï de vida*, de desenvolupament humà i cristià, on intervé el més específic de la fe, juntament amb la realitat biològica o psicològica de cada u. Quanta pregària convé fer, com distribuir-la, és quelcom que s'ha d'anar descobrint. Si s'és capaç de fer prou pregària, és aconsellable distribuir-la en dos tipus: la pròpia dels temes dels exercicis i la que sorgeix de les lectures litúrgiques o d'altra mena.

3. Les **actituds**. La gràcia pròpia dels exercicis s'ha de cercar i viure en clau de quotidianitat; no és quelcom que es pugui viure en un espai i que, després, es transvasi a l'exterior. És molt important tenir consciència, al llarg de tot el dia, de les actituds pròpies dels diversos moments dels Exercicis, actituds de què cal tenir consciència, què cal actualitzar i, eventualment, considerar com a matèria de pregària. Per exemple: saber viure l'absolut de la persona a la feina... Buscar Déu allà on ens surt a l'encontre: a la feina, al grup, en la lectura de fe del pecat del món, en adonar-nos del desordre de les pròpies accions, tot plegat copsat en una actitud d'alerta constant al llarg del dia.

4. Les **lectures**. Freqüents, breus i vivencials. Se suposa que qui fa EVC és una persona que ha fet algun curs de Teologia i que té resolts els problemes fonamentals de comprensió de la fe. Ara es tracta de lectures vivencials, curtes (articles, capítols d'un llibre ... ). La lectura és d'un gran profit per mantenir viva una actitud de fe.

5. L'**entrevista**. Com a ideal, cada setmana. Al començament, les entrevistes són menys freqüents. A mesura que l'experiència es va fent més intensa, esdevenen més freqüents.

## *Les «altres espirituals operacions»*

A la primera anotació, Ignasi al·ludeix a tot un món de regles, addicions i altres pràctiques. Perquè els exercicis no són només una experiència de pregària. Fàcilment, es privilegia tan sols la pregària, es cau en una mena de platonisme espiritual: quedar-se en les idees, en els sentiments purs, enlairats, sense incidència en la societat, sense modificació dels comportaments i actituds de fons. Els Pares de desert, que Sant Ignasi segueix pel que fa a la seva pedagogia espiritual, no fan conferències sobre la pregària, sinó que conviden a experimentar-la i a examinar-se sobre ella. I, al costat de la matèria i de les orientacions per a la pregària, hi situen *l'exercici i el treball personal* (aseesj). També és així en els EVC. Aquestes operacions es poden resumir en set aspectes de la vida espiritual:

1. **Ordenar l'ésser** o les actituds personals. Que les *coses inferiors obeeixin a les superiors*. Els nostres grans «problemes», sovint, neixen de foteses, de la sensibilitat, de la fantasia... Som propensos a les grans declaracions i, malgrat tot, cedim davant la dificultat concreta; les grans actituds de «les banderes» etc., callen davant de la pobresa dels més pobres, quan afecta, per exemple, a les institucions... Perquè hi ha pors, afectes desordenats, etc.

2. **L'ordre en relació a les coses**. En aquest sentit, són importants les regles per *ordenar-se* en el menjar; i ordenar-se no només en el *menjar*, sinó també ordenar-se en els mitjans de treball, en el tipus de viatges, en les vacances... És a dir, en totes aquelles coses necessàries o convenients de les quals ens fem esclaus, addictes (tele-addictes; màquina-addictes); les coses són mitjans o instruments que, de vegades, es converteixen en finalitats.

3. La **unitat interior**. En contra de l'esquizofrènia amb què sovint vivim la tensió entre vida interior i vida exterior, entre el món de la fe i el secular, entre fe i justícia... A vegades, aquesta escissió té una profunda arrel psicològica a la qual fa referència l'Anotació 20 quan diu que l'exercitant haurà de «posar tota la cura en *una sola*». Vivim moltes realitats i cal que totes formin un mosaic, les diverses peces del qual responen a un projecte, a una *unitat interior*, i, per tant, deixen de ser una mena de trencaclosques barrejat damunt la taula.

4. El **combat necessari**. La Carta als Colossenes ens diu que hem ressuscitat amb Crist, que vivim la vida del ressuscitat, i, a continuació, afegeix: «*per tant, feu morir els vostres membres terrenals*». Aquests «membres terrenals» no són el cos, sinó les forces que el pecat encara té en el nostre món i en la nostra història, en el cor de l'home, en les estructures i en la societat. No hi ha vida del Ressuscitat, vida convertida, si no hi ha lluita. L'espiritualitat és conflictiva, no és pas flàccida. Si el mestre de l'espiritualitat va ser Nostre Senyor Jesús, no podem oblidar com va acabar la seva existència.

5. **L'autoconeixement**. Enfrontar-se amb si mateix: vet aquí l'objectiu de l'examen; un autoconeixement que, en el fons, suposa quelcom molt dur, com ho és *escoltar* els altres; perquè ens autoconeixem més pel mirall -que són els altres- que per la introspecció. Es tracta de prendre'ns seriosament les reaccions dels altres, de la comunitat.... no el que em diuen, sinó allò que em *manifesten*.



6. **La comunicació.** No tenir res amagat; també és una regla de la primera setmana, la de «l'enamorat», que vol mantenir el secret i que no el descobreixin. En els exercicis, aquesta comunicació es practica en el *diàleg* amb el qui els imparteix, no tant per comunicar la consciència sinó l'experiència.

7. Finalment, **l'ascesi que prepara per a les opcions.** Segons la nota de *binaris*, quan s'han de prendre decisions no n'hi ha prou amb tenir clars els criteris, sinò que, essent realistes, cal comptar amb la lluita: ens hem de preparar, inclinant-nos vers allò que més ens repugna. En els EVC això es concreta, sovint, fent allò que ens costa: actes gratuïts, accions un xic a contracorrent, experiències d'una certa intensitat. Es una ascesi que prepara per a les opcions.

Vet aquí, doncs, «altres espirituals operacions», un ampli camp obert a la inventiva que San Ignasi tan sols insinua i inspira.

### c) Durada de l'experiència

És un punt delicat. En parlar dels exercicis sencers, Ignasi diu que «més o menys s'acaben en uns 30 dies». En aquesta experiència d'EVC, on entren molts elements, hi ha una gran indeterminació de temps.

*Indeterminació d'un termini final.* D'entrada, comencem per no saber quan s'acabaran. Hi pot haver casos en què si que hi hagi un termini establert. Si en els exercicis fets durant un recés hi ha descans, aquí també hi pot haver quelcom semblant, sempre que no es perdi la continuïtat del procés. El P. Giuliani diu que la negativa a fixar un termini és la condició més habitual del veritable èxit dels exercicis. A la vida, negar-se a fixar un termini és la condició de l'èxit. Per què? En el fons, perquè és la condició de la llibertat interior. Es tracta de complir el consell d'Ignasi: «en el punt en el qual trobi allò que vull, allà m'aturaré.» Si això era possible en els exercicis tancats, ho és molt més aquí. Els EVC no estan lligats només a la pregària, sinò que es confronten amb el dia a dia; per tant, no ens hem de preocupar per accelerar el ritme de l'experiència espiritual, sinò que hem de vetllar per no interrompre quelcom que brota o que comença.

*Els «terminis» del procés.* Tanmateix, el procés té els seus terminis. Un dels perills és deixar que l'experiència es dissolgui. Hi ha moments que exigeixen fer un pas cap a quelcom nou, com, per exemple, quan es rep el fruit d'una gràcia que hem demanat. Aquest és un termini objectiu. També n'hi ha de subjectius: situacions de plenitud, que són una crida o una obertura a quelcom de nou. *Plenitud respecte al passat i, alhora, inquietud que il·lumina una cosa nova.* Cal tenir una especial sensibilitat per captar aquests «terminis». Cal saber distingir entre la sacietat de la persona queja no aguanta més la monotonia de la realitat i la sacietat que és fruit de la plenitud espiritual, que empeny cap a un nou pas en el camí de l'experiència.

## **2. EL QUI FA ELS EXERCICIS**

### **1. TIPOLOGIA O DIFERENTS NIVELLS D'EXERCITANTS**

#### **a) Diferenciació elemental deis exercitants**

Hi ha una primera diferenciació que, encara que sembli elemental, cal tenir en compte. Hi ha exercitants que venen a fer EVC amb les predisposicions ideals que assenyala Sant Ignasi: gran disponibilitat, temps, capacitat de recerca... I hi ha exercitants que s'hi apropen amb unes disposicions més «lleugeres», per «aconterar la seva ànima» o per fer simples exercicis de repetició, equivalents a allò que alguns fan anualment. Aquesta diferenciació és important, tant des del punt de vista de l'exercitant com del de l'exercitador. Hi ha el perill que moltes persones entrin en aquest procés dels exercicis en la vida perquè, en el fons, no s'atreveixen a fer uns exercicis en un recés, o perquè, a dintre seu, presenten que és més *barat*. O, a la inversa, hi ha persones que els volen fer però que continuen enyorant un recés amb el qual poder suplir el que haurien de donar de si mateixos els exercicis en la vida. Això ha de quedar clar ben aviat.

Per part del qui imparteix els exercicis, cal tenir en compte aquesta diferenciació d'actituds en l'exercitant, perquè l'exercitador pot tendir a allargar alguna situació sense gaire densitat espiritual, a adaptar-se a l'exercitant sense haver-se adonat que la seva disposició no és la de fer exercicis. En aquest sentit, una actitud massa benévola -«sempre li anirà bé ...» - pot ser contraproduent. Per tant, aquesta distinció entre actituds fortes i lleus és important, tant per a l'exercitant com per a l'exercitador, per tal de no confondre els EVC amb una mera forma d'acompanyament espiritual, encara que més intens del que hom té quan es parla de "direcció» o diàleg espiritual.

