



EIDES

«Preparar i disposar l'ànima» [EE 1]

Jaume Casassas
Àlicia Guidonet
David Guindulain

«PREPARAR I DISPOSAR L'ÀNIMA» [EE 1]

UNA PROPOSTA D'EXERCICIS ESPIRITUALS EN LA VIDA QUOTIDIANA

Jaume Casassas, Alícia Guidonet i David Guindulain

Introducció	3
1. La pregària en els Exercicis Espirituals	6
Fitxa 1. On tinc plantades les meves arrels?	10
Fitxa 2. Aprenent a pregar	12
Fitxa 3. Per preparar l'entrevista amb l'acompanyant	14
2. Fer camí amb Déu	16
Fitxa 4. Tres maneres d'orar	18
Fitxa 5. La pregària de la vida	20
3. Pregària i vida a través dels sentits	23
Fitxa 6. Proposta de pregària amb els sentits	28

Jaume Casassas. Llicenciat en Filologia i diplomat en Ciències Religioses amb una llarga experiència en formació i acompanyament del voluntariat en diversos àmbits i també en l'acompanyament espiritual. Actualment és director de L'Escola de Formació del Voluntariat de Càritas Diocesana de Barcelona i membre de l'Àrea d'espiritualitat (EIDES) de Cristianisme i Justícia.

Alícia Guidonet. Filla del cor de Maria (f.c.m.). Antropòloga amb formació en l'àmbit de la teologia i l'acompanyament. Es dedica a l'educació i l'acompanyament espiritual. Coordina el projecte Espai Interreligió de la Fundació Migra Studium.

David Guindulain. Jesuïta i sacerdot. Llicenciat en Psicologia educativa (Universitat de Barcelona) i en Teologia (Centre Sèvres i Facultat de Teologia de Catalunya). Actualment viu i treballa al Centre Internacional d'Espiritualitat Ignasiana de Manresa, on acompanya Exercicis Espirituals i atén pastoralment el Santuari de la Cova de sant Ignasi.

INTRODUCCIÓ

«Qui vol imitar, en l'ús dels seus sentits, Crist nostre Senyor...» [EE 248]. Gairebé al final dels Exercicis Espirituals de Sant Ignasi de Loiola aquesta invitació resumeix admirablement el desig més íntim del seguidor de Crist: que tota la seva sensibilitat sigui la de Crist. L'experiència espiritual que comença en la percepció sensorial pren forma en els afectes per quallar, finalment, en una nova visió global de l'existència, en un nou sentit.

Expressat d'una manera o d'una altra, aquest és el desig que mou a qui s'interessa pels Exercicis en la vida quotidiana (EVQ) com a mètode d'aprofundiment espiritual: ¿Com puc atansar-me a totes les coses amb la mirada de Jesús, amb la seva capacitat d'escolta, amb aquella percepció que ho transforma tot en llavor del Regne de Déu?

La necessària adaptació dels Exercicis

L'anotació 19 dels Exercicis ofereix una manera de fer camí espiritual a «qui estigui ocupat en coses públiques o negocis convenients, si és persona d'estudis o d'enginy» [EE 19]. Es pro-

posa a la persona que dediqui durant un període perllongat, diàriament, una hora i mitja per exercitar-se seguint el fil conductor de l'itinerari del llibret de sant Ignasi de Loiola. Trobant un temps de recés en el cor de la jornada també és possible progressar en la vida espiritual tot demanant «el que vull: coneixement intern de tant de bé rebut, per tal que jo, enterament reconegut, pugui en tot estimar i servir sa divina majestat» [EE 233].

Quan l'hàbitat quotidià, les relacions personals, la feina, el lleure, la família o els amics són experiència immediata i inevitable, es poden donar dos casos: o bé el quotidià esdevé una dificultat que impedeix la perspectiva necessària per fer-ne experiència es-

piritual, o bé es transforma en oportunitat d'incorporar la sensibilitat de Crist sense que les altres sensibilitats –començant per la cura del propi jo– l'ofeguïn.

Exercicis en la vida quotidiana

La proposta d'EVQ, que anem oferint cada any a Catalunya, beu d'una tradició que s'inicià als anys vuitanta, quan es va trobar en l'actualització de l'anotació 19 una adequada eina pastoral.¹ Des d'aleshores, cada any, sempre hi ha hagut un bon grup de persones que han volgut optar per aquesta manera de fer els Exercicis Espirituals. No tan sols com una versió adaptada dels Exercicis de 30 dies o de 8 dies, que consideraven impracticables, sinó com una oportunitat d'aconseguir en la pròpia vida la sensibilitat de Crist.

L'adaptació que fem dels EE, seguint l'anotació 19, pren un format que pivota sobre tres eixos: l'hora de pregària diària personal, l'entrevista setmanal amb l'acompanyant i la participació en tres recessos grupals de cap de setmana distribuïts al llarg dels nou mesos que sol durar l'experiència.

El contingut proposat en els tres caps de setmana té un caire transversal posant l'accent en la metodologia més que en el fil conductor de les quatre setmanes. El fil conductor ja el van seguint exercitant i acompanyant, al seu

ritme sense necessitat de compassar-se a tot el grup.

Des del primer cap de setmana, doncs, plantegem els recessos com si fossin una escola de pregària, tot presentant les diverses maneres d'orar. Aquestes maneres són explicades en cinc xerrades metodològiques però també en altres pràctiques desenvolupades en grup com ara la pregària guiada de cada matí, el diàleg contemplatiu al voltant d'un text de l'Evangeli o els exercicis de respiració conscient.

Les xerrades introductòries del primer cap de setmana, així com les pregàries guiades de tots els matins, són l'objecte d'aquest quadern. Amb aquestes propostes fem un recorregut per l'equipatge bàsic del qui emprèn aquest camí espiritual.

El contingut d'aquest quadern

El primer capítol és «La pregària als Exercicis Espirituals», i pretén iniciar en la manera ignasiana d'establir el diàleg de tu a tu, entre Creador i criatura. El segueixen tres fitxes pensades i adreçades a les persones que fan els exercicis titulades: «On tinc plantades les meves arrels?» que ajuda a iniciar el camí; «Aprenent a pregar» que insisteix en el caire progressiu de l'aprenentatge orant, i que també s'acosta a la manera ignasiana d'atansar-se a la Paraula de Déu i «Per preparar l'en-

1. L'any 1983 un grup de jesuïtes i de religioses de la Companyia de Maria van començar proposant aquesta manera de fer els Exercicis Espirituals a un grup de matrimonis de la Parròquia de Sant Ramon (Barcelona-L'Hospitalet de Llobregat). Aquesta experiència està recollida en el llibre: RIERA, Francesc (1990), *Ejercicios en la vida ordinaria para comunidades de laicos*, Santander: Sal Terrae. I, en una versió més resumida, a RIERA, Francesc (2009), *Acompañamiento en los ejercicios en la vida cotidiana*, Barcelona: Cristianisme i Justícia, EIDES n. 55.

trevista amb l'acompanyant», una proposta que té cura d'un diàleg essencial en els Exercicis (el de l'exercitant amb l'acompanyant) i que dona pistes per entendre millor el rol del qui acompanya en aquest itinerari.

El segon capítol es titula: «Fer camí amb Déu», i s'hi plantegen les preguntes bàsiques que cal respondre per començar a pregar: on ho faré? Quina postura corporal adoptaré? Què m'ajudarà a mantenir-m'hi? Tot seguit es presenten dues fitxes: «Tres maneres d'orar», que exposa detalladament la proposta ignasiana sobre com incorporar totes les dimensions de la persona humana en l'experiència orant; i «La pregària de la vida», que presenta a través de l'examen de consciència diari l'actitud bàsica que ha d'acompanyar l'exercitant en tot el seu recorregut espiritual: la relectura creient tant de la pregària explícita com del que passa en la seva vida.

El tercer i últim capítol es titula «Pregària i vida a través dels sentits», i la fitxa que l'acompanya presenta la importància dels cinc sentits corporals en l'experiència espiritual. Recollim també aquí les pregàries matinals que introdueixen cada jornada de recés durant els tres caps de setmana. En aquestes pregàries, a partir de cadascun dels sentits, s'exercita l'atenció sensorial fent-ne experiència de l'Esperit.

L'objecte d'aquestes pàgines, doncs, és la presentació d'alguns aspectes de la

metodologia dels EVQ: concretament els que es corresponen amb l'inici de l'itinerari i la Primera Setmana d'Exercicis Espirituals. El tret diferencial d'aquest quadern està a presentar-ho com a preàmbul d'una pràctica orant que ajudi a l'assimilació del mètode. Noteu, doncs, que bona part d'aquest quadern està escrit en primera persona, ja que és un material pensat no només per a qui acompanya els Exercicis, sinó fonamentalment per a qui els fa.

