

Preguem amb St.

Ignasi de Loiola

Pere BORRÀS, sj.

Introducció

1. Maneres de pregar

1. *Actituds fonamentals*
2. *Contemplació de la paraula*
3. *Sentir Déu en la respiració*
4. *Meditació*
5. *Contemplació*
6. *Aplicació dels sentits*
7. *Repetició*
8. *Examen .*
9. *Diari espiritual*

II.. Preguem amb Sant Ignasi de Loiola.

1. *Anima de Crist*
2. *El Crist davant meu*
3. *Etem Senyor*
4. *Senyor Jesús .*
5. *Tota la vida*
6. *Coneixement de Jesús*
7. *Atent a la crida*
8. *Sortir de mi mateix*
9. *Identificació amb Jesús*
10. *Preneu Senyor*
 1. *Alma de Cristo*
 2. *Coloquio ante Jesús en Cruz*
 3. *Eterno Señor*
 4. *Señor Jesús*
 5. *Toda la vida*
 6. *Conocimiento interno*
 7. *Atento a la llamada*
 8. *Salir de mi mismo*
 9. *Identificarme con Jesús*
 10. *Tomad Señor*

III. La teva pregària.

INTRODUCCIÓ

Ignasi de Loiola fins als vint-i-sis anys va viure molt centrat en ell mateix buscant el prestigi, l'honor, i quedar bé. Però després de ser ferit a Pamplona, durant una llarga convalescència a casa seva, *va començar a veure que la seva vida no havia tingut sentit i que volia lliurar-la a Jesús*. A partir d'aleshores va començar un llarg camí de recerca de què volia d'ell el Senyor. Primer va fer aquest camí sol i després amb un grup de companys (companys de Jesús), perquè el seu ideal era seguir-lo.

En un principi pensà que el millor per estar amb Jesús era anar a Jerusalem, on havia viscut i on havia estat crucificat, però després va anar descobrint que Jerusalem era tot el món. *Jesús viu a tot el món i tot el món necessita la llum de Jesús*. I així, ell i els seus companys es van oferir a ser com els apòstols, enviats a anunciar l'Evangelí en qualsevol lloc o situació de la vida.

Però abans de tot això Ignasi va *fer un llarg itinerari* geogràfic i també espiritual. Montserrat, Manresa, Barcelona, Alcalà, Salamanca, París, Venècia, Roma ... I fins al final amb els ulls posats a Jerusalem, la terra de Jesús. Desig de donació, temptacions, penitència, ajuda als més pobres, pobresa, pregària, persecucions, fam, malaltia, estudi, anunci de l'Evangelí, grup de companys...I sempre amb la consciència de que Déu el tractava com un «mestre d'escola» tracta un nen quan l'ensenya.

I Sant Ignasi anava escrivint tot el que vivia. Prenia notes. Anava descobrint què venia de Déu i què era temptació a tornar a viure centrat en ell mateix. Aquestes notes, més tard, les va posar en net i les va ordenar de forma pedagògica. I les va proposar a altres que volien fer un camí espiritual seriós. Això són els *Exercicis Espirituals*.

En aquestes planes et proposo dues coses: En primer lloc, conèixer per practicar alguns *mètodes* de pregària que Ignasi proposa en els Exercicis Espirituals. Et poden semblar, a primer cop d'ull, massa estructurats. Però no és així. Fent-ho amb ganes i confiança és molt senzill i expressen una relació amb Déu molt profunda. També és important que busquis algú que t'ajudi a entendre i practicar aquests mètodes. En segon lloc he recollit algunes pregàries literals i d'altres inspirades que també t'ajudaran a *pregar amb sant Ignasi de Loiola*

I. MANERES DE PREGAR

Per pregar hi ha tantes maneres com persones. El fet de poder entrar en relació personal amb Déu és un do de l'Esperit. Per tant, els mètodes, o maneres no esgoten ni poden limitar l'acció de Déu, però si són ajudes, i com a tals s'han de prendre. Oferim a continuació diverses maneres que proposa sant Ignasi en el llibre dels Exercicis Espirituals, adaptant-les i traduint-les al nostre moment. Per tant, no són presentades al peu de la lletra, però intenten ser fidels a la pedagogia ignasiana.

1. ACTITUDS FONAMENTALS

1. PREPARACIÓ

Tranquil·litzar-se, relaxar-se. Es pot fer escoltant música suau, fixant la vista en un objecte de l'habitació, mirant per la finestra, sentint els batecs del cor, passejant, llegint un poema, etc. En la mesura que l'esperit es va asserenant, anar pensant tranquil·lament *què vaig a fer*, que el Senyor m'espera, etc. (Aquesta preparació es farà sempre que es comenci una pregària).