#### **b) Distinció més intrínseca**

La persona que ve a fer exercicis és una persona que *viu oberta a un cert progrés cristià*. Però s'ha de distingir no només la *intensitat*, sinó també el *tipus* de vida cristiana en la qual es vol aprofundir. Cal veure si el que convé és aquest tipus d'experiència o si, més aviat, convindria fer un exercicis en recés. No n'hi ha prou que algú demani o desitgi aquests EVC. Per descobrir la seva aptitud per fer els EVC podem analitzar diversos aspectes:

1. *La pregària*. ¿Prega amb més pau, freqüència i intensitat des que ha començat aquest procés, sense, per això, deixar de banda el seu compromís i la seva feina en la vida de cada dia? Quin procés fa en la pregària? Troba tem:ps?

2. *El discerniment*. ¿Va discernint realment allò que anomenem «lleu vital»? Va trobant la manera d'harmonitzar els elements de la seva vida de treball, de les relacions familiars, de l'apostolat, de les relacions socials? Se sap distribuir el temps i les ocupacions? No troba dificultats en l'entrevista amb l'exercitador? Fóra un signe positiu que la persona que va entrant en aquest procés trobés temps per tot. La decisió d'entrar en aquesta experiència ha de fer cristal·litzar molts elements de la seva vida: espai per a la pregària, facilitat per distanciar-se de les coses, disposició per contrastar les vivències amb una altra persona, etc.

3. *El desig de no fugir de la vida de cada dia.* Hi ha persones que inicien aquest procés però que sempre somnien en indrets recollits fora de la vida de cada dia, en caps de setmana de recés, etc. La intensificació espiritual de la vida de cada dia no és per a ells. Giulfani parla de dues intensitats: una «intensitat per contracció del temps» i una «intensitat per integració en la vida». En la mesura en què en els exercicis s'hi van introduint estímuls reals, contrastacions i continguts no solament contemplatius, es va creant la intensitat per *integració*. Si la persona anhela la *intensitat* d'un recés i no avança en la integració de la vida, els EVC no tindran raó de ser per a ella.

## 2. «APLICAR»: EL MÈTODE AL SERVEI DE L'EXPERIÈNCIA

### a) Els EVC com a mètode d'acompanyament

La paraula «aplicar» que Sant Ignasi emprà a l'anotació 18 és bàsica per als EVC. Els exercicis estan al servei de l'experiència: «Segons la disposició de les persones que volen prendre exercicis espirituals, s'han d'aplicar aquests exercicis». S'ha de trencar el costum de considerar els exercicis com un quadre rígid al qual cal emmotllar-se. La temàtica i el mètode estan en funció d'allò que el llibre presenta com «gràcia» o fruit que cal treure'n.

### b) Com ajuden els EVC

Els EVC ajuden l'exercitant en un creixement espiritual que té aquestes característiques:

*Un canvi de nivell.* Hi ha moments clau en la vida de l'adult en què es viu interiorment quelcom que està emergint, una situació de *canvi de rasant*. Un se sent cridat a fer un canvi de qualitat cristiana. La *reforma*, mitjançant els mètodes d'eleccions, s'aplica a una reestructuració de la vida.

*La unitat de vida.* Quan diem unitat de vida no volem dir un ensamblatge fàcil, com en unes obres de lampisteria, entre els diversos aspectes de la vida (vida personal, comunitària, apostolat, relació social, món afectiu). Tampoc no es tracta de desdibuixar els diferents aspectes per viure una altra cosa indefinida que podríem traduir per «espiritualització» de la vida. La unitat de vida és una qüestió de qualitat. L'Esperit és totalitzador, ho engloba tot... L'Esperit és el segell de Déu en les coses; marca les coses, però no les canvia. Als Fets dels Apòstols ja no apareix Jesús, apareix una comunitat -que lluita, trontolla, o està joiosa- que viu la realitat quotidiana moguda per l'Esperit. Es tracta d'una qualitat de l'ésser. L'acció de l'Esperit és la menys vistosa, però la més transparent. Sant Tomàs arribarà a dir que l'Esperit és l'«anònim», que està present i actiu, però que passa desapercebut, com ara els colors d'un quadre que no es distingeixen de l'estil. Tot això es tradueix en experiències de pau, de coherència, de sentit. És una música que tot ho envaeix, una atmosfera en la qual està submergida la vida.

*Clarificació de la dimensió espiritual del seguiment.* A mesura que els EVC avancen, l'exercitant és més capaç de formular la seva pròpia experiència, de copsar les condicions del seu desenvolupament, de canalitzar els seus desitjos i entrega cristiana. En resum, doncs, es produeix un notable progrés de lucidesa espiritual.

### **3. EL QUI DÒNA ELS EXERCICIS**

#### **1. Actituds fonamentals**

*Reconéixer la iniciativa de l'Esperit.* Confiar en la iniciativa de Déu aplicant allò que diu l'anotació 15: «estant enmig, com l'agulla d'una balança, deixi obrar immediatament el Creador amb la creatura». No caure en la temptació de *l'adoctrinament*. Es tracta de saber veure com van sorgint diversos moviments i canvis en el procés de l'exercitant. La iniciativa de Déu no la crea el qui imparteix els exercicis.

*Acceptar la prioritat de l'experiència de l'exercitant.* Perquè existeix aquesta experiència hi ha mètode, i no a la inversa. Perquè hi ha algú que busca, el mètode funciona, i no a l'inrevés. Es podria dir que el mètode dóna la resposta, però no anticipa res; no es produeix res que no hagi sigut desitjat o concebut.

#### **2. L'acompanyament deis «passos» de l'exercitant**

Això enllaça amb el que hem dit més amunt. L'experiència no té un final fix, però cal reconèixer el seus «terminis»: moments de sacietat que apunten cap a quelcom nou. Cal reconèixer aquests passos, aquests moments, les noves preguntes que afloren, el signes que es van dibuixant... Si en els exercicis en recés l'elecció es formula quan ja està feta -és a dir, l'exercitant *llegeix* quelcom que ja hi ha escrit en la seva història personal-, això encara és més accentuat en els EVC.

Es tracta d'ajudar a descobrir la pròpia vocació o estil cristià de vida, que es manifesta a través de la convergència d'una sèrie d'elements que van donant coherència interna a l'exercitant. Coherència que en una persona cristal·litzarà, per exemple, en l'acció apostòlica (Ignasi), en una altra en la pobresa (Francesc d'Assís), etc. L'acompanyament ajuda a descobrir els passos que es van fent i a interpretar les preguntes que sorgeixen, els signes que apareixen, la vocació que es va dibuixant.

#### **3. Els punts delicats d'aquesta tasca**

*Estar «al mig com un pes».* Un dels reptes de l'acompanyament en els exercicis és ser «l'agulla d'una balança». Els EVC requereixen, per part del qui els dóna, coneixement de l'exercitant, però sense que arribi a generar dependència. I, atès que en aquests exercicis es viu més a prop l'existència concreta de l'exercitant, és important mantenir alhora un cert coneixement i una certa distància.

*L'equilibri entre la distància i l'excessiu acostament.* El tracte freqüent crea proximitat i, amb ella, el perill de la manipulació inconscient a causa de la possible vinculació afectiva i, a la vegada, el perill de la dependència, també inconscient. Com orientar l'entrevista per treure'n profit? Es bàsic centrar-la en l'*eco* que produeix l'experiència, evitant el risc que sigui un consultori o una simple comunicació de fets. Consols, desconsols, situacions viscudes, vet aquí quin ha de ser el contingut de la comunicació. La qual ha de mostrar la línia de tota la vida i, per tant, no interessa només la referència a allò que ha passat en la pregària.

*La tensió entre el dirigisme i l'espontaneïtat.* Al començament, a la fase preparatòria, pot ser bona una major espontaneïtat en el contingut del diàleg, però a mesura que l'experiència va avançant, s'hauria de marcar més la matèria i el sistema de comunicació.

*La durada de l'entrevista.* Seria ingenu voler-la determinar. Ha de ser suficient, però no massa llarga; si amb una hora no n'hi ha prou, pot ser l'avís que s'està passant de guia d'exercicis a psicòleg o a un simple diàleg d'amistat. Hi ha qui estableix el límit en els 20 minuts. Pot ser que sigui necessari una mica més de temps. El qui dona els exercicis, però, no ha d'interferir en l'experiència de l'exercitant, sinó que més aviat ha de ser com una pantalla que retorna les preguntes.

Pel que fa a la *matèria de la pregària*, cal ser molt lliure respecte a la que presenten els exercicis. L'important és saber *respondre al moment real* que està vivint l'exercitant, d'acord amb el procés dels exercicis.

Per això, convé que el qui imparteix els exercicis porti un diari, ni que sigui telegràfic.

## **4. PROCES DELS EXERCICIS EN LA VIDA CORRENT**

### **1. PRINCIPI I FONAMENT 1 PRIMERA SETMANA FORMEN UNA UNITAT**

Es tracta d'un procés *iniciàtic* a través del qual l'exercitant s'endinsa en l'experiència del Déu veritable. Quan, tot sovint, parlem de les *falses imatges* de Déu, el perill és tractar el tema teòricament, dilucidar-lo des de la pura clarificació ideològica. El Principi i Fonament, en temps d'Ignasi, entrava més en una *dinàmica d'actituds* que no pas d'idees. Per això John Helyar, que va fer exercicis, probablement sota la direcció de Pere Favre, cap a finals del 1535, a les seves notes dels exercicis escriu el Principi i Fonament al costat de la segona anotació, la del «sentir i assaborir». No es tracta, doncs, de continguts ideològics que cal clarificar a la bestreta, sinó, més aviat, d'un procés que cal seguir. Tot plegat confirmaria que el Principi i Fonament és «l'inici de l'inici», és a dir, l'inici de la iniciació espiritual. Per tant, té un caràcter mistagògic.