Mirant més enllà

En quaderns posteriors esperem seguir oferint-vos la metodologia pròpia que presenta per les altres tres setmanes d'Exercicis perquè siguin d'utilitat tant a acompanyants com a exercitants. Ens mou el desig d'ajudar a respondre les preguntes que hom es planteja quan es comença una experiència com aquesta: com fer-ho?, com disposar-s'hi millor? Amb aquest previ sempre indispensable d'obrir l'esperit davant una possible i desitjada irrupció de Déu en la nostra vida.

Encomanem el fruit d'aquestes pàgines a la Mare de Déu de Montserrat, ella que va acollir l'ofrena generosa del pelegrí abans de començar a escriure els Exercicis. Ella també es demanava «Com podrà ser això?» (cf. Lc 1,34).

Alicia, David i Jaume²

2. Equip coordinador del Exercicis espirituals en la vida quotidiana a Catalunya.

1. LA PREGÀRIA EN ELS EXERCICIS ESPIRITUALS

En aquest capítol es presenten els trets característics de la pregària ignasiana. Abordarem els termes que proposa Sant Ignasi un a un, mirant d'explicar el contingut de les expressions més clàssiques.

Es tracta de copsar-ne el sentit i la forma per tal d'ajudar a qui fa els Exercicis a anar-los incorporant en la pregària, tenint sempre present que pregar és endinsar-se en una relació íntima amb el Senyor. Encoratjarem l'exercitant a anar-los fent seus adaptant-los si cal al llenguatge i a l'estil en què pugui sentir-se més còmode.

Sobre el temps que cal dedicar a cada una de les estones de pregària, sant Ignasi acostuma a parlar de l'hora sencera, encara que l'acompanyant pot adaptar-ho a la situació vital i psicològica de l'exercitant. Ignasi mateix, però, aconsella allargar-la en determinades circumstàncies [EE 13]. El *quan* i l'*on* més adequats dependran també

de cada persona, que ho anirà descobrint amb l'ajuda de l'acompanyant.

L'oració preparatòria

Llegeixo³ primer l'*Oració preparatòria* que Ignasi situa a l'inici de totes les pregàries dels Exercicis:

«Demano gràcia a Déu nostre Senyor per tal que totes les meves intencions, accions i operacions siguin purament ordenades al servei i lloança de sa divina majestat.» [EE 46]

Aquesta oració inicial condensa el Principi i Fonament, pòrtic dels

3. A partir d'aquí, per fer que el text sigui més proper al lector, que potencialment pot fer servir aquest material per al seu propi itinerari d'Exercicis, el redactat serà en primera persona, excepte en el paràgraf introductori de cada capítol.

Exercicis [EE 23]. En el Principi i Fonament se'm planteja la finalitat de la meva relació amb Déu i respon a qüestions essencials: com Déu hauria d'estar present en la meva vida, com el busco, com entro mitjançant l'exercici espiritual en un entramat en el qual, si Déu no hi és, tota la meva tasca resultarà inútil.

Tota aquesta disposició interior la puc actualitzar a cada moment amb l'expressió de l'oració preparatòria, fent servir les paraules d'Ignasi o algunes altres de semblants que m'hi ajudin.

Es tracta de disposar-me a l'obertura a Déu i a acollir el sentit de la meva vida per tal que totes les meves *intencions*, és a dir aquell conjunt de possibilitats que constitueixen els meus projectes, el meu futur, i que em remeten al món sovint amagat dels desigs; que totes les meves *accions*, és a dir, el meu món present, el que duc a terme, el que exterioritzo amb el moviment del meu cos; i finalment que també les meves *operacions*, el meu món interior on es forja la meva personalitat –siguin els meus records, els meus raonaments i les meves decisions, fins i tot les meves fantasies– s'orientin cap a aquell Principi i Fonament amb el qual vull fundar la meva vida.

En definitiva, es tracta que, no únicament els meus actes, sinó tot el món dels desitjos i el meu món interior, el que em porta finalment a manifestar-me, a expressar-me i a actuar, tot es dirigeixi cap a Déu.

Demano, doncs, la gràcia d'ordenar-me plenament en Déu. Això és el que desitjo. Faig meva aquesta pregària i l'expresso amb tot el meu ésser, adaptant les paraules, si convé. Puc dir, per exemple:

«Senyor concedeix-me avui que tot el que soc: el que pensi, el que desitgi, el que faci, el meu món inconscient... Que tot s'orienti a viure per a Tu i a trobar sentit a la meva vida.»

O puc arribar a sintetitzar aquesta disposició inicial dient interiorment al ritme de la meva respiració: «Tot jo, tot teu.» O bé cantant suaument a manera de *mantra*: «M'abandono a tu (2), fes que siguem u.»

A continuació considero els diversos apartats de la pregària que trobaré al llarg dels diferents exercicis ignasians. Miro de comprendre el sentit profund de cada un d'ells, que adaptaré i ompliré de contingut en cada meditació o contemplació que faci. Són els següents:

La composició de lloc

A la composició de lloc es tracta de disposar-me prèviament al contingut de la pregària. Em componc internament veient amb la imaginació el lloc on transcorrerà l'escena que contemplaré o el contingut que meditaré. Tant pot ser que em situï mentalment en l'escena evangèlica com que imagini que Jesús es fa present avui en la meva vida.

Per exemple: si vull contemplar el moment en què Jesús celebra el darrer sopar amb els seus deixebles, recordo prèviament tot el recorregut que l'ha portat fins a aquest moment i considero el do que Jesús m'ha fet lliurant-se a mi i a una multitud per amor, per tal que jo també tingui vida en abundància; o bé en una altre moment puc imaginar que Jesús, com un amic que em

visita, ve amb mi a cadascun del llocs on transcorre la meva jornada habitual.

La petició

A cada estona de pregària expresso amb les meves paraules el que vull i desitjo que passi durant aquella hora. Així ho demano a Déu en la petició i així m'obro per acollir-ho. Cada moment de l'itinerari proposat per sant Ignasi té la seva pròpia petició, que recull el fruit que se n'espera.

Com en la tornada d'una cançó, faig de la petició de la pregària una repetició, audaç i humil alhora. És l'ancoratge que em permet tornar una i altra vegada a la pregària quan el meu pensament es dispersa. La petició és un desig que demano que se'm concedeixi com a gràcia. No forço obtenir-lo ni em desespero si no se'm dona.

Quan acabi l'estona de pregària arribarà el moment d'agrair el que he viscut més enllà o més ençà del que demanava. Tant si he rebut el do demanat com si no, es tracta d'agrair el fet que hagi pogut elevar a Déu aquest desig profund. El desig ja és un do. Perquè cal tenir en compte que el que demano se'm pot concedir de dues maneres: rebent el sentiment intern que desitjo o pel fet mateix de desitjar-ho.⁴

Els punts o les pistes de pregària

Els punts m'ajuden a situar-me en els continguts específics per on pot transcorrer cada pregària. Són unes pistes,

unes orientacions. Els lleigeixo prèviament a situar-me en el nucli de la pregària. No tinc pressa per tractar-los tots i potser en trio un o dos, per no voler fer massa coses i evitar quedar-me a la superfície i així poder «sentir i assaborir les coses internament» [EE 2].

No cerco entendre'ls només amb la intel·ligència, sinó que deixo que m'arribin a tocar l'afecte i la sensibilitat. A l'*espai sagrat* de la pregària, com en una catedral, s'hi accedeix per qualsevol de les tres façanes principals: la dels sentits, la de la raó o la dels afectes. Com més m'endinso en les tres dimensions, més es van unificant en mi cos, ment i cor i tota la meva persona s'orienta vers el desig de Déu.

Quan lleigeixo un text bíblic, o m'arriba un pensament, o em sento commogut o perplex, no hi passo de llarg. Acullo el que se m'ofereix. Pot ser que Déu vulgui dir-me alguna cosa, atraure'm l'atenció sobre un aspecte o remoure'm els sentiments. Però, també, es pot tractar d'un pensament distractiu, que no m'ajuda en el meu propòsit. Miraré, en aquest cas, de no posar-hi l'atenció.

El col·loqui

Diu sant Ignasi:

«El col·loqui es fa, pròpiament, parlant, així com un amic parla amb un altre... bé demanant alguna gràcia, bé culpant-se d'alguna malifeta, bé comunicant les seves coses i volent-ne consell, i dir un parenostre [EE 54].»

4. Vegeu el quadern: THIÓ, Santi (2002). *Peticions del llibre dels exercicis. "Demandar el que vull"*. Barcelona: Cristianisme i Justícia. EIDES n. 36.

Es tracta de l'estona més íntima i relacional de tota la pregària: un diàleg amb Déu Pare o amb Jesús o amb l'Esperit Sant (o amb tots tres). Maria o els altres sants també em poden introduir en la pregària: ella i ells són els amics, els padrins, que em conviden al tracte amb el Senyor de la meua vida. Altrament, potser per mi mateix no gosaria entrar en aquest col·loqui tan íntim.