1 . *Preparar el material necessari*: Aquí serà agafar una llista o un text senzill que expressi actituds fonamentals cristianes. Citem alguns exemples: les Benaurances, els Deu Manaments, un text preparatori d'una litúrgia penitencial o qualsevol text antic o modern en el qual es revisin aspectes bàsics de la vida cristiana, etc.

2. *Oració preparatòria*: Demanar a Déu llum per a comprendre el missatge que se m'adreça i força per canviar en el meu cor i en la meua vida allò que m'allunya de Jesús.

2. PREGÀRIA

Llegir tot el text a poc a poc. Una vegada llegit, *començar per cada un dels punts i anar veient com els visc en la meua vida*. Considerar que l'acció de Déu, *i per tant* el seu alliberament, abasta tota la persona: els meus pensaments, els sentits, la meua manera de relacionar-me amb els altres, amb Déu ...

Quan es detecta un manquement, cal considerar el contrari. Per exemple, si pretenc imposar sempre la meua voluntat als altres, pensar com canviaria la meua vida si escoltés més els altres, etc.

Donar gràcies a Déu per tot allò de bo que hi ha en mi i demanar perdó i forces per modificar en la meua vida allò que m'esclavitza. I aquesta acció de gràcies i aquest penediment fer-los en diàleg amb el Senyor. *No es tracta d'angoixar-se amb el que no funciona de la meua vida, sinó de tenir un diàleg amb Déu sobre la meua vida.*

3. EXAMEN

Donar gràcies a Déu per l'actitud més positiva de la meua vida i demanar perdó per la més negativa. Revisar com ha anat la preparació, què m'ha ajudat més, etc.

2. CONTEMPLACIÓ DE LA PARAULA

1. PREPARACIÓ

Tranquil·litzar-se, relaxar-se. Es pot fer escoltant música suau, fixant la vista en un objecte de l'habitació, mirar per la finestra, sentint els batecs del cor, llegint un poema, passejant, etc. En la mesura que l'esperit es va asserenant, anar pensant tranquil·lament *què vaig a fer*, el Senyor m'espera, etc. Igual que de la primera manera.

1. *Preparar el material necessari*: és molt senzill. Simplement es tracta de tenir present (de memòria o bé escrit davant) una pregària feta. Per exemple el Parenostre, l'Avemaria, un psalm, la lletra d'un cant, o qualsevol pregària antiga o moderna
2. *Oració preparatòria*: una pregària breu i senzilla adreçada a aquell a qui es vol dirigir aquesta estona. Per exemple, si la pregària triada és el Parenostre, al Pare.

2. PREGÀRIA

Tancant els ulls o bé mirant un objecte fixament, començar amb la primera paraula de la pregària escollida. Per exemple *Pare*. Considerar aquesta paraula tota l'estona que calgui, deixant-se portar per tot allò que va evocant en l'interior (significats, comparacions, records,

sentiments...). Què vol dir per mi ser fill de Déu? Com el sento de proper! Un cop acabat això, continuar: *Nostre*, també dels altres, com em sento de germà? Etc.

No s'ha de tenir cap pressa. Quan trobes una paraula que t'interpel·la, quèda-t'hi, i quan acabis continua amb la següent. Si acabes una pregària i vols continuar, agafa'n una altra. Cal pensar que si no se sent res especial s'ha estat aquella estona pregant amb tota l'Església que diu i ha dit tants cops aquella pregària!

Anar acabant volent-se identificar amb la persona a la qual s'ha adreçat la pregària.

3. EXAMEN

Veure si he fet bé la preparació. Recordar quina actitud ha brollat més espontàniament en aquella estona de pregària: acció de gràcies, lloança, petició, penediment...i donar-ne gràcies a Déu!

3. SENTIR DÉU EN LA RESPIRACIÓ

1. PREPARACIÓ

Tranquil·litzar-se, relaxar-se. Es pot fer escoltant música suau, fixant la vista en un objecte de l'habitació, mirant per la finestra, sentint els batecs del cor, llegint un poema, passejant, etc. En la mesura que l'esperit es va asserenant, anar pensant tranquil·lament què *vaig a fer*, el Senyor m'espera, etc.

1. *Preparar el material necessari.* És molt senzill. Simplement es tracta de tenir present (de memòria o bé escrit davant) una pregària feta. Per exemple, el Parenostre, l'Avemaria, un salm, la lletra d'un cant, o qualsevol pregària antiga o moderna.