La realitat del pecat, considerada en la Primera setmana, seria la primera concreció del Principi i Fonament. El Déu veritable, en la relació amb el qual s'ha anat introduint l'exercitant, només es manifesta d'una manera: «salvant». I com que cal buscar Déu allà on ell ens surt a l'encontre, ja tenim tota la tasca de la Primera setmana: *anar descobrint on ens surt a l'encontre el Senyor*. No es parteix, doncs, com ho voldria el fariseisme o potser la religiositat natural, del desig de trobar Déu, sinó de la iniciativa de Déu que ve a trobar l'exercitant.

#### **1. Tres disposicions bàsiques**

Per tant, cal procurar que en aquesta primera fase es vagin desenvolupant en l'exercitant tres disposicions bàsiques:

1. *Obertura a la solidaritat*. El Déu de la Revelació és un Déu relacional. Es revela alliberant, salvant, redimint, exercint la misericòrdia. I, per tant, només hi pot haver experiència de Déu des de la *relacionalitat*, és a dir, des de la *solidaritat*.
2. *Disponibilitat total*. Aquest ésser relacional -l'«Emmanuel»- és Déu. Hi ha el perill de menysvalorar Déu, de diluir-lo simplement en la gnosi humana, de veure'l segons les nostres categories humanes. L'experiència de Déu com a tal Déu suposa deixar-se obrir interiorment, *la disponibilitat total*. La mesura de l'experiència de Déu és Déu mateix, no la meua generositat. En el fons, en l'experiència religiosa sempre hi ha l'amenaça d'un *segon binari*: fer venir Déu cap allà on hom vol, és a dir, cap a la pròpia *generositat*. Conseqüentment, cal entrar en una certa experiència de desbordament. Deixar-se desbordar per Déu és tendir cap a la plena disponibilitat.
3. *Profunda vivència de l'amor-misericòrdia*. L'amor també corre el perill de ser una ideologia: *estimar-se, estimem-nos, Déu és Amor*, són expressions que poden encobrir actituds i comportaments poc evangèlics. Però Déu és amor d'una única manera concreta: posant-se al costat dels publicans, dels pecadors, de la xusma, perdonant, redimint. I només hi ha experiència de Déu *des de la Primera setmana*: Déu es revela en el Crist, i el Crist és *Jesús*, i *Jesús* és «el qui salva». No hi ha cap altre camí. Només hi ha experiència de Déu des de l'experiència de la salvació, és a dir, des de l'experiència de misericòrdia. I

*l'experiència de misericòrdia genera un dinamisme de misericòrdia*, de solidaritat amb el més débil, de decantació a favor del més pobre (en l'experiència de Déu hi ha implícit un dinamisme de lluita per la justícia, de sensibilitat cap a aquest món desfet, expressió del pecat). La fe implica la justícia. Si Crist dona com a signe de la seva presència en el món el «estimeu-vos els uns als altres com jo us he estimat», «en això sabran que sou deixebles meus», la injustícia és la negació del missatge evangèlic. I participar en l'experiència d'un Déu que se m'ha revelat com misericòrdia només s'aconsegueix en la mesura que genera en mi un moviment de misericòrdia.

Tot això es pot resumir en el «busqueu el *Regne de Déu i la seva justícia*» del Sermó de la Muntanya. A vegades parlem de Regne, fent-lo sinònim de moltes utopies humanes, però es tracta del Regne «de Déu». I buscar «la seva justícia» significa que no hi ha justícia i que cal tenir misericòrdia, que cal construir fraternitat.

## **2. Manera específica de desenvolupar-ho. Tres elements**

1. *La pregària*. Un tipus de pregària molt senzilla. L'impuls inicial de l'exercitant té el perill de convertir-se potser en una experiència massa intel·lectual. No es tracta pas d'això, sinó de procurar una experiència de relació molt senzilla amb Déu. Redescobrir la senzillesa. Cal atacar de soca-rel tot el que sigui intel·lectualisme, tot el que sigui pensar sobre Déu, llegir sobre Déu... Es tracta d'iniciar-se en la senzillesa de la pregària i en la súplica sincera i el desig de ser escoltat. Des d'ara, no s'ha de confiar en les pròpies forces, sinó demanar sincerament i humilment a Déu que sigui Ell, de fet, l'absolut de la pròpia vida.

Si, ja al començament, hom hagués aprofundit de debó en l'experiència de solidaritat, de disponibilitat total i de misericòrdia, es podria donar per finalitzat el procés del Principi i Fonament i, fins i tot, significaria haver acabat els exercicis. Per tant, en aquest moment es tracta més d'un desig sincer d'arribar a la meta que no pas d'haver fet molt camí.

Es demana obrir-se a l'experiència del Déu revelat, que no és el de la religiositat natural, sinó el «Pare misericordiós». I també es demana obrir-se al «goig de la salvació». És una primera línia de treball característica de la primera etapa.

2. *El joc de l'«absolut / relatiu»*. Es tracta de practicar *la indiferència* en la vida. La nostra vida està feta d'absoluts: la meva feina, on m'he l'he de jugar; la comunitat que -encara que sigui molt deficient mereix que li dediqui totes les meves il·lusions i energies; les persones (ens passem tantes hores al dia parlant: diàleg, pastoral, professió, reunions, grups, etc.)... Cap d'aquestes realitats, però, és l'última paraula. D'aquí sorgeix la necessitat de saber reconèixer l'absolut en el relatiu de la nostra vida: en la conversa, en les reunions, en les relacions comunitàries, en la seriositat de la nostra feina... En general, resulta que fins i tot els compromisos seriosos tenen sempre una gran dosi de monotonia i de vulgaritat. Saber viure aquesta monotonia i aquesta vulgaritat és la cosa més gran de la història. Per aquí passa l'experiència de Déu. L'absolut en el relatiu.

Aquest joc de l'«absolut/relatiu» s'ha de recollir en la *pregària sobre la vida* o «examen» (un dels instruments que cal fer servir des del començament), on convé considerar cada dia com es viu l'existència, si se li sap donar aquest caràcter relatiu, amb un cert humor, sense desanimar-se davant les coses... 1, alhora, posant ganes en tot, sabent prendre's

seriosament a les persones, sabent, per exemple, que en una conversa (per pesada que sigui) Déu hi és present. Déu és present en la pregària, però també al despatx, a les reunions, etc.

3. *Algun tipus de lectura testimonial complementària.* Durant els exercicis, es poden aconsellar algunes lectures. Però cal tenir presents dues coses: que siguin *complementàries* (un llibre de capçalera, per si sobra alguna estona) i que siguin *testimonials*, especialment en aquest moment. Per exemple: a un exercitant compromès en temes socials se li podria donar com a lectura complementària alguna cosa sobre la vivència gratuïta de Déu, en la línia de *La saviesa d'un pobre* (Leclerc), o alguna lectura de Foucauld, Voillaume, etc. En canvi, si és una persona que més aviat tendeix cap a una certa evasió o cap a molta pregària, li convindrien lectures com Oscar Romero, Pere Casaldàliga, Dietrich Bonhoeffer, etc. Es a dir, de caire testimonial, que l'ajudin a un aterratge històric concret.

## **2. SEGONA SETMANA: HISTORITZAR LA FE, EVANGELITZAR LA VIDA**

A partir de la segona setmana, l'exercitant sent la crida urgent de Déu a seguir-lo en les coses concretes de la història d'avui. Per un costat, doncs, convé carregar de contingut històric la fe i l'Evangeli. La nostra fe es podria quedar en pura ideologia. L'«estimeu-vos» es pot convertir en un pacifisme passiu, en falta de vigor, en insensibilitat enfront de cert tipus de problemes. Per un altre costat, s'ha de carregar la vida de sentit evangèlic, perquè la vida és ambigua, té moltes interpretacions.

Podríem distingir tres submoments, que coincideixen amb les meditacions típiques ignasians: a) el Regne, b) Encarnació i Naixement, e) Banderes i Humilitat.

Em sembla important avisar que cal procurar no carregar l'exercitant amb massa papers, sinó que val més donar-li indicacions molt senzilles. També s'ha d'evitar la ideologització que aquests temes li poden generar fàcilment.

### **1. El Regne**

Amb la paràbola del Regne, Ignasi ens, inicia en la perspectiva històrica del cristianisme i del seguiment. Tot i que la paràbola, potser, no s'utilitza formalment, el seu contingut té un gran valor: és l'aterratge històric. L'exercitant que ha passat la primera etapa -persona amb un cor calent, capaç de fer grans bogeries per Déu- encara té el perill de fallar en la seva relació amb la realitat. Ignasi, amb la imatge del Rei temporal, vol saber si l'exercitant té prou «humanitat» i és capaç de solidaritzar-se amb un problema veritablement humà, amb un projecte històric. En general, no és necessari crear noves paràboles. En canvi, convé proposar textos evangèlics on es vegi que *l'aterratge* del seguiment de Crist només sorgeix en la història concreta, en la solidaritat amb la humanitat actual.

Per això, la meditació del Regne procura evitar dos riscos típics del seguiment: el *monofisisme* espiritual i el *jesusisme*. El *monofisisme* espiritual és reduir el seguiment a la pura dimensió divina de Jesús, perdre'ns en l'espiritualisme, en el transcendentalisme. Per *jesusisme* s'entén l'extrem contrari: quedar-se en Jesús de Natzaret, el líder, l'«home per als altres», i perdre la noció que Jesús és «el Crist». D'aquí ve que el matís de la petició de la



segona setmana sigui cabdal: coneixement intern del «Senyor». No es tracta de conèixer  *simplement* Jesús de Natzaret, sinó el Senyor, el Kyrios. Tot i que només s'accedeix al «Senyor» a través del Jesús històric.