Aquest diàleg el puc establir en qualsevol moment de la pregària. Des del primer moment, cerquem aquest intercanvi. Però és clar que em calen preàmbuls per fer-me'n càrrec, per preparar-m'hi, per trobar les paraules adequades i el gest oportú. Si passés que al llarg de l'hora de pregària no hagués gosat aquesta trobada o hagués estat dispers amb altres coses, el col·loqui em recorda que mai haig de concloure la meua pregària sense aquest tu a tu. El *parenostre* o l'*avemaria* em poden donar, també, una pauta per aquest mateix col·loqui.

L'examen

Examinar la pregària és aprendre de la relació amb el Senyor. Convé destacar que la paraula *examen*, en aquest cas, no té cap connotació avaluativa, d'exigència o esforç sinó més aviat d'autoconeixement i lucidesa sobre el que ha passat. En paraules de sant Ignasi:

«Un cop acabat l'exercici, per espai d'un quart d'hora, bé assegut, bé passejant, miraré com m'ha anat en la contemplació o meditació; i si ha anat

malament, miraré la causa de la qual procedeix, i un cop vista me'n penediré per esmenar-me en endavant; i si ha anat bé, en donaré gràcies a Déu nostre Senyor; i faré altra vegada de la mateixa manera.» [EE 77]

Em pregunto:

- Com he preparat la pregària? He triat un bon lloc? He escollit una bona hora? M'hi he disposat de la millor manera? Què m'ha ajudat? Què m'ha distret?
- Recordo què ha passat durant l'estona de pregària: tant els aspectes més externs (el lloc que he escollit, la posició corporal que he adoptat, la preparació prèvia...), com també els moviments interns que he pogut identificar. Procuo posar-hi nom. Prenc consciència d'aquell moviment, d'aquell impuls o inspiració que sento que em vol conduir cap a algun camí. Intento connectar amb l'emoció associada a aquest moviment intern (és pau? alegria? inquietud? temor? mandra?).
- I, finalment, faig per adonar-me de la direcció que pren, és a dir, em pregunto cap a on em porta. Quin aspecte de la meua vida ha quedat més tocat? Per on sento que Déu em va conduint?

Prendre nota del que he après i posteriorment rellegir els meus exàmens m'ajudarà molt a anar descobrint la manera com Déu s'ha anat fent present en la meua vida i cap a on em vol portar.

Fitxa 1 ON TINC PLANTADES LES MEVES ARRELS?

M'exercito avui en una estona de pregària preguntant-me si és en Déu que tinc plantades les meves arrels. Faré especial atenció a l'oració preparatòria i també escolliré d'aprofundir alguna de les altres quatre indicacions: composició de lloc, petició, punts o col·loqui. Al moment de l'examen de la pregària anotaré com m'ha anat: quins aspectes m'han ajudat més en la preparació i la vivència d'aquesta pregària.

Oració preparatòria

Busco l'espai en què em trobo còmode: amb el silenci exterior, amb la il·luminació, amb la intimitat necessària. Em faig conscient d'«on vaig i a què» [EE 206]. Demano gràcia a Déu nostre Senyor per tal que tots els aspectes de la meva vida que em constitueixen com a persona s'orientin cap al que dona sentit: la lloança a Déu, el servei als germans.

Composició de lloc

Tinc l'experiència de conèixer persones de les quals puc afirmar que són felices, que se senten ben arrelades, ben fonamentades, que viuen en pau i harmonia amb elles mateixes. M'imagino com un arbre viu, amb les arrels ben fermes i els braços al vent, donant fruit.

Petició

Demano agraïment intern per l'amor de Déu que em sosté i dona sentit a la meva vida.

Punts

Suggeriments per aprofundir:

- Meditant el Salm 1 puc reconèixer en mi alguna cosa dels dos tipus de personatges que hi apareixen. D'una banda, l'home just només és anomenat amb aquest qualificatiu; d'altra banda, el grup d'homes anomenats malvats, pecadors, cíncics.
- Si m'imagino a mi mateix com un arbre, sento les meves arrels, les meves branques i les fulles, sento com circula la saba... Quina mena d'arbre soc? On estic arrelat? On tinc plantades les meves arrels?
- Puc escriure una pregària, com si l'arbre que soc jo –ben regat o amb necessitat d'aigua, en ple hivern o en primavera– parlés amb Déu. Rellegeixo el salm amb el desig de tenir les arrels a prop de l'aigua i de ser feliç a la manera d'aquell creient que diu en veu baixa la Paraula de Déu de nit i de dia.
- El capítol 1 de la Carta als Efesis em diu en llenguatge discursiu el que em deia el Salm 1 amb imatges plàstiques. També aquí se'm comunica el secret de la felicitat: adherir-me al projecte que Déu té per a mi i per a nosaltres: ser un himne de la seva gloriosa generositat.

Puc llegir el capítol 1 de la carta als Efesis transformant-lo en primera persona del singular i pregar-lo en un diàleg agrait amb el Pare.

- Puc tornar a pregar el text en primera persona del plural sentint-me poble de Déu, en comunió amb tants creients arreu de la terra.

Textos

- Salm 1
- Càntic de lloança a Déu (Ef 1,3-14)

Col·loqui

Acabo amb un col·loqui amb Jesús o Déu Pare, talment com un amic parla amb un amic. Puc fer meva, repetint-la reposadament, aquest pregària, i al final prego un parenostre. Puc fer servir, si m'ajuda, aquesta pregària del cardenal Cushing:⁵

Necessitava pau i ell va endur-se'm a una penombra on poguéssim tenir les nostres confidències.
Lluny del tràfec on cada dia

m'escarrassava i em preocupava quan em sentia hàbil i fort.

Necessitava pau, encara que a l'inici em vaig rebel·lar.

Però suaument, molt suaument, Ell va sostenir la meua creu i dolçament em va xiuxiuejar realitats espirituals. El meu cos era feble, però el meu esperit va volar a una alçada que mai no havia somiat quan em sentia fort i feliç.

Suaument em va estimar i se'm va emportar lluny.

Necessitava pau, no la presó del meu llit, sinó una formosa vall d'abundància, un lloc on enriquir-me i ocultar-me en Jesús.

Necessitava pau i ell va endur-se'm.

Examen

Recordo què ha passat durant l'estona de pregària: tant els aspectes més externs (el lloc que he escollit, la posició corporal que he adoptat, la preparació prèvia...) com també aquells moviments interns que he pogut identificar. Procuro posar-hi nom.

5. Sacerdot catòlic estatunidenc. Arquebisbe de Boston entre 1944 i 1970. Va ser nomenat cardenal el 1958.

Després d'haver-me posat en camí fet-me conscient del que és més bàsic per convertir-lo en pregària, arriba el moment que aprofundeixi en altres aspectes de la persona. La parla, el desig, el fet d'abandonar-se amorosament, fer silenci davant la presència de Déu... són algunes de les formes possibles d'establir una relació d'intimitat amb Déu, de construir un vincle que anirà transformant i sostenint la vida. Caldrà aprendre a fer-ho.

Serà necessari crear, a poc a poc, aquell espai de relació adient al silenci, a l'escolta, al diàleg, al gust per la Paraula assaborida i compartida, a la percepció corporal i sensitiva, de l'amic Jesús. Una experiència que conduirà a obrir-se més a la voluntat de Déu, a guanyar en claredat i diafania, tot facilitant, d'aquesta manera, l'acollida de la seva voluntat per part de l'exercitant.

«On vaig i a què» [EE 206]

Busco un lloc adient per a la pregària. Cerco la posició del cos que m'hi disposa millor. Potser assegut en una cadira o en una banqueta de pregària, dret o de genolls... Tanco lleugerament els ulls. Sense fer pressió. Prenc consciència de la meua respiració i a poc a poc m'assereno. No em deixo arrossegar pels neguits que m'arriben. Saludo qui tant m'estima. Interiorment adreço les primeres paraules al Senyor, tal com les suggereix sant Ignasi:

«Demano gràcia a Déu nostre Senyor per tal que totes les meves intencions,

accions i operacions siguin purament ordenades al servei i lloança de sa divina majestat» [EE 46].

Poso especial atenció en la posició de les mans: potser cara avall sobre les cuixes, o amb els palmells cara amunt, obertes en senyal d'oferiment o encaixades suaument una amb l'altra en posició de recolliment, o encarades una amb l'altra en senyal de lloança... Recordo les paraules del salm quan diu: «Tota la vida jo et beneiré i alçaré les mans invocant el teu nom» (Sl 63,5).

«Anant sempre a buscar el que vull» [EE 76]

Tot el meu cos expressa agraïment, humilitat, confiança. Aleshores dic a Déu el que desitjo per a aquesta estona de pregària, per exemple: «Senyor, acompanya'm en aquesta estona. Confio en tu.»