2. *Oració preparatòria.* Una pregària breu i senzilla, adreçada a aquell a qui es vol dirigir aquesta estona. Per exemple, si la pregària triada és el Parenostre, al Pare.

2. PREGÀRIA

És una oració que acompanya la respiració. Si prenem el Parenostre, la primera paraula «Pare» l'anem pronunciant mentre dura el temps de l'inspiració a l'expiració. Fent-ho lentament i rítmicament. Després la segona paraula «nostre», etc. Es tracta, doncs, de recitar una pregària seguint el ritme de la respiració.

És més semblant a un cant que a una pregària reflexiva. Ajuda a anarse identificant, amb tota la persona, amb aquest Déu senzill i afectuós que vol entrar en contacte amb nosaltres. Va bé quan s'està cansat i amb poques ganes de reflexionar.

Ajuda el fet de pensar que quan inspirem entra l'oxigen (Déu) i quan expirem surt allò que ens esclavitzava. La pregària és la respiració de l'esperit.

3. EXAMEN

Veure com ha anat la preparació, què m'ha ajudat més, etc. Recordar quin sentiment de cara a Déu: filiació, agraïment, penediment, petitesa, goig, etc., ha quedat en el meu interior. I donar-ne gràcies!!

4. MEDITACIÓ

La meditació és un estil de pregària que pretén posar *tota la persona* en relació amb Déu a través de l'aprofundiment d'algun passatge evangèlic o d'algun tema de la fe. Quan sant Ignasi parla de tota la persona ens parla de tres dimensions que la totalitzen: la *memòria* (records, sentiments ...), l'*enteniment* (intel·ligència, lògica, comprensió ...) i la *voluntat* (capacitat de decisió, de donació, d'afecte ...).

És tota la persona que rep la llum de Déu. Si només fos una part restaria dividida.

1. PREPARACIÓ

Si és en el context dels Exercicis Espirituals, el tema ja ve proposat. Però quan la meditació és fora dels Exercicis cal preparar-lo personalment. Els passos a fer són:

1. *Preparar els punts a meditar.* Escollir un tros de l'Antic o Nou Testament, o bé un text inspirador antic o modern. Podria ser: els textos de l'Eucaristia (per exemple, abans de participar és excel·lent fer una pregària de meditació sobre els textos d'aquell dia), una pregària eucarística (oferir-se al Pare amb Jesús), un tema ja treballat en algun recés, etc. És important *determinar quin serà objecte de meditació.*

2. *Relaxar-se*, tranquil·litzar-se, considerant *què es va a fer*. És possible que en la preparació dels punts això ja s'hagi aconseguit.

3. *Oració preparatòria*. Expressar una breu pregària en la qual es desitgi, i per tant es demani, que tota la persona s'orienti cap a Déu. Sant Ignasi ens proposa una de molt senzilla que diu: «*tots els meus pensaments accions i operacions estiguin encaminades únicament al servei i lloança de Déu*. En els Exercicis Espirituals aquesta oració ve completada per una petició en la qual es demana treure el fruit que es pretén en aquell tema.

4. *Composició veient el lloc*. És un senzill exercici que ajuda a fixar la imaginació perquè no hi hagi distraccions inútils i ajuda a la persona a entrar totalment en el tema. Es tracta de veure amb els ulls de la imaginació el lloc on es realitza l'acció que es vol meditar. És molt adient quan el tema és un text evangèlic.

2. PREGÀRIA

És bo anar començant per la *memòria*, tot recordant què té a veure aquella realitat de fe amb la meua història. Per exemple, si es medita sobre el pecat, quina és la meua història de col·laboració amb el mal, on, quan... Després cal anar fent intervenir *l'enteniment*, el perquè jo he actuat així, considerar com això va destruint la meua relació amb els altres i amb Déu, i a poc a poc anar passant a la *voluntat*, al meu afecte, sentir com Déu, malgrat tot, m'estima, i com m'he de situar jo, etc.

Ara bé, això no és merament una reflexió o un monòleg, sinó una pregària. Per tant, cal anar passant a un diàleg amb Jesús o el Pare. Sant Ignasi l'anomena *col.loqui*. Et situes cara a cara amb Déu, com un amic parla amb un amic, o un fill amb el seu pare o la seva mare, o una esposa amb el seu espós...

3. EXAMEN

Com ha anat la preparació? Què he sentit amb més força durant la pregària? On he trobat més dificultat i per què? Acabar amb una acció de gràcies per aquesta estona de pregària. És bo prendre alguna nota, o bé redactar la pregària final, expressant allò més viscut.