## 2. Encarnació i Naixement

Habitualment, Ignasi no desenvolupa els textos bíblics que ofereix per a la pregària. En aquests dos casos sí que ho fa. Encarnació i Naixement significaran  *entrar amb Déu en un lloc de la història*. Déu no plana per damunt la història, sinó, que entra en la història concreta i se situa en un costat. En la contemplació de l'encarnació veiem on són necessàries la redempció i l'alliberament. Aquí se situa Déu quan decideix: «fem redempció». La contemplació del Naixement ens ensenya que Déu es posa al costat dels pobres, se solidaritza amb ells. I se subratlla una visió global: Ignasi presenta ja la pobresa com una pobresa que porta cap a la Creu. No és una pobresa de misticisme d'estar per casa o espiritualista, ni d'idealisme utòpic. Suposa compartir el destí dels pobres, els deseparats; suposa compartir les conseqüències que sorgeixen de la pobresa, que serà la humiliació.

## 3. «Banderas i humilitat'': la pobresa dels pobres és el criteri de discerniment

*Banderes* vol prevenir  *l'arbitrarietat ben intencionada*. La persona que fa exercicis és una persona recta, però pot estar intentant un seguiment arbitrari. Fins ara, Ignasi ens ha submergit els misteris de l'encarnació, de Nadal (on subratlla la pobresa) i de la vida oculta (que també és un misteri de senzillesa i de pobresa). Aquestes contemplacions han donat les coordenades del seguiment. Les coordenades no donen mai el dibuix sencer, però sí que donen els punts de referència. Qui vulgui trobar la seva manera concreta de seguiment de Jesús (per a la qual cosa no hi ha fórmules preestablertes ni receptes) s'ha de guiar per aquestes coordenades. Quan no hi ha sintonia real -i no només de cor- amb la pobresa és difícil evitar l'arbitrarietat del seguiment

La  *humilitat* prevé la degradació de l'amor. L'amor sempre està amenaçat per moltes coses i, concretament, per la manipulació. Diem que «estimem» i potser només ens limitem a quelcom  *exterior*, a fer «serveis». A vegades sembla que necessitem pobres perquè, si no, no sabríem què fer; o muntar empreses, institucions...; en el fons, qui ho necessita és el qui ho està muntant. Se'ns hi fiquen moltes ambigüitats als nostres «serveis», «amor», «entrega». Correm el perill de caure en un amor mecanicista que "fa" coses, però sense un profund afecte. I la tercera manera d'humilitat porta al fons de l'amor: la densitat cristològica de l'altre, la densitat del pobre. L'«estimeu-vos com jo us he estimat» és agenollar-se als peus del germà. Per això, el pont entre la segona i tercera setmana és el rentament dels peus, el misteri de Jesús agenollat als peus de l'altre.

Resumint: el procés de la segona setmana és un procés d'històricització -no pas una cosa vaga, sinó molt concreta- que sempre té el centre en el  *cor de l'altre*. Un procés que passa per la història, la societat, les estructures, etc., però que acaba en  *el cor de l'altre*. La tercera manera d'humilitat és la  *vivència última del misteri*: quan es parla d'història, de justícia... en el fons i ha  *l'altre*, que és el «misteri immanipulable». Seria un error immens que els cristians, en la lluita per la justícia, l'eliminés.

#### 4. Aspectes metodològics de la segona setmana

1. *La pregària-contemplació.* En els EVC té una especial importància i dificultat. El to de la contemplació ignasiana -pausada, franciscana, detallista, etc.- encaixa fàcilment amb uns dies de recés, però, en el moviment de la vida, costa més. Per tant, serà convenient insistir que es busqui el clima psicològic idoni que faciliti una «pregària que amari el cor», que no sigui una simple lectura espiritual, o que es limiti a un reflexionar o donar voltes a un tema, sinó que ha de tenir el segell ignasià del «fer-se present», de realitat que ens envaeix. L'element contemplatiu és essencial.

2. Convé desencadenar, com una altra *actitud* de la segona setmana, un procés de «fer coses» que podríem anomenar «espiritualitat zaqueana». Zaqueu, abans de fer la seva opció, ja havia donat la meitat dels seus béns. De vegades, som, incapaços de decidir perquè esperem que, primer, tot plegat es clarifiqui. D'altra banda, hi ha persones que es queden bloquejades perquè, encara que estiguin convençudes que cal actuar, no acaben de veure què és *el més definitiu* que han de fer. Encara que no es vegi el més definitiu, sens dubte hi ha moltes coses fragmentàries o provisionals que es poden dur a terme.

La segona setmana és un *procés* d'execució. A tall d'exemple: es pot revisar el pressupost, replantejar les despeses i l'ajut que es dona -o que no es dona- als col·lectius d'aturats; revisar l'atenció als pobres del nostre ambient (l'«opció pels pobres» a la pròpia comunitat, parròquia ... ); revisar l'accepció de persones que hom fa, etc. I, ja que estem en la pregària contemplativa, un podria aplicar-se ser més a mirar el món, tal com ho suggereix la contemplació ignasiana de l'Encarnació. Des d'aquesta òptica, ens podríem interrogar sobre el nostre nivell d'informació i per les nostres fonts d'informació: premsa -fins i tot d'una «altra» premsa, la que no llegim habitualment-; no aferrar-nos en els nostres ambients: per exemple, com que ja tenim les nostres àrees més o menys gratificants, perquè ja fem almoïna, no estem al col·lectiu d'aturats, etc.

Potser sigui poc i ens pot semblar ridícul, però és la manera de començar a actuar dins de l'estil. del que anomenàvem *espiritualitat zaqueana*.

3. *Lectures.* En aquest moment de la segona setmana, convé donar lectures una mica provocatives: testimonis de vida, en la línia d'O. Romero, Casaldàliga, Càmaras, Espinal, etc.

Tant el «fer coses» (execució) com el tipus de «lectures feridores» té una perspectiva molt concreta: ajudar a superar *l'afecció desordenada envers el lloc social*. Estem marcats per l'educació, pel tipus de feina que fem, pel tipus de relacions. Tot això va creant un context mental que ens marca i, fins i tot, ens va blindant enfront de determinades opcions. Són «afeccions desordenades», no mala voluntat; el «lloc social» determina, marca. Per això, les lectures provocatives o moure's en uns ambients que no són els habituals i fer coses que siguin útils, encara que sigui com a exercici i no marquin encara una última decisió, apunta a tractar de corregir aquesta inclinació.

#### 3. TERCER MOMENT. TERCERA I QUARTA SETMANES

Sí la segona setmana és un procés lineal, el seguiment; el procés de la tercera i quarta setmanes és Xidentificació amb Jesús, un procés vertical o, si ho volem així, circular.

## 1. El nucli: esperar des deis crucificats de la terra.

Esperar des dels crucificats de la terra és el procés de l'esperança (quarta setmana) a partir de l'experiència històrico-concreta (tercera setmana). El seguiment porta a la creu. Es va descobrir que l'equació *dolor = creu*, no és del tot exacta. Certament, cal ser sensible envers qualsevol dolor humà, però la creu és el dolor que ve com a conseqüència del seguiment i la identificació amb Crist, perquè hom ha assumit a Crist en les persones que estan morint per la injustícia dels homes, encara que no creguin en Jesús. Aquest és el dolor de Crist. Els humans ens provoquem altres tipus de sofriments en el seguiment del «món» (sofriments per conservar el prestigi, quantitat de «compromisos» de les nostres societats acomodades, etc.); les seves pròpies víctimes potser ens mereixen un gran respecte, però no podem confondre el seu dolor amb el dolor que s'equipara a la creu. En els exercicis es tracta de tastar que hi ha un sofriment que ve de la identificació amb Jesús.

Aquest sofriment genera esperança, el descobriment de l'autèntica esperança. (Una petita trampa en què podem caure consisteix en conservar suports, més o menys clandestins, en la vida i, després, dir que tenim esperança teològica. Ignasi, al port de Barcelona, quan li havien posat per força a la butxaca unes monedes per al viatge a Terra Santa, va sentir que les havia de deixar damunt d'un seient de pedra, perquè ell només volia tenir tres coses: fe, esperança i caritat.) La tercera setmana és el moment en què, des d'un desemparament total, conservem encara el sentit, perquè el sentit de la vida no el fabriquem, sinó que ens és donat.

Vistes des de la perspectiva de la «vida» -o, si es vol dir d'una altra manera, de lluita cristiana i de lluita per la justícia i pel canvi del món- aquestes dues setmanes asseguruen la *perseverança* en la lluita. Encara que tot s'enfonsi, la meua existència continua tenint sentit; encara que s'enfonsi el matrimoni, o la feina on he consumit tantes energies, encara que hagi de canviar de lloc d'apostolat, o transformar aquella institució, val la pena perseverar.

I, d'altra banda, aquestes setmanes asseguruen que la lluita sigui lluita cristiana. En la tercera s'accentua el procés d'identificació. L'accent de les paraules de Sant Ignasi en la petició d'aquesta setmana no està en el «dolor», sinó en el «amb Crist». Igualment, a la quarta setmana es tracta del goig i de la glòria "de Crist". Simplement, ens alegrem per tenir la sort de Crist. El perill d'una lluita perseverant és que sigui només *voluntarisme*. L'esperança cristiana no és la «moral de l'*Alcoiano*»; és quelcom més fort.