Demano a l'Esperit de Jesús la seva inspiració, per acollir tot el que Déu em vol donar en aquesta hora d'oració.

«...sentir i assaborir les coses internament» [EE 2]

Pregar és entrar en un diàleg de comunió amb Déu. Com en tot diàleg, de vegades toca escoltar, de vegades parlar, de vegades senzillament acollir el silenci de manera confiada. Els primers deixebles de Jesús comprenen la importància d'aquesta relació íntima que mantenia amb Déu Pare, alhora que reconeixen la seva dificultat per pregar.

Lluc en deixa constància al seu evangeli: «Una vegada, Jesús pregava en un cert indret. Quan hagué acabat, un dels deixebles li digué: Senyor, ensenya'ns a pregar, tal com Joan en va ensenyar als seus deixebles» (Lc 11,1). També sant Pau en la carta als Romans constata aquesta ignorància sobre com hem de pregar: «Igualment, l'Esperit ve a ajudar la nostra feblesa: nosaltres no sabem com pregar com cal, però el mateix Esperit intercedeix per nosaltres amb gemecs que no es poden expressar» (Rm 8,26).

Punts

Trobo a continuació una proposta dels continguts per aquest diàleg amb Déu:

- Trio un dels textos que se'm suggereixen més avall. Parlen del desig de Déu. Potser, d'entrada, n'hi ha hagut algun que m'ha cridat especialment l'atenció.
- El lleigeixo a poc a poc. No tinc pressa. M'aturo allà on sento que les paraules tenen un significat nou per a mi. No cal que lleigeixi tot el text. Reposo allà on vull assaborir algun pensament.
- Puc subratllar alguna paraula o alguna frase que «em parla» de manera especial. Vaig passant del saber al sentir intern.
- Estableixo, a poc a poc, un diàleg amb el Senyor, com gosa fer Moïses (cf. Ex 33,11-17). Ben sovint el diàleg es convertirà en expressió d'un desig («vine amb nosaltres») o en el reconeixement agraït per tot el que he rebut («m'heu concedit el

vostre favor»), i faré meves les paraules del text que lleigeixo.

- Algunes estones deixaré les paraules per limitar-me a contemplar la trobada amb l'Altre: hi haurà estones de silenci, de badar, d'aquella quietud on les paraules cedeixen tot l'espai a l'afecte.

Textos que poden ajudar

- Ex 33,11-17
- Sl 42 (41)
- Sl 63 (62)
- Sl 139 (138)
- Mt 6,9-13

«Acabar amb un col·loqui»

Quan estigui arribant al terme de l'hora de pregària penso com vull concloure aquesta estona amb el Senyor. Quin sentiment predomina d'aquesta trobada? Com renovo el meu compromís amb Déu i com agraeixo la seva fidelitat?

En aquesta estona final de la pregària, obro el cor al Senyor agraït-li els dons amb què m'ha regalat durant aquesta estona i acabant amb un parenostre.

«Miraré com m'ha anat»

Examinar la pregària és aprendre de la relació amb el Senyor. Aniré prenent consciència del fil conductor de la meua vida, el denominador comú. En aquest sentit és molt recomanable anar escrivint en un quadern personal el fruit de la revisió de la pregària.

Mai es pot dir que la pregària no ha anat bé si, en acabar, adquirim costum de fer-ne l'examen. Quan sembla que aquella estona ha estat decebedora, encara queda l'aprenentatge de fins a quin punt s'ha fet tot el que depenia d'un mateix per disposar-s'hi bé. Si sembla que un hi ha posat tot de la seva part, la resta està en mans del Senyor i toca confiar en la seva manera de guiar-nos, com un mestre d'escola guia els seus alumnes, que diria sant Ignasi [Cf. Autobiografia 27]⁶. Per a assimilar aquests aprenentatges és decisiva la figura d'un tutor o acompanyant de la vida espiritual.

En efecte, en aquest camí de vida en l'Esperit en què es vol aprofundir en la relació amb Déu, és important poder contrastar amb una persona de manera regular els moviments interns de l'ànima. Totes les intencions, accions i operacions que s'hagin anat produint al llarg de la setmana (tant en les estones diàries dedicades a la pregària com en el conjunt de la jornada) són objecte d'aquest contrast en l'acompanyament.

«On vaig i a què»

Em dispo a trobar-me amb algú amb qui vaig creant una relació de confiança, algú que ja ha fet un recorregut espiritual que li permet acompanyar-me. Algú que m'ajuda a reconèixer l'acció de l'Esperit Sant en mi perquè és aquest Esperit qui pren el veritable

protagonisme dels meus exercicis i la direcció de la meua vida.

La conversa amb l'acompanyant m'ajuda a concretar i a sintetitzar. Em disposa a estar obert als suggeriments que em pugui donar i a poder objectivar la vivència tan personal com subjectiva que faig. El fet de poder compartir amb algú que m'acompanya, i que ho fa a més en nom de l'Església, és una manera de mostrar que el camí d'accés a Déu no és simplement individual, sinó que hi cal la dimensió comunitària, expressada en aquest cas pel diàleg amb qui m'acompanya.

Algunes pautes

Per preparar l'entrevista puc tenir en compte aquests suggeriments, prendre'n nota i seleccionar-ne els més significatius per comentar-los amb l'acompanyant:

- Reviso com m'han anat les estones de pregària explícita, tant els aspectes més externs com els més interns. Puc anotar els aspectes que ja hem assenyalat abans:
 - a) De quina manera he fet la pregària. El lloc escollit, el moment del dia, l'ambientació... han estat adequats? Què m'ha ajudat?
 - b) Recullo les mocions (moviments interns de l'ànima) i les vivències principals que he rebut.
 - c) He pogut fer l'examen del dia?

6. *El pelegrí: Autobiografia de Sant Ignasi de Loiola*. Traducció i comentari de Josep Maria Rambla. Barcelona: Claret, 1991.

- d) Si em sembla oportú escullo algun fragment que hagi escrit per compartir-lo amb l'acompanyant.
- Recordo i anoto els fets de vida més significatius que he viscut aquesta setmana. Com els he portat a la pregària? Com la pregària els ha il·luminat?
 - Poso un títol al període des de la darrera trobada amb l'acompanyant. Això m'ajuda a sintetitzar i a reconèixer el fil conductor del meu camí espiritual.
- Després de l'entrevista em faig conscient de com Déu ha estat present també en aquesta trobada.

2. FER CAMÍ AMB DÉU

Per tal d'avançar en el camí espiritual convé anar avançant pas a pas. Abans d'entrar en el detall de la proposta ignasiana de les Tres Maneres d'Orar (desenvolupades en la fitxa que segueix), recordarem allò que disposa favorablement a la pregària començant per saber què és el que l'exercitant desitja fer i on trobarà el millor lloc per fer-ho.

Les beceroles de la pregària

M'he proposat començar un camí nou. Això demana la generositat per sortir del que m'és més còmode i conviure amb la incertesa del que està per venir. No tots els moments són bons per emprendre la ruta, però avui tinc el coratge per posar-m'hi. Ho agraeixo perquè és un regal que Déu m'atorga: el de desitjar trobar-me amb Déu per configurar-me sencer a Ell.

La intenció fonamental dels Exercicis Espirituals queda sintetitzada en l'oració preparatòria, la pregària que precedeix totes les propostes de l'itinerari:

«demandar gràcia a Déu nostre Senyor per tal que totes les meves intencions,

accions i operacions siguin purament ordenades al servei i lloança de sa divina majestat» [EE 46].

Visualitzo la meva persona i totes les dimensions de la meva existència: la raó, les emocions, la corporalitat. Totes unificades vers qui mereix la meva confiança més plena i absoluta. El vincle amb Déu, l'amor que ens tenim, és el que de debò em pot omplir. El temps recorregut plegats i els seus meandres, em confirmen que és així.

Com si fos un infant que va a l'escola bressol, reprenc el que són les beceroles de la pregària. ABC són les primeres lletres de l'idioma que vaig aprenent de la mà de Déu, les que em disposen a la conversa amb el Senyor.