5. CONTEMPLACIÓ

La contemplació és una forma de pregària que ajuda a entrar d'una manera intuïtiva i imaginativa en un determinat text. És una manera molt adient per conèixer per dins allò que es vol contemplar.

1. PREPARACIÓ

1. *Preparar els punts a contemplar.* Ordinàriament és un text de l'Evangelí en el qual hi hagi acció. No és tan freqüent en el cas de discursos, paràboles, etc. Per tant, el que cal fer aquí és *seleccionar un text d'acció de l'Evangelí*. Per exemple, un miracle, un diàleg, etc.
2. *Relaxar-se, tranquil·litzar-se, considerant què es va a fer.* És possible que en la preparació dels punts això ja s'hagi aconseguit.
3. *Oració preparatòria.* Demanar el coneixement profund de Jesús. Es tracta del coneixement que es pot tenir d'un amic amb qui et relaciones a través de la convivència diària. Sant Ignasi ens proposa una pregària que demana: «*coneixement íntim de Jesús que per a mi s'ha fet home, perquè més l'estimi i el segueixi*».
4. *Composició veient el lloc.* Imaginar-se el lloc on es realitza l'acció. Per exemple, els camins per on passava Jesús, la gent, els detalls geogràfics o humans, etc.

Pregària

Veure les persones, *com si jo mateix m'hi trobés present*. *Escoltar* el que diuen, *mirar* el que fan, *oferir-se a col·laborar amb senzillesa*. Per exemple, si Jesús està ajudant algú, participar del treball, sense protagonisme. I sempre anar pensant què té a veure *això amb la meua vida*. Contemplar i aplicar.

Acabar fent un diàleg, un *col·loqui*, amb el Pare, o amb Jesús, o amb l'Esperit Sant, o amb Maria... oferint-me, parlant com amb un amic sobre l'acció de Jesús, el que he de fer jo, etc.

3. EXAMEN

Com ha anat la preparació? Quins sentiments s'han repetit més en la meua pregària? Què ha sortit més en el col·loqui? Quin aspecte de la meua vida queda més tocat? És bo prendre alguna nota i redactar una pregària que expressi el meu estat interior.

6. APLICACIÓ DELS SENTITS

Aquesta manera de pregar ajuda l'oració de contemplació. No se serveix únicament de la imaginació sinó també dels sentits, i així posa en situació de pregària tota la persona. Es tracta, doncs, d'aplicar-los: Quins són els sentits ? Vista, olida, olfacte, gust i tacte. Vegem-ho a poc a poc:

1. PREPARACIÓ

Tranquil·litzar-se, relaxar-se. Es pot fer escoltant música suau, fixant la vista en un objecte de l'habitació, mirant per la finestra, sentint els batecs del cor, Llegint un poema, etc. En la mesura que l'esperit es va asserenant anar pensant *què vaig a fer*, el Senyor m'espera, etc.

1. Preparar el material necessari: Agafar un text de l'Evangeli. Millor si és un text conegut del qual ja s'ha fet contemplació.

2. Oració preparatòria: Demanar a Déu que *tota la meva vida s'orienti vers Jesús que és camí, veritat i vida.*

2. PREGÀRIA

Llegir tot el text sense pressa i amb tranquil·litat. Imaginar-se l'escena com si jo hi fos present. I anar aplicant els sentits a allò que estic contemplant:

- *Veure les persones i els paisatges* amb la vista de la imaginació. Meditar i contemplar el que estic veient. Treure algun profit de tot allò.
- *Escoltar el que diuen o poden dir.* Després d'haver escoltat una estona, deixar que les paraules penetrin en el meu interior.
- *Olorar i gustar* la profunditat d'aquella escena. Pensa que són sentits de l'esperit. De vegades ho fem quan diem: "m'oloro que em telefonarà", o bé "això m'ha deixat un bon gust de boca". O també recordar aquelles olors que tan sovint m'agraden o no. Qui no recorda l'olor de la terra després d'haver plogut ! Preguntar-se quin gust de boca em va deixant el fet d'estar contemplant la vida de Déu.
- *Tocar amb les mans, abraçar, besar,* els llocs que Jesús trepitja i toca. I per què no, donar la mà, abraçar o besar Jesús o algun personatge que estic contemplant

3. EXAMEN

Quin sentiment o actitud m'ha arribat més ? Quina actitud de la meva vida ha quedat impactada ? Quin sentit he pogut aplicar amb més facilitat i quin m'ha costat més ? Com ha anat la preparació ? I de tot plegat donar-ne gràcies.