## 2. Aspectes metodològics

Metodològicament, en aquestes dues setmanes cal subratllar la *gratuitat de la pregària*. El tipus de pregària ha de ser molt sedant, sense plantejaments, procurant el tu a tu amb Jesús i l'experiència d'autèntica gratuïtat.

Procurar relacionar-me amb el que es pot anomenar «doble tu»: hi ha un tu individual, *petit*, que és Jesús de Natzaret, i un Tu col·lectiu, *gran*, que és el Crist, cap i cos. En la pregària s'han d'anar fent presents aquestes dues dimensions de la contemplació de Jesús: el dolor concret, històric, de Jesús (que farà dir a Pau: «em va estimar i es lliurà per mi») i

el dolor global d'aquest Jesús que incorpora a si mateix tota la humanitat i tota la història. El mateix haurem de dir sobre la glòria de Jesús.

Pel que fa a *actituds* (em refereixo sobretot a la tercera setmana), cal procurar tenir present el que déiem de les «espirituals operacions». En aquest moment convé anar dosificant i fer una aplicació actualitzada de les regles *per a ordenar-se en el menjar*, de les regles *de distribuir almoines* i d'alguna cosa sobre la penitència (una penitència pedagògica, que sigui equilibri de l'ésser, que *la sensualitat obeeixi la raó, les parts inferiors a les superiors*, etc. ), mostrant que el seguiment comporta la creu, creu «rebuda» i creu «assumida». En el seguiment *es rep* humiliació, marginació, desqualificació social. Per altra banda, hi ha creus que cal *assumir*: si hom és individualista a la feina i tothom li ho diu... ho ha de reconèixer, i això mortifica i suposa esforç superar-ho, etc.

#### **4. QUART MOMENT DEL PROCÉS: ESTIMAR I SERVIR EN LA VIDA**

*La contemplació per aconseguir amor* és com un finestral obert a la realitat; no afegeix res a l'experiència dels exercicis, sinó que simplement obre a l'existència: «allò que has estat exercitant, viu-ho». És el trànsit cap a la realitat *opaca* però *amb sentit*, tal com ho expressa Sant Pere en el pròleg de la seva primera carta: «No el veieu encara (Jesús), però hi creieu, i per això salteu d'alegria». El que l'exercitant ha viscut en els EVC d'una manera metòdica i insistent, ho viu ara en l'opacitat de la vida, sense tanta contemplació ni tematització ni acte reflex. Continua vivint Jesús en la fe sense veure'l; continua estimant-lo sense que els seus sentits el percebin. I experimenta que el Senyor és capaç d'omplir l'existència amb un goig i una alegria inefables.

Es tracta de descobrir que el lloc de trobament amb Déu és la societat, la pròpia feina, la comunitat, la professió... *responem* a Déu *corresponent*, és a dir, responem amb ell. A Déu només se li respon integrant-nos en la resposta que ell dóna al món, fent la història amb ell. «M'estimes? Doncs pastura les meves ovelles» li va dir Jesús a Pere; i Jahvé a Moisés: «M'he adonat del patiment del meu poble: jo t'envio». És *la missió*.

#### **5. EL CANVI DEL COR. LA TRANSFORMACIÓ QUE ES VERIFICA EN L'EXERCITANT.**

Després de considerar la trajectòria o itinerari que recorre l'exercitant (la dimensió més objectiva del procés), ara considerarem la dimensió més subjectiva: el canvi del cor.

##### **1. Tres dimensions**

S'ha dit que el cristianisme té tres dimensions: una dimensió crítica, una de política i una altra de lírica.

1. *La dimensió crítica*. Es refereix a saber donar raó de la pròpia esperança; el cristianisme ha de saber respondre què significa creure en Jesús avui, s'ha de preguntar sobre les exigències de la fe. És *dimensió crítica* perquè passa per la «crisi», l'anàlisi, el judici.

2. *La dimensió política*. En el sentit més ple de la paraula *polis*. El seguiment de Crist té una incidència en la vida pública, com la va tenir la vida de Jesús. La vida de Jesús, la seva manera de fer i de parlar, no només va tenir incidència a l'interior de les persones (i a

vegades es pot interpretar la vida de Jesús d'una manera ingènua), sinó que va tenir incidència en la *polis*, en el món econòmic i en les estructures de l'època, etc. No era cap economista, ni un polític de professió, però va parlar d'una manera tan concreta al món dels rics i de l'autoritat; va fer un tipus de denúncies que van afectar la dimensió pública, la *polis*.

Quan el cristianisme es polaritza d'una manera exclusiva en la dimensió crítica, llavors en resulta un cristianisme que s'encarcara i es converteix en intel·ligència pura: el cristianisme crític, merament dels cenacles, dels cursos de teologia, de tants llibres, de tanta crítica... A quanta gent se'l's ha ressecat la fe, en aquest món! D'altra banda, si el cristianisme es polaritza només en el polític, també acaba cremant-se: un compromís, que la majoria de les vegades és d'una gran generositat, ha portat a molts a trencar-se.

3. *La dimensió lírica*. És la dimensió contemplativa, cordial, de gratuïtat, la dimensió càlida de la fe. Jesús no comença la seva predicació dient: *convertiu-vos*. El primer que va fer fou obrir els ulls al poble i fer que el seu cor s'escalfés: *el Regne de Déu és a prop*. Va predicar que hi havia una nova possibilitat. Al seu costat, l'home descobreix un tresor i va i ho ven tot. En definitiva, els deixebles d'Emmaús van reconèixer el Crist perquè *el cor els cremava*, quan els parlava de les Escriptures. No hem d'oblidar que les primeres interpretacions teològiques dels Exercicis els van tractar des de la teologia del cor: *Theologia cordis*. Els Exercicis són una pedagogia de l'afectivitat cristiana: l'evangelització del cor i l'evangelització de l'afectivitat.

Així és el cristianisme. Sant Agustí, quan comenta *ningú no ve a mi si el meu Pare no l'atrau*, empra els versos de la segona Egloga de Virgili: *Trahit sua quemque voluptas* («a cada u l'arrossega el seu plaer»). Si a cada home el mou el seu plaer, també Déu ens atraurà pel plaer. El cor té els seus plaers. Dues frases del P. Nadal ho resumeixen: *intelligere corde* (entendre amb el cor) i *operatio cum Deo corde* (actuar amb Déu de cor).

## 2. Nivells interns del procés de canvi en el cor

1. *Canvi de l'afectivitat*. Coincideix amb la primera setmana; es *l'avorriu el mal; feu el bé*, de Pau. No es tracta que ningú canviï les seves conductes ja a la primera setmana; això arregla molt poques coses. Un important és que hi hagi un *canvi en els afectes*: que s'avorreixin realitats, comportaments, valors com aquests... i que hom comenci a adherir-se a d'altres de distints. El fragment del Testament de Sant Francesc és il·lustratiu: «*Quan jo estava envoltat de pecats, sem feia molt amarg veure els leprosos; i el Senyor em va portar enmig d'ells i els vaig tractar amb misericòrdia. I quan me n'allunyava, el que abans em semblava amarg sem va convertir en dolçor de l'ànima i del cos*». Vet aquí l'experiència inicial dels exercicis.

2. *Personalitzar l'afecte*. Una bona part de la segona setmana consisteix en: estimar Jesús *per seguir-lo*. El concepte ignasià *de seguir* fa referència a la història. No és el simple *imitar*. Seguir és anar al darrere de Jesús *en* la història, en la situació de l'exercitant. Es tracta d'un amor dinàmic, però, en el fons, el centre és Jesús: hi ha una dimensió de personalització de la fe o, més ben dit, de Fafecte.

3. *Veure-hi amb el cor*. Un *veure* arrelat en l'experiència que Ignasi formulava com *discreta caritat*. Nadal, per la seva banda, ho clarificava amb l'expressió *intelligere corde*.

4. *La identificació*. Es tracta de passar d'un procés horitzontal de seguiment, que encara té un pes fortament ètic, a un procés d'identificació i gratuïtat de l'amor i de l'afecte. Aquest és l'objectiu de la tercera i quarta setmanes: el *per mi* que apareix en les peticions és una marca d'aquesta profundització.

5. *Compromís integrador i càlid*. Es un cinqué moment, que coincidirà amb la *contemplació per arribar a l'amor*. La capacitat de compromís integrador i càlid: tan important és el despatx com la capella, la classe com els Sagraments, l'Església com el sindicat... Déu es fa present a cada moment i situació. Un Déu que *no es lliga als sagraments*. Integració de tota la vida, però d'una manera càlida. Estimar i servir la divina majestat, com diu la «petició», o com ho tradueixen les «Constitucions»: *a él en todas amando y a todas en él*. Nadal ho expressa així: *operatio cum Deo corde*, viure fent la història amb Déu des del més profund del cor, càlidament, que és com poden durar les coses.

Aquestes notes sobre el procés de transformació del cor no són objectius que cal aconseguir, sinó més aviat punts o fites en el camí. Són punts de referència que indiquen al qui dóna els exercicis el procés de maduració de l'experiència espiritual. La maduració passa per aquí, té molts d'aquests elements, cada pas va possibilitant el següent i no n'hi ha cap que es construeixi sense l'altre.

### 3. Elements que s'ofereixen en els Exercicis

A la primera setmana (*avorriu el mal; feu el bé*) convé potenciar molt tots els elements imaginatius i sensibles que apunta Sant Ignasi. Als qui no coneixen el text dels exercicis se'ls pot remetre, de vegades, a algun tipus de composició de lloc, a l'*exclamació admirative*, a alguna de les addicions... Hi ha tot un conjunt de sensibilitat i imaginació que la persona pot fer jugar molt profundament, no des del cap, sino des de l'afectivitat. Als qui coneixen el text ignasià convé cridar-los l'atenció sobre els mateixos punts que acabem d'esmentar: els serà fàcil superar tot el que hi pugui haver d'element històric anacrònic i se sabran centrar en la seva autèntica pedagogia espiritual.