Heus ací, doncs, tres passos bàsics per iniciar-me en la pregària:

- *A*: en primer lloc, em cal trobar el lloc adequat. Amb el pas dels anys ens anem coneixent i, per parlar amb el Senyor, sé quins llocs m'ajuden i quins no: una capella determinada? Un racó enmig de la natura? L'habitació? No soc el mateix aquí o allà. No hi ha, però, llocs millors que d'altres, entre totes les possibilitats trio la que em facilitarà aquesta hora de pregària. On faré la meva pregària?
- *B*: en segon lloc em faig conscient de la postura corporal. Quan ja he arribat al lloc, decideixo la manera com em faig present en aquell espai. No *aparco* el meu cos —és que potser podria prescindir de la meva dimensió corporal en un moment tan sensible?—. Més aviat deixo que la corporalitat sigui la primera a dirigir-se a Déu. De quina manera? M'assec a terra? Provo de posar-me de genolls? Resto assegut en una postura activa o m'estimo més romandre dret? Camino lentament? Inclino lleugerament el cap? Obro les mans? O, simplement, sense més anàlisi, deixo que flueixi l'expressió amb naturalitat? Com es disposarà el meu cos?
- *C*: ara paro atenció a la mirada. Cerco la llum i m'atrau la brillantor dels objectes que m'envolten. Volen dir-me alguna cosa de l'ésser inefable de Déu. Percebo com Déu batega en l'essència de tot. Sento que també jo soc contemplat per

Ell. La consciència de la seva mirada em fa entrar en diàleg amb la llum interior que ara demano i tant necessito. No tinc pressa a mirar i a deixar-me mirar. On fixo els ulls?

Frédéric Lenoir relatava en una entrevista⁷ aquesta experiència que il·lustra l'actitud contemplativa que se'ns proposa en iniciar els Exercicis.

Entrevistadora (E). Em va emocionar la història dels aborígens australians.

Frédéric Lenoir (FL). És verídica: un etnòleg convivia amb una tribu per estudiar-ne el comportament. En una de les llargues caminades va observar que la tribu, de tant en tant, s'aturava sense cap motiu aparent.

(E) Els va preguntar per què...

(FL) Sí, i li van dir que esperaven la seva ànima. Perquè les ànimes s'aturaven pel camí per mirar, sentir, notar alguna cosa que el cos no havia captat. Les ànimes es paraven, de vegades, durant una hora. Calia esperar-les.

(E) Sembla tan obvi...

(FL) Pertanyem a un món on ja no vivim l'invisible, però si som receptius i interioritzem hi ha coses que podem sentir sense veure-les. Hem de tornar a aprendre a deixar viure els estats anímics. Si durant el dia alguna cosa ens emociona, aturem-nos per deixar-ho créixer en lloc de rebutjar-ho per ser eficaços.

7. SANCHIS, Ima (2013). «La Contra» de *La Vanguardia*, 13 de juny. Entrevista a Frédéric Lenoir, filòsof sociòleg i historiador de les religions.

Les Tres Maneres d'Orar [EE 238-260] proposen com mantenir viva la flama de l'oració enmig de les distraccions, i és per això que constitueixen un equipatge fonamental per a l'exercitant de la vida quotidiana. Tant aquell que ha tingut l'ocasió de fer els Exercicis en format intensiu (en format de recés) com aquell que no, trobaran en la intuïció d'aquesta proposta una manera assequible d'exercitar-se i unificar l'esperit per a la pregària.

En les Tres Maneres d'Orar, sant Ignasi suggereix posar l'atenció simultàniament a tres elements que solem considerar per separat: la respiració, la paraula i la intenció. Integrant aquests tres elements, aquell qui vulgui «trobar Déu en totes les coses i totes en Ell» descobrirà la manera de disposar-se a la pregària habitual unificant tot el seu ésser vers aquest propòsit.

«Anant sempre a buscar el que vull»

Un cop la meva ànima ha arribat a lloc i se sap esperada, les meves primeres paraules en forma de petició, són per dir a Déu el que vull:

«Senyor, fes que ens trobem i em deixi transformar per Tu.»

El descobriment d'Aquell que habita en totes les coses atrau la meva llibertat, una llibertat que es transforma amb la seva presència. Aquesta em fa ser qui soc de debò, fill estimat del Pare. Aquesta transformació és el millor que em pot

passar i ara ho desitjo amb tota l'ànima. Ho confio en les seves mans i, amb suau persistència, hi torno tantes vegades com calgui: «Senyor, fes que ens trobem i em deixi transformar per Tu».

Punts

Faig que la respiració, les paraules i la intenció interactuïn i m'unifiquin en el meu propòsit.

La respiració

L'aire que renova la meva vida sense parar és un símbol del diàleg amb Déu que em transforma en la mesura que el deixo entrar i sortir de mi.

Em faig conscient de la meva respiració. M'adono dels dos moviments bàsics: inspiració i expiració, i em disposo a comptar cada unitat de respiració. Deixo que el meu cos, els meus sentiments i les meves idees vagin sedimentant i es deixin transformar per aquest aire que ara em recorda simbòlicament el diàleg que s'estableix entre Déu i jo.

Miro de comptar fins a cinquanta les meves respiracions. Considero com vaig avançant en el camí de la pregària en cada alè. A mesura que progresso, vaig deixant que el Senyor prengui la iniciativa. Hi dedico una estona, potser uns vint minuts.

Les paraules

Miro ara d'associar cada una de les meves respiracions a una paraula. Te-

nint present una seqüència que conec prou bé, vinculo la inspiració i l'expiració a cada una de les lletres de l'al·fabet. En primer lloc, començant per la «a»: deixo que vingui a mi una paraula que vull dir a Déu i que comenci amb aquesta lletra. Inspiro la lletra «a» i en expirar em surt dir «anhel», per exemple. Després amb la «b» i amb la «c»... M'expresso, em faig present davant el Senyor. Si no trobo la paraula, no m'inquieto i em limito a continuar la seqüència.

Quan he conclòs el recorregut per totes les lletres, torno a començar de nou. Però aquesta vegada imagino que és el Senyor qui em parla: quina paraula em vol dir ara el Senyor? Amb la «a», amb la «b»... Faig una pausa especial en la lletra amb què comença el meu nom i imagino com Déu el pronuncia i el repeteix. Per exemple: *Marta, Marta* (Lc 10,41). Puc dedicar-hi una estona semblant, uns vint minuts.

La intenció

Avanço, empès i atret, a la recerca del Senyor de la meva vida. Continuo amb el ritme que em dona l'atenció sobre el meu respirar i segueixo deixant que el llenguatge doni contingut a cada inspiració i exhalació. Aquesta vegada, però, deixo que un text orant em doni la sensació d'avançar, de caminar davant el Senyor. Puc fer servir alguna pregària, com ara el parenostre o potser la que se suggereix més endavant. Deixo que, paraula a paraula, es desvetlli en mi el desig de Déu. Tant en allò que Déu espera de mi com en el que jo espero de Déu. Si alguna paraula provoca un ressò especial i hi trobo gust espiritual, m'hi aturo, la repetei-

xo acollint-ne el sentit. Hi pot ajudar aquesta pregària escrita per David Guindulain sj.:

Senyor,
soc aquí,
descansant en tu
i gustant internament,
ben atent,
deixant-me ajudar,
ben confiat,
pel que vulguis,
quan vulguis,
com vulguis,
per als altres.

Aquesta pregària conté deu expressions que descriuen deu actituds per a fer millor els Exercicis: la presència que es disposa, el fet de reposar en el Senyor, sentir internament, l'atenció plena, la docilitat, la confiança, la disponibilitat al que sigui, quan sigui i com sigui... per concloure amb la compassió cap a l'altre. Per això aquesta pregària pot ser útil per a qualsevol moment dels meus exercicis.

«Acabar amb un col·loqui»

Els darrers minuts d'aquesta estona que he passat amb el Senyor puc expressar un recull de les certeses o els dubtes que han aparegut al llarg de l'hora de pregària. Recordo si hi ha hagut algun sentiment predominant. Deixo que prevalgui en mi la confiança que, a partir del moment que conclogui aquesta estona, no hauré de témer res perquè és Déu qui passarà al davant.

Sentint-me en comunió amb tants d'altres puc fer meva la pregària del parenostre.

En els Exercicis Espirituals, sant Ignasi de Loiola insisteix des del principi en la conveniència d'examinar la pròpia vida a la llum de l'Esperit Sant. En les anteriors introduccions, ja hem vist la importància d'examinar amb una mirada compassiva i una actitud d'agraïment com m'ha anat l'estona de pregària —si ha anat bé o malament, què ens ha ajudat i que no— i els aprenentatges fets, ja que tot això ens ajuda a resituar-nos d'ara en endavant.

El temps i el recorregut faran que anem establint una relació, cada cop més estreta i coherent, entre allò que Déu ens diu en la vida quotidiana i allò que ens suggereix en la intimitat de l'oració. Anar adquirint la sensibilitat de Déu és, de fet, el fruit dels Exercicis, i això és el que pretenem amb l'examen, altrament dit, la pregària de la vida.

«On vaig i a què»

El que em dispo a fer ara és trobar també un temps per examinar tota la meva jornada. És a dir: recordar on he percebut la presència de Déu al llarg del dia, i així preparar-me millor a la trobada de l'endemà. En efecte, acollir el seu obsequi em disposarà a anar-lo sentint present en tot i en mi mateix. Es tracta de trobar un temps de lucidesa que em permeti copsar l'essència amagada de Déu les darreres vint-i-quatre hores.