7. REPETICIÓ

Quantes vegades volem tornar a escoltar un disc que ens agrada ! O tornar a veure aquella pel·lícula i reveure aquells detalls que es van perdre en una primera visió ! O retrobar aquell amic perquè amb un sola conversa no en vam tenir prou i hi havia algunes coses que van quedar sense matisar. Aquesta és la base humana del que sant Ignasi anomena pregària de *repetició*. Consisteix a tornar a repetir una pregària. Mai no pot ser idèntica. Mai no són iguals dues converses, encara que siguin sobre el mateix tema. Hi ha dues raons per repetir:

1. Perquè m'ha anat bé. M'he trobat en pau i amb goig. Què em vol dir el Senyor a través d'aquella consolació ?
2. Perquè he trobat alguna *dificultat*: pel moment personal, per la temàtica, per l'horari... I vull tornar i descobrir les arrels de la dificultat. Déu també parla a través dels moments difícils !

Com totes les pregàries que hem vist, la «repetició» també té els tres moments:

- a) **preparació**
- b) **pregària**
- c) **examen.**

8. LA PREGÀRIA SOBRE LA VIDA (examen de consciència)

Què és

No és una *recepta* ni un remei per a treure defectes a curt termini.

No és una estona per a fixar-me en els meus problemes, en la meva situació i, *des d'aquí*, tenir un *mondleg* interior, del qual sortiré més preocupat i sense moure'm un centímetre d'on sóc.

No es limita als deu minuts que se li puguin dedicar.

És una actitud de vida, una actitud de recerca en la qual em pregunto: què m'haurà volgut dir el Senyor al llarg d'aquest dia? I aquesta pregunta em posa en moviment i em fa buscar senyals i petjades de Jesús en la meua vida.

És un diàleg, una sortida de mi mateix i de les meves preocupacions per tal de veure què en diu Déu o simplement per a posar-les a les seves mans.

És una estona de contemplació del projecte de Déu sobre la meua vida, sobre la vida del món, sobre els meus projectes de donació, de servei, les meves mancances, els meus desigs i ideals.

Per qué fer-lo?

Ensenya a ser **sincers** davant un mateix i davant Déu.

Ens fa veure la nostra vida, tot contemplant el que Déu està dient a través dels signes de cada dia i ens prepara així per poder respondre a allò que Déu vol per a mi i per als altres. Ens ensenya a buscar i trobar la **voluntat de Déu**.

Ens ensenya a tenir una actitud de **profunditat** davant la vida: aprofundir en les motivacions, mirar les persones amb ulls diferents, contemplar les situacions i els esdeveniments a la llum de Jesús.

Ens prepara a evitar que **em visquin** la meua pròpia vida, els meus instints, els meus egoïsmes, les pressions que em vénen des de fora (modes, pors, dependències ...).

Ens ajuda a anar separant en la vida el que és positiu del que és negatiu.

COM FER-LO?

1. POSAR-ME A LA PRESENCIA DE DÉU

Déu m'està esperant per acollir-me. No estic sol. No vaig a fer un monòleg sinó a trobar-me amb ALGÚ que m'estima i m'espera. Pot anar bé sentir amb agraïment els batecs del cor, Llegir o dir de memòria alguna pregària breu. I, D'ENTRADA, DONAR GRÀCIES PEL DIA. PERQUÈ ESTÀS VIU. PERQUÈ LA TEVA VIDA ÉS UN DO DE DÉU.

2. DEMANAR LLUM

Llum per veure amb claredat quan i on Déu m'ha parlat durant aquell dia. Llum per veure tot el que he fet de bo i **agrair-ho** i veure on he fallat i **demanar-ne perdó**. Llum per acceptar les meves limitacions i acceptar-les en pau així com també les dels altres.

3. PASSAR LA PELLÍCULA DEL DIA

Tot mirant els moments més densos del dia. Sempre hi ha una conversa, algú que has vist pel carrer, una persona que t'ha impactat, una lectura ...