En la segona setmana, s'han de subratllar especialment elements típics de la contemplació ignasiana: el *fer-se present* i tots els detalls que posen en marxa l'afectivitat.

A la tercera i quarta setmanes s'ha de destacar molt el *per mi*, -la referència personal, Crist que sofreix per mi, etc.- I el *amb Crist*, tant en el dolor com en l'alegria (ambdós són elements personalitzadors). Hi ajuden tant les referències de Sant Ignasi com els textos evangèlics: *Es van alegrar en veure el Senyor*, o els de Pau: aquest Crist *que em va estimar* i que *es lliurà per mi*. És essencial posar l'èmfasi en les dimensions personals més gratuïtes.

Finalment, la *contemplació per a aconseguir amor* es pot enfocar des de la vivència del misteri de l'Ascensió. Cal seguir vivint Jesús des de la situació que presenten els Fets dels Apòstols: a Ell ja no se'l veu. Si l'introduïm com Algú, *al costat de* la nostra realitat, correm el risc de falsejar-lo. I, tanmateix, el tenim aquí, en la nostra història, perquè Jesús se'ns apareix en la feina, el germà, el compromís, la realitat: «Què hi feu aquí, mirant al cel?»

## 5. LA PREGÀRIA I LA VIDA

### 1. L'EXERCICI DE LA PREGÀRIA

Els Exercicis són *exercicis* i no només una experiència de pregària. La pregària és com el plat fort d'un banquet: no ho és tot, però és l'element més substancial.

L'entorn material de la pregària, pel fet que té repercussions en la vida de cada dia, té una gran importància. Entenem per "entorn material" el temps que es dedica a la pregària i, fins i tot, el lloc on es fa. Buscar temps i un lloc adequat (casa, església, ...) ja suposa una sèrie de renúncies, una jerarquització d'horaris, de tasques..., alguns tempteigs. Opcions com aquesta desencadenen un dinamisme -són un «signe» quasi sacramental- que s'introdueix a la vida. El «he de fer com a mínim mitja hora de pregària cada dia» s'introdueix a la meua vida com una pedra que cau en un estany: desencadena un seguit de cercles concèntrics. Pel simple entorn d'un moment per a la pregària, comença a passar quelcom en la meua vida. Un cas concret: una dona, mare de família de bona posició social, que treballa i milita políticament; pel grup de militància té unes exigències de tipus efectista, té unes certes resistències a la pregària, però creu que l'ha de fer. A on? Busca un lloc a casa. Això comença a produir un determinat procés d'ordenació a la seva vida. Aquesta recerca a través de la pregària li va produint una mena de gust en la seva vida.

#### 1. Tres elements en la pregària de la vida ordinària

a) *Integració en la història*. El lloc de l'Evangeli és la pròpia història. Així com afirmem que cal llegir l'Evangeli «in ecclesia», podríem afegir que l'hem de llegir «in vita propria». Cal anar provocant una simbiosi entre les escenes evangèliques i la història actual, la del món, la pròpia, la de cada dia. Un document de la congregació de Religiosos de l'any 80, *Els religiosos i la promoció humana*, diu: «La història és el llibre de la meditació apassionada de l'Església». Que la història es converteixi en llibre, i que l'Evangeli sigui la pauta que ens ajuda a escriure-hi o a llegir-lo. Sense història, l'Evangeli pot ser pura ideologia, Ens ho recorda Sant Tomàs: «la lletra, fins i tot la de l'Evangeli, mata» si no està animada per l'Esperit, però l'Esperit no anima planes, sinó història.

Una manera senzilla de fer-ho: a l'expressió de Sant Ignasi «com si **jo mateix** hi fos present», se li pot canviar el subjecte i convertir-la en: «com si **ell mateix** hi fos present». Jo vaig allà on és el Senyor i Ell ve aquí on jo sóc. Contemplar allà, portar aquí. Jesús a la ciutat, a la comunitat, al barri, a l'ensenyament, al sindicat, a l'hospital, a la universitat.

b) *El cara a cara de la pregària*. Preguar és fer experiència d'Algú. Tenim. el bon costum d'analitzar textos, de fer programes, etc. Preguar va molt més enllà. És una experiència privilegiada de la fe ("creure en algú»), un cara a cara. Per tant, hem de superar el pragmatisme i la preocupació per l'immediat. La integració de la història, de la qual acabem de parlar, té el perill de quedar-se només en una experiència d'autoexamen. Tanmateix, només preguem quan ens situem davant d'algú. El *coneixement intern* (dimensió centrífuga) i el *per mi* (dimensió centrípeta) són dos eixos de la pregària que no han de desaparèixer mai. La *theologia cordis*, l'element càlid de la presència, és indispensable. Preguem davant d'Algú. Cal recordar-ho a determinats tipus de secularisme

als quals els queda una mica coixa la dimensió personal de Déu, i fins i tot la de Jesús. Així s'evita l'encaixonament filosòfic i es transcendeix el mecanicisme i el pragmatisme de la pregària.

c) *Recurs als elements ignasians, però ben repartits i dosificats.* La pregària, en els EVC, no té ni el temps llarg propi dels exercicis en recés (una hora, cinc vegades al dia), ni l'articulació (espais molt seguits), ni el clima psicològic tan intens del recés. Per això, hi ha el perill de no encaixar bé la «composició de lloc», ni el «com si jo mateix hi fos present», ni les *persones, paraules, obres, col.loqui*, etc. Tanmateix, elements com aquests són riquíssims per a la contemplació. Caldrà anar-los explotant dosificadament. Uns cops, insistir més en la *composició veient el lloc* (com se situa un mateix enfront d'aquella realitat i fer una pregària centrada en això). D'altres, agafar un sol passatge evangèlic, però mirar-lo des de diferents angles (si el text té molt diàleg, un dia ens fixarem en les paraules, un altre aprofundirem en les actituds, etc.). En altres ocasions, insistirem en la petició (especialment a la segona setmana). Més que atomitzar, es tracta de donar més relleu a uns elements o a uns altres, perquè difícilment es pot desenvolupar tota la riquesa que suposa la contemplació ignasiana en una pregària de mitja hora.

## 2. La pregària real

Hi ha pregària formal i pregària real. Moltes de les coses que diu Sant Ignasi són coses elementals que oblidem amb facilitat. ¿Què hem de dir quan algú afirma que li ha anat bé una pregària, que l'estona li ha passat de pressa, que li han sortit moltes idees ... ? Hi ha una pregària formal. Aparent, perquè ha omplert el temps. Descriptivament o aparentment és una pregària perfecta i, no obstant, potser no hi ha hagut realment pregària si no ha donat el fruit que n'esperava, si s'ha buscat a si mateix. Aquest és un dels punts de discerniment de l'engany «amb aparença de bé», la falsa pregària disfressada de pregària veritable.

D'aquí ve la importància que té en tot el procés dels exercicis la *pregària preparatòria*: la pedagogia ignasiana de la pregària preparatòria és obrir-se al «Déu veritable», que és el que apareix en la pròpia vida i que té la iniciativa; no és el que un projecta des de la seva generositat, des de la seva religiositat, des del seu sentit estètic, etc. Es a dir, l'exercitant tracta d'aconseguir una pregària que sigui objectiva, que creï en ell la disposició de radicalitat: «Que totes les meves intencions, accions i operacions ... ». S'ha parlat molt del *magis* ignasià i massa poc del *tot* ignasià, que potser és el que més tradueix l'experiència ignasiana de Déu. «Que totes les meves intencions... *tota* la meva llibertat ... » Aquesta tendència a la disponibilitat total és el que qualifica l'obertura a Déu, és la relació real amb Déu, no nocional, no nominal; i això cal anar-ho assegurant. Recordem aquell text de les *Quintas Moradas* de Santa Teresa, quan parla de les famoses germanes «encapotadas»:

«Cuando yo veo almas muy diligentes a entender la oración que tienen y muy encapotadas cuando están en ella... Háceme ver cuán poco entienden del camino por donde se alcanza la unión... Que no, hermanas, no; obras quiere el Señor, y que si ves una enferma a quien puedes dar algún alivio, no se te dé nada de perder esa devoción y te compadezcas de ella.»

La unió amb Déu és l'obertura incondicional. La pregària s'ha de compulsar i contrastar mitjançant la referència a experiències de la vida. Més que dir si «m'ha anat malament, m'ha anat bé», seria convenient preguntar: ¿què has fet, què has deixat de fer?



Un altre aspecte important de la pregúria preparatòria és la insistència en la petició del do de pregària: no sabem pregar, és l'Esperit el qui ve a ajudar-nos; sabem embastar idees, analitzar textos, provocar sentiments, planificar, però pregar només ho fa l'Esperit. Preguar bé és humanament impossible. (Certament, l'Esperit ve a ajudar-nos, però ens hem de deixar portar per Ell.)

## **2. LA VIDA DE CADA DIA**

### **1. La vida ordinària és essencialment "exercici"**

La vida diària s'integra en el procés dels exercicis, primer *a través del món intencional*. L'itinerari dels exercicis ve determinat pel «demanar allò que vull». Aquest «allò que vull» (en la mesura que és quelcom que un va buscant durant tota la seva existència) marca la vida ordinària i la va introduint en el procés dels exercicis. L'experiència de la «misericòrdia» de Déu que s'ha demanat, l'avorriments del pecat, etc. van marcant la feina, la relació amb la gent o l'acció social. Totes aquestes realitats es van fent «exercici» a través de la intenció, del dinamisme que els donem.