Per a un exercici tan revelador, em caldrà, en efecte, detectar quan estic més ben disposat. Trio, doncs, el mo-

ment adequat, sigui al capvespre, de bon matí o en un altre moment de la jornada. Perquè el temps de l'examen ha de ser un temps d'atenció plena, la que em farà comprendre qui és Déu en mi i en els altres. En entendre-ho, em dispo a les vint-i-quatre hores següents amb un nou aprenentatge, que, dia rere dia, va esdevenint saviesa espiritual.

«Anant sempre a buscar el que vull»

Expresso amb aquestes paraules o semblants la meva petició, el que vull:

«Senyor, fes-me veure cada moment de la meva vida amb la teva mirada.»

Punts

Per fer l'examen de la vida segueixo aquests cinc punts tal com sant Ignasi els presenta en els Exercicis [EE 43]. M'hi pot ajudar associar didàcticament els passos d'aquesta pregària als cinc dits de la mà i a cinc paraules fàcils de retenir: agrair, ajudar, avaluar, assumir i avançar.

Agrair

«El primer punt és donar gràcies a Déu nostre Senyor pels beneficis rebuts.»

Agrair és dir que tan sols Déu és Déu. Contra la tendència instintiva de posar-me —a mi o algú altre— al centre de l'univers, dir «gràcies» és girar-se

a la Font de la vida. No com qui respon necessàriament a un favor. El «gràcies» de l'examen de consciència significa: «T'estimo. Trobem-nos més perquè encara no som prou a prop».

Si em faig conscient de la respiració, inspiro la paraula «gràcies» i, en treure l'aire, porto al meu esperit els detalls del meu agraïment: per aquella persona, pel dia d'avui, pel coratge en la tasca, pel desig de seguir-lo, per la bellesa... Una rere l'altra, deixo que cada tret vagi configurant l'escenari d'agraïment on vull viure, per entendre més i més el pas del Senyor en la meua vida.

Ajudar (i ser ajudat)

«El segon, demanar gràcia per conèixer els pecats i foragitar-los.»

Profundament agraït, demano ser ajudat amb la gràcia més gran.

De què es tracta? Quan a l'inici del regnat de Salomó, Déu li pregunta en somnis: «Què vols que et doni?». Ell entén que el millor que pot demanar és discerniment per governar el seu poble (cfr. 1Re 3,9).

En el segon punt de l'examen, doncs, demano la gràcia de l'enteniement que em fa veure quan he estat obstacle, i quan vehicle, de l'Esperit Sant.

La flama que sovint encenc per ambientar la pregària expressa bé la claror que necessito, l'ajuda que demano i espero. Així com una candela il·lumina la penombra al seu voltant, demano al Senyor que sigui llum en els racons foscos de la meua vida. I també en els aparentment fulgurants, no fos cas que m'enlluernessin fins a la ceguesa. La lectura de l'Evangeli del dia pot ser

la claror que necessito en aquests moments.

Sovint, però, amb la claredat d'una nova mirada no n'hi ha prou. Cal el coratge de fer el pas en el camí que s'obre davant meu.

En la fal·lera per transformar la realitat, aquest segon punt em convida a l'actitud humil del deixeble que deixa pas al Mestre. Abans d'avaluar, assumir i avançar, demano explícitament que la seva llum sigui el far del nou tram de vida per recórrer.

Avaluar

«El tercer, demanar comptes a l'ànima des de l'hora de llevar-se fins a l'examen present.»

Faig memòria dels fets viscuts al llarg del dia, les persones amb qui m'he trobat, la feina feta i el que queda per fer, dels gestos més senzills i dels més decisius. Potser la Paraula de Déu m'ha commogut, la natura m'ha inspirat, una trobada inesperada m'ha descollocat o s'ha donat un gir en la relació amb els meus habituals.

Per cada instant que la meua memòria reté, em pregunto si he estat vehicle o obstacle de la glòria de Déu. Procuo veure com Déu m'ha sortit a trobar a cada moment, si l'he acollit i he permès que jo fos obsequi per als altres. Em pregunto: quins són els esdeveniments del dia en què he faltat a l'amor? He adorat altres «déus» o no he viscut prou el seu do en mi?

El detall a què em convida la paràbola del judici universal a l'Evangeli de Mateu em permet entendre com el Senyor està present cada vegada que la meua atenció té cura dels més petits i

entro en la dinàmica de l'amor misericordiós (Mt 25,31-46).

Assumir

«El quart, demanar perdó a Déu nostre Senyor per les faltes.»

Després d'haver examinat analíticament la jornada en el tercer pas, doldre's del mal comès és un exercici ple d'afecte. El cap dona pas al cor que, veient el conjunt de tot plegat, no troba altra expressió que un sospir de vergonya interna gràvid d'esperança en la conversió.

Això és, per les vegades que m'he allunyat de Déu i he posat distància entre el seu pas i el meu quotidià. Puc créixer en veritat sobre mi mateix, davant de qui tant m'estima, reconeixent en què ha quedat malmesa l'aliança entre el Senyor i jo. Perquè jo l'he volgut trencar, girant-m'hi d'esquena; perquè dilueixo el vincle adorant altres déus actuant des dels afectes desordenats. O, fins i tot, perquè culpabilitzant-me amb severitat oblidó que Déu és Pare de misericòrdia.

Demano al Senyor que perdoni les meves ofenses, conscient que així mateix hauré de fer amb els qui m'ofenen (cf. Mt 6,12).

Avançar

«El cinquè, proposar esmena amb la seva gràcia.»

Disposar-me i visualitzar la jornada a l'examen de consciència em porta a in-

novar. No es tractarà segurament de fer grans transformacions, sinó d'apuntar tendències que, amb el pas dels dies, obren a hàbits que ajusten millor la meua vida al voler de Déu.

Considero les properes vint-i-quatre hores una nova oportunitat. Em sento acollit i perdonat per Jesús, i de manera molt modesta, però concreta, prenc alguna decisió per l'endemà.

Així renovo la meua aliança amb Déu. Demano al Senyor que em segueixi acompanyant i em doni la seva força. Confio plenament que Jesús serà amb mi, m'acompanya ara i ho farà al llarg de la jornada següent. Contemplo les properes vint-i-quatre hores com un nou repte que s'ofereix a la meua llibertat amb la possibilitat de dir sí o no al Senyor.

«Acabar amb un col·loqui»

Puc acabar resant un parenostre, però a la manera de l'evangelista Sant Lluc (Lc 11,2-4), tot descobrint-hi el paral·lelisme amb els cinc passos del l'examen que acabo de seguir:

1. Pare, santifiquem el teu nom (Agrair)
2. Vingui el teu Regne (Ser ajudat)
3. Dona'ns cada dia el pa que necessitem (Avaluar)
4. Perdona els nostres pecats, que nosaltres també perdonem tots els qui ens han ofès (Assumir)
5. I no permetis que caiguem en la temptació (Avançar)

3. PREGÀRIA I VIDA A TRAVÉS DELS SENTITS

Tot al llarg dels tres recessos en grup de cap de setmana que s'ofereixen a les persones que fan els EVQ anem presentant diverses formes de pregària. De totes, una de les que ajuda especialment és la pregària guiada abans d'esmorzar. Aquí, focalitzem l'atenció en elements tan bàsics com la respiració i els sentits a partir dels quals acompanyem mitja hora compartida de meditació amb el propòsit d'integrar aspectes que no sempre es tenen en compte en la relació amb Déu.

Els sentits

Gràcies al meu cos rebo el món i hi interactuo. La relació que estableixo amb els altres, amb les coses, amb l'entorn, amb mi mateix i amb Déu, es construeix mitjançant el contacte sensible. Els cinc sentits formen part d'un equipament que em permet percebre el món. Aquesta percepció és codificada, i per tant, es fa intel·ligible, sempre, és clar, en funció de la meva personalitat i el meu caràcter (cultura, psicologia, biografia). La lectura que puc fer des de la fe és la següent: Déu manifestat en el món, en els altres, en les relacions i els esdeveniments, es deixa percebre, acollir i contrastar mitjançant els sentits.

Aquestes finestres que em permeten establir una relació amb l'entorn esdevenen també espais de comunicació amb Déu. Perquè això sigui possible, cal educar la sensibilitat, aprofundir en el que cada sentit em permet intuir de Déu, de la seva manera de comunicar-se, d'actuar sobre el món i els éssers humans.

Em dispenso a rebre Déu a través dels sentits. Abans aprendré a afinar-los perquè, a través d'ells, pugui copsar el món amb més senzillesa, amb una més gran simplicitat: així Déu es farà trobada als meus sentits. Repassem, doncs, els cinc sentits i els il·luminem amb l'evangeli de Jesús que ens mostra el camí d'unificació i vida plena.