- *recórrer* els bons moments del dia i els menys bons. Veure com Déu està present en ells i a través d'ells em parla. Vol dir-me alguna cosa. És una petita crida...
- *donar gràcies* per tots aquests moments. Si anem aprofundint aquests moments ens anirem convertint en persones agraïdes a Déu i als altres. Serem persones amb consciència que la vida és un *regal*, un *do*, una *gràcia*. També de les situacions que ens semblen negatives hi ha aspectes que ens ensenyen a créixer, a superar-nos. No hem de donar gràcies únicament per allò que ens sembla positiu, sinó per tot.
- *deixar-se interpel.lar per Déu*. Mirar en què he fallat i per què. Pot anar bé confrontar el dia amb alguna frase de Jesús, les Benaurances, una idea d'un cant...
- *demanar perdó* i forces per a canviar. Una actitud de conversió.
- veure què puc fer de cara al *futur*: com puc anar creixent en l'amor, en l'amistat, com puc controlar els instints, com puc anar adquirint una sensibilitat més gran envers els altres, els més pobres...

4. ACABAR AMB

Un Parenostre, una Avemaria o una pregària coneguda de mernòria.

9. DIARI ESPIRITUAL

Quan hom vol portar una vida espiritual amb seriositat és bo tenir un diari espiritual. Què és ?
Es tracta d'una llibreta en la qual es va apuntant:

a) les notes que es prenen en els recessos, exercicis espirituals, etc., b) aquelles experiències que es viuen en la vida ordinària i que han impactat. L'ideal seria que cada nit es poguessin escriure unes poques línies que resumissin el que s'ha viscut en aquell dia i acabar amb una petita pregària final.

El diari espiritual és un complement magnífic per fer l'examen de consciència o oració sobre la vida.

És bo rellegir el diari cada dos o tres mesos per veure el procés espiritual que s'ha fet, per tal d'anar detectant les petites o grans crides, els avenços o retrocessos respecte de defectes que es volen corregir, etc.

II. PREGUEM AMB SANT IGNASI

Quan algú vol aprendre algun art, alguna tècnica, alguna professió, busca una persona que porti més hores de vol que ell i que li'n pugui ensenyar. En la pregària passa quelcom de semblant. De vegades diem que no sabem com pregar, què dir, què fer amb les distraccions, com podem adquirir constància, com fer pregària enmig de la nostra vida ordinària. Qui ens pot ensenyar a pregar?

Com molts aprenentatges de la vida el que més ensenya és l'experiència. Un infant abans de començar a caminar cau molt sovint per terra, fins que va aprenent a mantenir-se en equilibri. En la pregària passa igual, hem d'avorrir-nos, constatar la nostra inconstància, tenir moments molt bons i altres no tant per saber què vol dir pregar.

Pregar és senzill. És com la respiració de l'esperit. Si no respirem ens morim. Si no preguem el nostre esperit es va atrofiar fins que mor i una de les expressions d'aquesta mort és la pèrdua del sentit dels altres i de l'Altre i.. només ens mirem a nosaltres mateixos. Allò que diem de mirar-nos el melic. Hi ha moltes maneres de pregar, com hi ha moltes maneres de caminar o de parlar. Cal que cada creient trobi la seva. I així, d'aquesta forma, tota la comunitat dels creients queda enriquida. Alhora podem dir que hi ha una sola pregària, la que fa tota l'Església inspirada per l'Esperit de Déu. És el mateix Jesús que prega al Pare a través nostre. Hi ha una sola fe, un sol Senyor, una sola pregària.

Un sol mestre. *Els cristians tenim un sol mestre que és Jesús. Ens ensenya a viure en plenitud la vida de Déu, perquè ell mateix es va fer ofrena total al Pare i a tots els homes i les dones. Jesús va viure de tal manera que la seva vida va ser una gran pregària fins al final. Hi ha en la història de l'Església molts homes i dones que han estat veritables mestres de pregària i en això s'han assemblet a Jesús, perquè també la seva vida va ser una pregària. I, a més, ho sabien ensenyar als altres. N'hi ha tants d'aquests grans mestres en la nostra història: sant Benet, sant Antoni, sant Francesc, sant Ignasi, santa Teresa ... I aquells no tant coneguts com aquella mare o aquell pare que ensenyen al seu fill el parenostre, aquell catequista que prepara una pregària amb un grup de nens, aquell jove que intervé sense por en una pregària comunitària, o el testimoni d'un que busca espais en la seva vida de donació per fer un recés i reagafar forces: per estimar amb més autenticitat, o aquella comunitat de monges contemplatives que des del seu cant de lloança són mestres del nostre caminar.*

Heus aquí algunes pregàries de sant Ignasi. Unes són literals i d'altres són adaptades o inspirades en els Exercicis Espirituals.