En segon lloc, la vida quotidiana es va convertint en «exercici» *a través de la percepció que es va tenint de la realitat*, a través de la mirada que un projecta a la vida. L'exercitant va «sentint» el pecat que batega (en el món, a la feina, en les actituds de la gent, en els esdeveniments de la societat) i va detectant el caràcter absolut de l'altre (en el diàleg, en el sofriment aliè, en les interpellacions que se li adrecen, en l'amor de Déu que experimenta en la pròpia vida ... )

Es important anar vivint la importància de la vida *present* i anar superant la concepció que la pregària és com una «bomba d'oxigen». Es a dir, carrego els pulmons a la pregària i això va donant empenya a l'existència. Aquí cal destacar una frase important del P. Nadal, quan comenta que Sant Ignasi volia que tot fos pregària i experiència de Déu. Especifica: *sense que depengui de la pregària precedent*. La quotidianitat té un caràcter revelador. Se suposa, evidentment, que un prega. Però, inversament, se suposa que qui prega treballa; i no en virtut de quelcom que li injecta la pregària, sinó en virtut de quelcom que hom descobreix i viu en la vida mateixa. En aquest sentit és *exercici*: la vida de cada dia es va convertint en experiència espiritual.

### **2. La densitat de la vida**

En parlar de l'Esperit, la Bíblia utilitza l'adjectiu *pneumáticos* gairebé tant com el substantiu *pneuma*, o fins i tot més. Es a dir, l'acció de Déu a través de l'Esperit és (com escriu Evdokimov) una «poesia sense paraules» o una música silenciosa. Déu es fa sentir per allò que és qualitatiu. *No és un «que», sino un «com»*. L'experiència espiritual de la vida de cada dia no és un afegit a la vida, sinó una explicitació del que passa en el fons de la vida mateixa. La *contemplació per aconseguir amor* no afegeix res, sinó que ens obre a la realitat de després dels exercicis -a viure el que *hem viscut*- perquè aquesta contemplació l'anticipa. (L'Ascensió és el moment en què se'ns convida a viura en la fe pura. A Jesús ja no el veiem ; veiem els homes, la feina, el món. En els Fets dels Apòstols ja no es veu a Jesús.) L'experiència de Jesús és experiència en l'Esperit. Una experiència qualitativa.

Un símptoma o indicador d'aquesta qualitat és la *densitat* en allò que es fa. Saber veure en les coses un pes, un silenci ric que és plenitud. Feina, estudi, apostolat, despatx .. ja estan carregats de «transcendència». No es tracta de posar una Eucaristia al final del dia, com qui posa una flor artificial, postissa, que no té tija ni arrels. Una flor veritable té tija; per la tija passa la densitat de la vida de la flor. Viure el sentit de les coses suposa una certa visió històrica, «apocalíptica» (en el sentit del llibre de l'Apocalipsi: el cel i la terra nous s'estan gestant ja en la prosa del nostre avui).

### 3. Consol i desconsol

Els consols i desconsols espirituals també es van veient en les tasques de la vida de cada dia. Se senten, per exemple, com plenitud en la feina, pau en la desgràcia, sentit en la monotonia. Altra vegada, la vida de cada dia es va convertint en exercici. El dinamisme dels exercicis qualifica l'existència, sense afegir-hi coses ni explicitant-ne continguts, sinó configurant. La rectitud de la intenció es va convertint en intrínseca: no només ofereixo i oriento la meua vida perquè Déu m'ho demana, sinó que em sento orientat vers Déu i en sintonia amb Ell. O, pér contra, em sento en discrepància, amb incompatibilitats i rebuigs davant d'allò que no és tan evangèlic.

### 4. Trobar Déu en totes les coses

Des d'aquesta perspectiva, ara ens podríem remetre a l'experiència del *contemplatiu en l'acció*. Segons Nadal, Ignasi «en totes les coses, accions i converses, hi sentia i contemplava la presència de Déu i experimentava l'atractiu de les coses espirituals. Contemplatiu en l'acció mateixa. Ell solia dir-ho així: *cal trobar Déu en totes les coses*». El *in actione contemplativus* no es d'Ignasi, sinó de Nadal.

«Contemplatiu» encara pot introduir una certa dicotomia interior: cal ser contemplatiu en l'acció, amb tot el que això comporta de pensar, tematitzar, etc. En canvi, l'expressió ignasiana "trobar Déu en totes les coses ... » ens remet a la categoria de *relació*, configura una manera, un estil, un aire. No és que hom pensi en Déu, que parli de Déu, sinó que viu un dinamisme d'unió amb Déu, que està com portat pel dinamisme mateix de l'Esperit que guiava Jesús. Es tracta de la categoria *d'unió, de comunió, de trobament*.

Nadal ho descriu amb aquestes frases: «Sentia la presència de Déu»; «experimentava l'atractiu de les coses espirituals». Sentir (no pensar) la presència de Déu. Es tracta de *quelcom* sense nom en la vida d'un, com un pes, una densitat, un atractiu. Se sent, no es defineix ni es pensa. És un atractiu, un dinamisme, un imant que va arrossegant.

Per això, Sant Ignasi, en una carta al P. Godinho (un jesuïta que duia una vida molt atrafegada i que escriu al sant dient que ell busca més pau, que viu una vida molt poc espiritual) li respon: «Del càrrec de les coses temporals, tot i que en certa manera sembli i sigui distractiu, no dubto que la vostra santa intenció i direcció de tot allò que tracteu per a glòria divina ho faci espiritual». Sovint ens veiem ficats en assumptes i conflictes pel Regne i la glòria de Déu; encara que això no ens deixi pensar gaire en Déu, ni pregar tant com voldríem, és espiritual, està en la línia de l'Esperit. Qui està en una obra social, un sindicat, un centre de recerca, etc. podria aplicar a la seva vida la carta a Godinho: és espiritual i «molt agradable a la seva infinita bondat, ja que les distraccions que ens prenem per a major servei d'Ell (no per caprici) i conformement a la seva voluntat, interpretada per

l'obediència, no tan sols poden ser equivalents a la unió i el fruit de la contemplació assídua, sinó encara més ben rebudes, com procedents d'una caritat més violenta i més forta". *Té més qualitat que el mateix acte i exercici de la pregària, perquè és la caritat la que unifica la vida.* Godinho va aprendre la lliçó. Sant Ignasi li afegeix que si no troba la pau, «ja es veurà i no deixaré pas d'ajudar-vos». Al cap del temps, va morir atenent els malalts de la pesta. Així va viure una experiència espiritual.

### **3. EL CERCLE DE LA PREGÀRIA I LA VIDA**

Convé recordar la importància bàsica de l'*examen*, pregària sobre la vida. Amb una insistència constant, en els EVC cal anar-se preguntant: com va la pregària sobre la vida? Es de l'única pràctica %le no admet dispensa; si no es pot fer a la nit, s'ha de fer al matí. Es una mirada agraïda sobre la pròpia vida, amb Jesús. Reconcilia amb el passat i predisposa per al futur: la pregària sobre la vida té una funció «pòntica». Va reconciliant amb la pròpia història, en una acció de gràcies amorosa, i obre un ulls més creients i afectuosos envers la pròpia feina, tot predisposant a viure-la amb densitat i qualitat.

D'aquesta manera es va produint el que Nadal anomena el «cercle perfecte de la pregària i l'acció». En unes conferències recollides per Gregori Rossecio, diu:

«Algú li va dir un dia al nostre Pare Ignasi: Pare, jo em dedico sobretot a la meditació, a la pregària, etc. I el Pare li va contestar: com?, no aprofites per ajudar els altres?, perquè aquesta és la nostra pràctica.» [I Nadal afegeix: «Aquesta és la pràctica del nostre Benaurat Pare Ignasi. Et vols ajudar a tu mateix? Ajuda els altres. Com? Predica: primer fes pregària, invoca Déu, estudia, agafa els teus principis i vés per feina. Fas profit i reps gràcia. I quan tornes a la pregària sents una major devoció, etc. I així, existeix un cercle perfecte; tornes a predicar essent més devot».

Hi ha tota una experiència espiritual en el cercle de la pregària i de l'acció. La pregària predisposa, però la vida té el seu propi pes i, alhora, facilita de nou l'exercici de la pregària. L'una no viu de l'altra, però cada una s'obre a l'altra. Tal és l'experiència espiritual interna, l'*exercici* dels EVC.

## 6. DISCERNIMENT I ELECCIÓ

### 1. EL DISCERNIMENT

El discerniment abasta tots els Exercicis. En els EVC, d'una manera especial, comença des del primer dia. Així com en els exercicis en recés l'exercitant entra en una casa d'altri (va a una casa, a una organització, on hi ha uns paràmetres en els quals s'integra); en els EVC es mou a casa seva i allà ha d'anar creant, mitjançant el discerniment, els espais de pregària, l'organització de la vida, el ritme vital... El discerniment comença amb els primers passos.

El discerniment es realitza en la pregària, és clar, però, sobretot, en la vida (feina, comunitat, estudis, compromisos, estats d'ànim ... ) viscuda com un exercici espiritual. Per això té tanta importància glossar al començament -de la manera que sembli més oportuna- la 1ª, 2ª i 9ª regles de discerniment de la primera setmana.

*Primera i segona.* Els estats d'ànim són ambigus, en si mateixos no indiquen res; tot depèn del corrent habitual i profund de la pròpia vida. La tranquil·litat que sento pot ser signe de fugida, que no m'enfronto amb la realitat. (Per posar un exemple: potser en moments passats, en els exercicis es parlava poc de les realitats socials; hi havia el perill que algú sentís molta més pau amb Nostre Senyor, una pau fictícia, que no venia precisament d'un enfrontament real

amb l'Evangeli, ni d'anar «pujant de bé en millor».) Són dues regles d'una gran importància perquè indiquen una interpretació dels estats d'ànim.