La vista

Els ulls em permeten veure el món que s'obre al meu davant. Gràcies a l'òrgan de la vista puc percebre formes, colors i volums. Considero que en tinc dos, d'ulls, i aquesta aparent obvietat em fa reflexionar sobre la importància que Déu dona al sentit de la vista. Puc demanar la gràcia per copsar allò que Déu em vol comunicar mitjançant l'òrgan de la vista. Per exemple, el fet de tenir dos ulls dona amplitud al meu camp visual. O bé, la capacitat de percebre el món en tres dimensions m'ajuda a reflexionar sobre la profunditat de les coses. Amplitud i profunditat em parlen de totalitat i d'anar més enllà de l'aparença.

En un món com el nostre, en què l'ús de la raó com a mitjà per aprehendre el món prima sobre la corporalitat, la mirada pot convertir-se en un apèndix de les nostres racionalitzacions i els nostres judicis. La mirada que analitza no té a veure amb una mirada contemplativa, ja que aquesta darrera rep el món i es deixa visitar per ell. Considero tres mirades de Jesús que, tanmateix, estan interrelacionades:

- Jesús alça la mirada al cel per adreçar-se a Déu en un gest que ens vol comunicar el vincle que té amb Déu: em posa en contacte amb el Jesús que mostra la seva unió amb l'*Abbà*. El Jesús que a cada moment busca la relació íntima i profunda amb el Pare (Jn 17,1).
- Jesús mira Pere amb misericòrdia: em posa en contacte amb el Jesús que veu la persona alliberada del seu passat de pecat, és la promesa de Déu i el seu Regne que ja és una realitat (Lc 22,61-62).

- Jesús mira amb profunditat i sap discernir: és el Jesús capaç de veure la foscor en el fons dels cors dels mestres de la Llei, les seves maquinacions. Jesús veu la lletjor del pecat i actua en conseqüència (Mc 2,6-12).

L'oïda

Les orelles formen part d'un òrgan, l'auditiu, que em dona la capacitat per rebre el món en forma de sons. D'entrada, m'adono que tot allò que m'arriba a través d'aquest sentit és molt ric (també en tinc dues, d'orelles!) i que està format tant per sons que provenen de l'entorn natural com dels sons propis de la cultura, de l'elaboració humana: la paraula, la parla, i d'altres propis de l'activitat de l'ésser humà (de la música al soroll de les màquines).

Potser em sorprenec reconeixent que no hi ha so sense silenci ni silenci sense so. Així, prenc consciència d'aquest ritme compassat que, equilibrat, m'ajuda a relacionar-me amb Déu, el món i els altres. En aquest exercici d'escolta també és important parar atenció en el següent: el so que entra pel meu canal auditiu té la qualitat d'arribar al meu interior i ressonar. De fet, si m'hi fixo bé, comprenc que el so té dos registres: el superficial, que puc sentir gràcies a la meva dotació auditiva, i un altre, que ressona dintre meu d'una manera especial. Puc sentir aquest segon so físicament (en forma d'escalf interior, per exemple), però, i de manera important, el ressò en qüestió em portarà una mica més enllà: és a dir, a escoltar travessant el primer significat d'allò que sento.

Si vull afinar una mica més, puc reflexionar sobre el significat etimo-

lògic de la paraula obediència: *ob* ('contrari') i *audire* ('escoltar'). L'escolta, per tant, té quelcom a veure amb l'obediència i molt especialment amb el contrast, és a dir, amb confrontar la paraula que m'arriba de l'exterior amb la paraula que nia al meu interior. Considero tres maneres que té Jesús d'escoltar tal com hem fet amb la vista:

- Jesús escolta la súplica del cec Bartimeu implorant la seva guarició. Jesús s'atura: és capaç de copsar la profunditat de la persona. Escolta i no és indiferent al clam desesperat (Mc 10,49).
- Jesús escolta els arguments de la sirofenícia: té capacitat per reconèixer la seva interlocutora, establir -hi un diàleg i deixar-se transformar (Mc 7,24-30).
- Jesús escolta Déu abans de triar els seus deixebles: parla i actua després de conrear un diàleg íntim amb Déu (Lc 6,12-15).

El gust

La boca em permet rebre els aliments, assaborir-los i, d'aquesta manera, no només nodrir-me, sinó també comunicar-me amb Déu, els altres i el meu entorn. Sé, perquè la meva cultura així m'ho ha transmès, que un àpat compartit significa comunió. Moltes relacions d'amistat comencen amb un cafè. Sovint, demostro estimació regalant pastissos o un bon vi. La relació que tinc amb els aliments supera així la meva persona i esdevé quelcom social. El meu entorn està amarats de diferents gustos que reconec i que puc traslladar a la relació que tinc amb Déu. Així, em

puc preguntar quin és el gust o la textura de Déu per a mi, avui. Puc pensar en una relació densa i forta, com un bon vi, o potser en aquest moment de la meva vida és l'aigua fresca la que em parla més del Déu que em visita. En ocasions, les situacions de la vida o les relacions que estableixo poden comunicar-me el que tenen de Déu. Per tant, un ambient o una situació em poden resultar amargs, àcids. Puc sentir mal gust de boca després d'una relació o paraula. En ocasions, és la suavitat i la lleugeresa del que he viscut el que em porten a la certesa de Déu. Aquella situació ha estat fàcil de pair. Considero tres escenaris on Jesús assaboreix la vida:

- Jesús menja i beu malgrat les crítiques que rep dels seus adversaris: els seus gestos ens comuniquen que dona valor a la vida i que en sap gaudir (Mt 11,19).
- Jesús és pa i vi: se'ns dona i comparteix fatiga i alegria amb nosaltres convidant-nos a seguir-lo (Jn 6,35).
- Jesús, davant de la mort de Llätzer, l'amic estimat, ens comunica dolçor i força alhora: la seva vulnerabilitat és receptivitat i impuls en l'actuar (Jn 11,28-38).

L'olfacte

El nas és l'òrgan que m'ajuda a percebre les olors que m'envolten. En sentit figurat, els esdeveniments, les situacions o les persones poden ser percebuts mitjançant l'olor. Per posar alguns exemples, les persones poden portar un bon o mal *aire*, alguna situació pot fer olor de *podrit*, un espai estar

carregat, o bé, al contrari, una persona pot portar *frescor* o *perfum* a un ambient o situació.

En general, podríem dir que la relació que tenim amb les olors ens fa associar les que són plaents amb la bondat de la situació. Però cal que ens hi fixem: tal com passa amb els altres sentits, una mirada atenta ens portarà a matisar aquesta primera impressió. Així, l'olor que fa un malalt hospitalitzat o la del nostre cos al final d'una llarga jornada, no ens resultaran atractives en un primer moment. Tanmateix, Déu hi pot estar present comunicant-nos alguna cosa. Per exemple, tenir cura d'un malalt o dur a terme les tasques diàries poden ser una manera de fer present Crist en el món, d'encarnar-lo.

Déu dona el seu alè a l'ésser humà, i amb això, obre un espai caracteritzat pel moviment, la lleugeresa o la (re) creació, que també gaudeix d'una forta densitat. Podem educar la nostra sensibilitat olfactiva de tal manera que ens deixi ensumar per on passa Crist, cap a on ens condueix el bon Déu. L'aprofundiment d'aquesta qualitat també donarà pas a sentir amb l'olfacte tot allò que ens allunya de l'orientació final de la nostra vida. Considero tres aromes que identifiquen el bon Jesús:

- La bona olor del Crist: tal com el descriu sant Pau, aquesta bona olor és l'aroma que escampa la vida del qui viu veritablement (2Co 2,14). Jesús ens ensenya a viure aquesta veritat de vida: ens recorda quan som benaurats (Mt 5,3-12).
- L'herba verda on seuen les multituds en l'episodi de la multiplicació dels pans: l'acció de gràcies, en

sentit eucarístic, ens transforma en noves persones, guanyem en lleugeresa i frescor, com la de l'herba verda (Mc 6,39).

- El preuat perfum que ungirà el cos de Crist en l'episodi a Betània ens acostava a l'acció de l'Esperit: hi és, ens condueix, ens impregna i transcendeix la mort (Jn 12,1-8).

El tacte

La pell és l'òrgan més extens i el que més immediatament rep informació de l'entorn. Si ens fixem en les mans hi veiem signifiats de gran densitat. En tinc dues, de mans. I aquesta particularitat també em diu quelcom, com passava en el cas de la vista o l'oïda... Les mans em permeten actuar, però també acaronar o pregar: em parlen d'acció i alhora de tendresa i quietud. Tot grup humà que té experiència de transcendència aprèn a comunicar-se amb la divinitat, o el transcendent, mitjançant les mans. Així, hi ha gestos que expressen l'oració, la pregària o el silenci interior. Són gestos que parlen de la intimitat que es produeix quan conreo el meu interior, quan el dispo al creixement de la Paraula.