1. ÀNIMA DE CRIST

Ànima de Crist, santifiqueu-me
Cos de Crist, salveu-me

Sang de Crist, embriagueu-me
Aigua del costat de Crist, renteu-me
Passió de Crist, conforteu-me .
O bon Jesús, oïu-me!
Dins les vostres ferides, amagueu-me
No permeteu que em separi de Vós
De l'enemic maligne, defenseu-me
A l'hora de la mort, crideu-me
I feu-me anar a Vos
perquè amb els vostres sants us lloï
pels segles dels segles. Amén.
(*Pregària inicial dels EE*)

2. EL CRIST DAVANT MEU

Imaginant el Crist,
Nostre Senyor,
davant i clavat en creu
fer un col.loqui:
considerant com de Creador s'ha fet home,
i de vida eterna s'ha fet mort temporal
i així ha mort pels meus pecats.
I també mirant a mi mateix
el que he fet pel Crist,
el que faig pel Crist,
el que he de fer pel Crist.
I veient-lo d'aquesta manera,
penjat a la creu
discòrrer pel que se m'ofereixi.
El col.loqui es fa pròpiament parlant,
així com un amic parla a un altre,
o un servent al seu senyor,
demanant alguna gràcia,
culpant-se d'alguna malifeta,
comunicant les seves coses,
demanant consell.
I acabar amb un Parenostre.
(*EE*)

3. ETERN SENYOR

Etern Senyor de totes les coses
jo faig la meua oblació amb el vostre favor i ajut,
davant vostra infinita bondat,
i davant vostra Mare gloriosa

i de tots els sants i santes de la cort celestial,
que jo vull i desitjo i és la meva determinació deliberada,
sols que sigui el vostre major servei i lloança,
d'imitar-vos a passar tota injúria i tot vituperi
i tota pobresa, tan actual com espiritual,
volent-me vostra Santíssima Majestat
elegir i rebre'm en tal vida i estat.
(EE)

4. SENYOR JESUS

Senyor Jesús,
Davant teu i de la Verge Maria i de tots els germans, els sants,
amb l'ajut de la teva gràcia, ben conscient del que faig,
i amb tot el cor i tota la meva ànima,
em comprometo a seguir-te, fins i tot si m'han de prendre per boig
o haig de perdre el meu prestigi
en pobresa evangèlica
I si és el teu desig en pobresa de vida consagrada.
(Adaptació deis EE)

5. TOTA LA VIDA

Et demano, Déu meu,
la teva gràcia i el teu ajut,
perquè totes les meves intencions, pensaments i accions
estiguin orientades únicament al teu servei i a la teva lloança
(Inspirat en els EE)

6. CONEIXEMENT DE JESÙS

Et demano, Jesùs amic, que per a mi t'has fet home,
que et conegui internament, com un amic a un amic,
perquè així t'estimi més i et segueixi.
(Inspirat en els EE)

7. ATENT A LA CRIDA

Et demano, Senyor Jesùs,
que en sentir la teva veu,
no em faci el sord,
inó que estigui preparat
per a posar en acció la teva voluntat.
(Inspirat en els EE)

8. SORTIR DE MI MATEIX

Esperit Sant, concedeix-me
el do de comprendre que per elegir el camí de Jesùs,
he de sortir de mi mateix
superar el meu amor propi
i els meus desigs i interessos
(Inspirat en els EE)

9. IDENTIFICACIÓ AMB JESÚS

Esperit de Déu, concedeix-me el do
d'identificar-me totalment amb Jesùs
de tal manera que
vulgui i opti per més pobresa amb Crist pobre
que per riquesa.
Que vulgui i opti per oprobis amb Crist ple d'ells
que per honors.
Concedeix-me també de desitjar més
ser tingut per va i per boig per Crist,
que el tingueren per tal,
que per savi i prudent en aquest món.
(Inspirat en els EE)

10. PRENEU SENYOR

Preneu Senyor i rebeu
tota la meva llibertat,
la memòria,
l'enteniment
i tota la voluntat.
Tot el que sóc i posseeixo,
Vós m'ho heu donat,
a Vós, Senyor, ho torno,

tot és vostre,
disposeu-ne
segons tota la vostra voluntat.
Doneu-me el vostre amor i gràcia,
perquè això em basta.
(EE)

1. ALMA DE CRISTO

Alma de Cristo, santificame.
Cuerpo de Cristo, sálvame.
Sangre de Cristo, embriágame.
Agua del costado de Cristo, lávame.
Pasión de Cristo, confórtame.
-Oh buen Jesús, óyeme.
Dentro de tus heridas, escóndeme.
No permitas que me separe de ti.
Del enemigo maligno, defiéndeme.
En la hora de la muerte, llámame.
Y haz que vaya hacia ti
para que con tus santos te alabe
por los siglos de los siglos. Amen.
(Oración inicial de los Ejercicios Espirituales)