*La novena* tracta les causes per les quals estem desolats. Els estats d'ànim (sobretot els més perillosos, que són els depressius, les desolacions) tenen una gran força constructiva. Allò que Sant Ignasi anomena *causes* nosaltres en podríem dir *causes finals*. Cal ensenyar a l'exercitant a veure on el porta la seva desolació. Moltes vegades, en aquests moments un no descobreix que no viu a fons la vida; no «sent» perquè no hi ha posat el cor. Descobreix que la desolació és una crida a la purificació de l'amor, a la generositat en la feina, a la dedicació a la comunitat, a l'estudi seriós, obscur, etc. L'amor es va purificant, és més gratuït. I, d'una altra banda, el despullament interior que provoca la desolació ens fa veure que poca cosa som sense el gust espiritual.

Són punts molt elementals però que desenvolupen un enorme dinamisme de purificació i de maduració interior.

S'ha dit que les regles de discerniment de Sant Ignasi no són per trobar la voluntat de Déu, sinó per conèixer mocions. Penso que és exacte. El discerniment en els exercicis és, abans que res, per captar l'aire de la voluntat de Déu, per *rebre unes mocions i llençar-ne unes altres*, per saber on ens porten les mocions. Tan sols més endavant, després d'una temporada de «sentir i conèixer» mocions, podem dir «aquesta és la voluntat de Déu» o «això no és voluntat de Déu». Prèviament, haurem d'haver captat les ressonàncies que sol tenir l'Esperit en la meua vida, unes ressonàncies que provenen no només de la meua vida interior, sinó també de les meves relacions: comunitat, tasca, món socio-polític.

En els exercicis en recés rebem, gairebé inevitablement, només les mocions que provenen de la vida interior. No hi ha reaccions del dia a dia, de la institució, de la feina... En canvi, en els EVC les fonts d'estats d'ànim no són només la feina interior; també ressonen en mi l'altre, la vida en comunitat, les ocupacions, la situació social... Cal fer l'aprenentatge del discerniment d'aquestes mocions. Les *regles*, doncs, no són, primer, per al coneixement de la voluntat de Déu (elecció), sinó per al coneixement de les mocions. En un moment ulterior comprovarem que les mocions són com segments d'una corba perfecta que mostra el disseny de Déu, disseny que s'està dibuixant en la pròpia existència.

## 2. L'ELECCIÓ

L'elecció no és escollir, sinó *assumir* la pròpia existència. El procés d'elecció no és un anar il·luminant amb un llum. a veure si escullo això o allò altre. És més aviat un procés interior de *reconeixement* dels corrents profunds de la meua vida, d'allò que m'està dient l'Esperit. En el fons, és descobrir qui sóc, històricament, dinàmicament, concretament. Reconèixer la pròpia existència, el propi lloc. I llavors assumir-ho amb goig.

Per tant, és un procés fonamentalment intrínsec (no extrínsec: a veure si em llanço a això o allò altre). El sentit més profund de la pregària cristiana és reconèixer i assumir el meu propi lloc en la història de la salvació.

El passatge de l'Anunciació ho tipifica: Maria ja té els seus projectes i, de sobte, Déu irromp en la seva història, joiósament *-alegra't-*, se li trenquen els esquemes: *concebràs i infantaràs un fill*. Ella assumeix amb joia aquest paper en la història de la salvació: *Que Déu ho faci tal com tu (l'àngel) ho dius*.

El punt neuràlgic de l'elecció està a la *confluència del que és més profund i autèntic de l'exercitant amb l'acció de Déu*, que va descobrint en el seu propi cor i en la realitat on viu. Es va reconeixent a si mateix en un procés de veritat, de descobriment de les seves capes més profundes. Sabem molt el que desitgem, sabem bastant bé el que som, sabem moltes coses sobre nosaltres mateixos, però, ¿què és el més profund i autèntic de nosaltres?

En la confluència de l'acció de Déu i els seus ecos en la història es va *descobrint el que és veritable* de la pròpia vida. I es va descobrint, també, *el possible*. En uns exercicis hi ha molt desig, utopia, il·lusió, projecte, atractiu... Es tracta de trobar el desig real, el sentir real. Per tant, és un procés de veritat i de possibilitat. A l'horitzó, hi hem de tenir el «siguem assenyats, demanem l'impossible», i, alhora, tocar de peus en un terra concreta i saber què haurem de fer l'endemà. Els EVC van essent un test de realitat: no solament d'allò veritable que hi ha en un mateix, sinó també del que és real i factible.

També són un test *d'allò que és eficaç*. En algun moment hem de prendre consciència que ens cal ser evangèlicament eficaços. El «magis» pot ser mal interpretat i resultar molt superficial; hi ha un «magis» que es realitza en el «minus» de *banderes*. I, per una altra banda, en aquest «minus» que és la creu hi hem de buscar algun tipus d'eficàcia. Jesucrist va ser eficaç per la seva mort.

En la confluència: a) del més veritable d'un mateix i el més possible de la realitat, b) d'allò que és evangèlic i allò que és històric, és on hem de trobar-hi el que serà més eficaç.

Són com unes capes que li anem traient a la realitat i que descriuen el fons neuràlgic, que no és sinó aquesta confluència entre el més profund d'un mateix i el que un va veient que és la crida de Déu.

Gairebé sempre, descobrim aquests quatre moments en l'exercitant: 1) *Recerca*. Bé sigui que el mateix exercitant l'inicia en començar els exercicis o durant aquests. 2) *Llum*. S'entreveu el camí, però la llum encara té una intensitat massa dèbil, com ho corrobora la següent etapa. 3) *Contrast*. Allò que semblava que ja posseïem, s'esvaeix, la llum s'enfósqueix, la pau cedeix al torbament, la seguretat trontolla. És un moment d'una gran agitació de «diversos esperits». 4) *Nivell profund*. És, analògicament, l'experiència del Cardener. Ho veiem tot com nou, un se sent com «un altre home». És el fruit de la perseverança; s'arriba a una major claredat que produeix seguretat.

En el segon moment, l'acompanyant ha de tenir calma per no precipitar les decisions. En el tercer, ha de combinar, segons l'anotació 7<sup>a</sup>, la delicadesa amb la fermesa; que la comprensió per part de l'exercitador no porti a una desídia o relaxament de l'exercitant. Fer-lo pensar en la «consolació venidora». D'altra banda, convé que exercitant i exercitador tinguin molt present que mai no s'arriba a la claredat com a un estat de possessió tranquil·la i definitiva.

## **7. UN DIÀLEG AMB PROU FEINES INICIAT**

L'ànima dels Exercicis Espirituals és l'experiència la comunicació íntima i gratuïta de Déu: «que el mateix Creador i Senyor es comuniqui a la seva ànima fidel abraçant-la en el seu amor i lloança», de tal manera que deixi obrar immediatament el Creador amb la creatura i la creatura amb el seu Creador i Senyor». Ara bé, si d'una banda, Déu és capaç de comunicar-se de les maneres més insospitades i, de l'altra, la diversitat dels exercitants és immensa, és fàcil preveure que la gamma de situacions de què pot ser testimoni el qui dóna els exercicis és il·limitada. I si això és cert per als exercicis en recés, on l'exercitant es mou en un marc relativament uniforme i tancat, molt més encara en els EVC, en què les situacions de la vida ordinària dels diversos exercitants entren en la mateixa experiència espiritual. Per tant, tot el que hem dit en les pàgines anteriors, encara que és vàlid per al conjunt dels casos d'EVC, és pot traduir en una gran varietat d'aplicacions, tant pel que fa referència a la naturalesa de l'experiència que viurà l'exercitant com, consegüentment, pel que pertoca a la tasca del qui dóna els exercicis.

És evident, doncs, que les planes d'aquest quadern no són sino una modesta aportació al diàleg, amb prou feines iniciat, *sobre* el tema dels EVC.

## **8. APÉNDIX: NOTA BIBLIOGRÀFICA**

Arana, G., Compañeros de Jesús. Ejercicios espirituales en la vida corriente, Mensajero, Bilbao, 1991.

Cusson, G., Los ejercicios espirituales en la vida corriente, Sal Terrae, Santander, 1986.

Giuliani, M., Los Ejercicios en la vida corriente. Informe de una sesión, «Progressio» (suplement 18-19, noviembre de 1981).

Giuliani, M., L'expérience des Exercices spirituels dans la vie, Desclée de Brouwer, París, 1990. S'està preparant la traducció castellana a la Col.lecció «Manresa».

Laborda, J.M., Ejercicios Espirituales a domicilio (para gente ocupada) Para en todo amar y servir, P.P.C., Madrid, 1990.

Plaza, M. - Boisvert, M., Los Ejercicios personalizados en la vida corriente. Orientaciones pedagógicas y fichas de trabajo, Sal Terrae, Santander, 1981.

Pomme con tu Hijo. Ejercicios espirituales en la vida diaria, Mensajero, Bilbao, 1989.

Riera, F., Ejercicios Espirituales en la vida ordinaria para comunidades de laicos, Sal Terrae, Santander, 1990.

Schoote, J.-P., Los ejercicios de San Ignacio según la anotación 19, a: Los Ejercicios de San Ignacio a la luz del Vaticano II, pp. 639-652, B.A.C., Madrid, 1968.

---

© *Cristianisme i Justícia* – Roger de Llúria 13 – 08010 Barcelona  
T: 93 317 23 38 – Fax: 93 317 10 94 –  
espinal@redestb.es - www.fespinal.com