Les mans em porten al sentit del tacte. Es tracta aquí de tocar les persones, les situacions, el món... o de deixar-se tocar per elles, ja sigui en sentit real o figurat. Puc, per exemple, tenir tacte, és a dir, capacitat per aturar-me en alguna situació, no envair-la, precisament perquè percebo una línia que em convida en aquest sentit. Hi ha situacions en què soc tocat o tocada. Així, puc rebre Déu mitjançant la seva mà que em diu quelcom. Déu, mitjan-

çant el tacte, em sosté, em cuida, em salva, em beneeix...

El món, en virtut del tacte, pot ser dur, aspre, punxegut, o, al contrari, suau, sense arestes, tou. Considero la relació que hi ha entre Jesús i la realitat que palpa:

- Jesús pateix la duresa del món: el fet de viure amb coherència el fa patir incomprensió i abandó, fins i tot per part dels seus (Mt 26,40).
- Jesús es compadeix del dolor de la mare vídua (Lc 7,14) i de la dona amb hemorràgies (Lc 8,40-48), el leprosos, els paralítics i els cecs. Toca els fèretres, toca la mort i es deixa tocar per ella. Es compromet i s'involucra en el patiment del món.
- Jesús sap apropar-se a l'altre delicadament, com fa amb Zaqueu i tants altres. Té tacte en la relació: la seva és una proposta que no envaeix (Lc 19,1-9).

Els sentits espirituals

Fins ara hem parlat de com els cinc sentits porten a Déu. De manera analògica apunten a l'essència divina. És a dir que Déu aprofita les nostres capacitats cognitives bàsiques per comunicar-se'ns de manera ben propera.

El camí invers també és possible. Això passa quan la relació amb Déu mitjançant els sentits ja és habitual, coneguda, sostinguda en el temps. Llavors, quan aquest canal és obert, Déu em pot comunicar quelcom mitjançant els sentits espirituals, quelcom que pot ser traslladat al món de manera sensible. Així, arriba el gust per trobar-lo en un bon vi (fort, dens, embriagant), o en un àpat compartit (per gaudir de la multiplicació eucarística), o el desig de tocar-lo en una ocupació (en què l'aspror de la dificultat acaba per transcendir-se...).

A través dels sentits, no tan sols estimo Déu present en les coses sinó que també puc estimar les coses en Déu.

Prenc els cinc sentits com portes vers l'infinit i m'hi endinso. Faig meva l'oració preparatòria amb aquestes paraules o d'altres de semblants:

«Amb el desig d'orientar-me sempre vers tu, Senyor, et demano la gràcia de ser cada cop més lloança, reverència i servei.»

«On vaig i a què»

El marc de la contemplació se situa en el vespre del diumenge de la Resurrecció del Crist. Els deixebles han tornat d'Emmaús a Jerusalem i amb els deixebles reunits al Cenacle s'intercanvien com el Senyor s'ha fet present a uns i altres. I, tot d'una, Ell apareix amb un «pau a vosaltres». Imagino, si m'hi trobés present, com puc percebre aquesta presència amb tot el meu ésser.

«Anant sempre a buscar el que vull»

Expresso amb aquestes paraules o unes de semblants la meva petició, el que desitjo: «Que amb tots els meus sentits pugui viure i estrènyer l'amistat amb tu, Senyor.»

Punts

Contemplo amb els sentits el text de Lluç 24,36-43. L'evangelista, en aquest fragment, ens comunica com

és aquesta experiència de la realitat de Déu en nosaltres, i ho fa narrat una trobada entre Jesús ressuscitat i els deixebles. En el text s'expressa la sorpresa i l'esglai inicial dels seguidors i també el diàleg que aniran establint amb Jesús. A poc a poc, els deixebles van endinsant-se en aquesta nova realitat que, tanmateix, es fonamenta en la tradició de les Escripures.

Vista

M'acosto a la mirada de témer dels deixebles que no són capaços d'anar més enllà del que tenen davant dels seus ulls. Veig, potser amb sorpresa, les ferides de Jesús, les seves mans i els seus peus sagnants, traspassats. Miro el dolor superat per la resurrecció. M'aturo en el rostre de Jesús que m'adreça la pregunta: «tens res de menjar?». Miro les brases, el peix... i contemplo com Jesús menja. Miro el realisme de l'escena i l'aparent contradicció: Jesús, a qui tots donaven per mort, és viu.

Oïda

Paro l'oïda a la inquietud dels deixebles, que expressen la novetat del que està passant. Sento la benedicció de Jesús: «Pau a vosaltres» i també les seves preguntes, «Per què esteu torbats?». Escolto el fons del cor de Jesús, la seva tendresa i estimació: «Teniu res de menjar?», rebo l'autoritat que tenen les seves paraules quan parla de la Lleï. M'aturo en el to de la seva veu quan s'adreça a mi. Sento que Jesús és l'amic i el mestre.

Gust

Assaboreixo la por dels deixebles. Sento el contrast de l'escena: l'amaror dels qui senten que ho han perdut tot i la dolçor de la nova vida que Jesús encomana. Tasto l'alegria dels deixebles, fruit de la seva transformació. Prenc una mica de peix a la brasa i paladejo el gust del menjar compartit amb Jesús i la comunitat. També assaboreixo el ressò de les escriptures que Jesús m'ajuda a comprendre millor. Em sento formant part d'una llarga tradició de persones creients i deixo que aquesta textura densa i càlida m'amari.

Olfacte

Puc olorar el clima asfixiant, l'ambient carregat que generen els dubtes, la torbació, la desconfiança dels deixebles. Sento que, a poc a poc, l'atmosfera esdevé més i més lleugera. Oloro la sang de les ferides de Jesús i sento el dolor que no es defuig. M'acosto a l'acte de compartir un senzill tros de peix i n'oloro l'aroma, que s'escampa. Transcendeixo aquest gest i sento el perfum de la resurrecció i la seva capacitat d'arribar a tothom, a totes les persones i a tots els racons del món. Ensumo l'olor de les escriptures, de la tradició. Sento que la paraula agafa un nou sentit i gaudeixo de l'aroma fresca i lleugera que anuncia la novetat que porta Jesús.

Tacte

Toco el patiment dels deixebles, la seva incapacitat per comprendre el que està passant, la seva incredulitat. M'aturo a tocar Jesús. Puc palpar la seva bondat, la seva immensa misericòrdia, la seva paciència. Em deixo impactar per l'alegria dels deixebles, connecto amb la seva consolació quan reconeixen Jesús viu. Percebo l'àpat compartit amb Jesús, la simplicitat d'un tros de peix. M'adono del tacte amb què Jesús m'ofereix la seva amistat. Toco les Escripures i m'adono de la seva suavitat, profunditat i vivacitat. Connecto amb el sentit de l'experiència de vida que em dona Jesús. Em deixo tocar per la vida, per la resurrecció, per la novetat, per la vitalitat de l'Esperit.

«Acabar amb un col·loqui»

Com un amic parla amb un amic, m'acosto confiadament a Jesús i li expresso tot allò que he tingut l'oportunitat d'assaborir durant aquesta estona d'oració. Potser hi ha quelcom que m'ha sobtat, tinc un dubte punyent o em remou aquell nus que no s'acaba de desfer. Potser he descobert alguna cosa nova, hi ha una llum que s'ha encès i em sento empès a compartir-la amb Ell. O bé, el que vull dir és senzillament «gràcies». Ho faig des de la càlida acollida que m'ofereix Jesús, i en acabar prego un parenostre.

«Ajudar» és el verb amb què Ignasi de Loiola expressà modestament el seu gran desig de fer el bé als altres. Sota aquest lema de servei i senzillesa, Cristianisme i Justícia i la seva Escola Ignasiana d'Espiritualitat (EIDES) ofereixen aquesta sèrie de materials ignasians.

Quaderns EIDES

Darrers títols

91. *La plenitud del temps*. J. M. Lozano
92. *Pregàries a boca de canó*. L. Espinal
93. *Viure en l'esperit*. F. Manresa
94. *Jo sol, què puc ser?* C. Marcet
95. *Un de tants*. J. M. Rambla
96. *Cartes des de l'Altiplà*. J. M. Fernández de Henestrosa (PPH)
97. «Preparar i disposar l'ànima» *IEE 1*. J. Casassas, A. Guidonet, D. Guindulain

La Fundació Lluís Espinal envia gratuïtament els quaderns EIDES. Si desitgeu rebre'ls, demaneu-los a:

Cristianisme i Justícia
Roger de Llúria, 13. 08010 Barcelona
93 317 23 38. info@fespinal.com
www.cristianismeijusticia.net

També podeu descarregar-los a:
www.cristianismeijusticia.net/eides