2. COLOQUIO ANTE JESUS EN CRUZ

Imaginando a Cristo Nuestro Señor
delante y puesto en cruz,
hacer un coloquio:
cómo de Criador es venido a hacerse hombre
y de vida eterna a muerte temporal,
y así a morir por mis pecados.
Otro tanto mirando a mí mismo
lo que he hecho por Cristo
lo que hago por Cristo
lo que debo hacer por Cristo,
y así viéndole tal, y así colgado en la cruz,
discurrir por lo que se ofreciere.
El coloquio se hace propiamente hablando
así como un amigo habla a otro,
o un siervo a su señor,
cuando pidiendo alguna cosa,
cuando culpándose por algún mal hecho,
cuando comunicando sus cosas,

y queriendo consejo en ellas.
Y decir un Padrenuestro.
(*Ejercicios Espirituales*)

3. ETERNO SEÑOR

Eterno Señor de todas las cosas,
yo hago mi oblación con vuestro favor y ayuda,
delante vuestra infinita bondad,
y delante vuestra Madre gloriosa
y de todos los santos y santas de la corte celestial,
que yo quiero y deseo y es mi determinación deliberada,
sólo que sea vuestro mayor servicio y alabanza,
de imitaros en pasar todas injurias y todo vituperio
y toda pobreza, así actual como espiritual,
queriéndome vuestra santísima majestad
elegir y recibir en tal vida y estado.
(*Ejercicios Espirituales*)

4. SEÑOR JESUS

Señor Jesús,
delante de ti y de la Virgen María,
y de todos los hermanos, los santos,
con la ayuda de tu gracia, bien consciente de lo que hago,
con todo mi corazón y con toda mi alma,
me comprometo a seguirte,
incluso si me toman por loco,
o si pierdo mi prestigio,
en pobreza evangélica,
y si es tu deseo en pobreza de vida consagrada.
(*Inspirado en EE*)

5. TODA LA VIDA

Te pido, Dios mío,
tu gracia y tu ayuda,
para que todas mis intenciones,
pensamientos y acciones,
estén únicamente orientadas
a servirte y alabarte.
(*Inspirado en los Ejercicios Espirituales*)

6. CONOCIMIENTO INTERNO

Te pido, amigo Jesús, que por mí te has hecho hombre,
que te conozca internamente, como un amigo a un amigo,
para que más te ame y te siga.

(Inspirado en los EE)

7. ATENTO A LA LLAMADA

Te pido, Señor Jesús que, al oír tu voz,
no me haga el sordo, sino que esté preparado
para poner en acción tu voluntad.

(Inspirado en los EE)

8. SALIR DE MI MISMO

Espíritu Santo, concédeme el don
de comprender que, para seguir el camino de Jesús,
he de salir de mí mismo, superar mi amor propio,
y también mis deseos e intereses.

(Inspirado en EE)

9. IDENTIFICARME CON JESUS

Espíritu Santo, concédeme el don
de identificarme totalmente con Jesús,
de tal manera que
quiera y opte por más pobreza con Cristo pobre,
que por riqueza.
Que quiera y opte por oprobios con Cristo lleno de ellos,
que por honores.
Concédeme también el desear más
ser tenido por vano y loco por Cristo
que lo tuvieron por tal,
que por sabio y prudente en este mundo.

(Inspirado en los EE)

10. TOMAD SEÑOR

Tomad, Señor, y recibid toda mi libertad,
mi memoria, mi entendimiento y toda mi voluntad,
todo mi haber y mi poseer, Vos me lo disteis,
a Vos, Señor, lo torno.

Todo es vuestro.

Disponed a toda vuestra voluntad,
dadme vuestro amor y gracia,
que ésta me basta

(EE)

III. LA TEVA PREGÀRIA

Hem seguit fins aquí la pedagogia que sant Ignasi utilitza per a pregar; les maneres de fer-ho i algunes de les seves pregàries. Et convido a seguir el camí de Jesús amb tota la seva radicalitat i goig. I en el cor d'aquest camí, que és un itinerari de l'Esperit en tu, brollarà, ben segur, una pregària sincera i sempre nova.

Si ho vols anota en aquests fulls en blanc la teva pregària o bé la d'altres cristians que expressen en paraules humanes, i per tant sempre limitades, la Paraula d'un Déu que sempre és amb nosaltres.

© 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