



# COM I QUAN CONVÉ FER EL MES D'EXERCICIS

Josep Lluís Corrons, s.j.

## 0. Introducció

### 1. L'experiència espiritual específica dels EE.

1.1 Gènesi i característiques.

1.2 Què són els EE?

1.3 Quina activitat proposen?

1.4 Programa de tot l'itinerari.

### 2. Què pretenen els EE?

2.1 Superar el desordre.

2.2 Cercar la voluntat de Déu sobre la meua vida.

### 3. Diverses maneres de proposar i fer els EE.

3.1 Els EE breus.

3.2 Els EE en la vida ordinària.

3.3 Els EE d'un mes.

### 4. Dos actors en els EE.

4.1 El qui fa els EE.

4.2 El qui proposa els EE.

### 5. El pressupòsit.

### 6. Consideracions pràctiques finals.

## **0. INTRODUCCIÓ**

En la meua ja llarga experiència d'acompanyar el mes d'Exercicis, sovint m'ha sorprès el fet que molts exercitants hi arriben sense un mínim de coneixement sobre el que faran o com ho faran. Més d'un, ve, fins i tot, amb una idea totalment distorsionada d'allò que desitja, sense que neguem de cap manera la seva bona voluntat. A tot estirar, la idea que porten és la dels vuit dies d'Exercicis. Però, això no és suficient, com tampoc no ho és el mer desig de fer una experiència de Déu o el pensament de dedicar-se a un descans espiritual després de molta feina, amb motiu de la jubilació o d'un aniversari assenyalat.

En trobades amb altres companys que assumeixen aquesta tasca d'acompanyar el Mes, hem comentat sovint que, abans de prendre aquesta decisió, convindria informar d'algunes qüestions bàsiques que ajudessin a madurar el desig de realitzar l'itinerari interior que el Mes d'Exercicis suposa.

Amb aquesta aportació, voldria senzillament "ajudar" directors i exercitants perquè poguessin resoldre aquest problema i, d'aquesta manera, assegurar que la decisió de fer el Mes ignasià sigui presa amb claredat, amb el ferm desig de realitzar-lo i havent disposat d'un temps per a madurar-la.

Així, doncs, aquestes pàgines no pretenen ser més que un comentari sobre allò que ens convindria saber abans de prendre la decisió de practicar el Mes d'Exercicis, fonamentant-nos en el que el mateix text ens ofereix (EE, 1-20).

# **1. L'EXPERIÈNCIA ESPIRITUAL ESPECÍFICA DELS EXERCICIS**

## **1.1 Gènesi i característiques**

Sant Ignasi va rebre, a Manresa, una doble gràcia: la seva pròpia experiència interior de Déu i la capacitat de proposar-la a d'altres.

Pel que fa a la primera, la seva pròpia experiència interior, és evident que, en aquell moment, no va tenir la sistematització que, més endavant, plasmaria en els seus Exercicis. Al final de la seva vida, dirà que, a Manresa, Déu el conduïa "de la mateixa manera que un mestre d'escola tracta un nen" (Autobiografia, 27). El procés fou llarg i costós, i va durar gairebé els onze mesos que hi va ser. Un temps intern que va dedicar a la pregària (set hores diàries), amb grans moviments interiors de llum, d'entusiasme i de goig, però, també, d'angoixes, tristeses, inseguretats, escrúpols i foscor. La culminació d'aquest camí fou l'experiència vora el riu Cardener, moment d'il·luminació, del qual Ignasi dirà, a la fi de la seva vida, que, sumant tot el que havia rebut de Déu tot al llarg d'aquesta, no superava el que havia rebut en aquell moment (Autobiografia, 30). Els Exercicis restaran marcats per aquesta experiència.

La segona gràcia rebuda, a Manresa, fou la capacitat de proposar un camí perquè d'altres poguessin fer una experiència semblant. Ignasi no va ser només un home de Déu, sinó que la seva experiència de gràcia el va convertir, també, en un "mistagog". El seu ideal "d'ajudar les ànimes" es plasmà en la metodologia que proposa en els seus Exercicis, els quals tenen unes característiques ben determinades.

Els elements d'aquest itinerari espiritual són presentats de forma clara i suggerent en aquest petit llibret conegut com els Exercicis Espirituals de Sant Ignasi, on es proposen unes pràctiques molt concretes, acompanyades d'unes notes metodològiques, tal com ja fou assenyalat en el document papal que els va aprovar oficialment el 1548 (Pau III, Breve Pastoralis officii). En aquest petit llibret pren forma l'espiritualitat ignasiana. Els components d'aquesta espiritualitat no són sempre originals d'Ignasi, però sí el seu conjunt i la seva manera de tractar-los.

Els trets d'aquesta espiritualitat són els següents:

1. Es tracta d'una espiritualitat bíblica i eclesial. "Suposen una gran experiència de la vida espiritual i un gran coneixement de les Escripures", diu el Breve de Paulo III abans esmentat. És a dir, es tracta d'un itinerari espiritual obert a la Paraula de Déu, transmesa per l'Església de Jesús i en el que l'exercitant és conduït per l'Esperit Sant.

2. Es tracta d'una espiritualitat cristocèntrica. Aquest cristocentrisme, tanmateix, té dues particularitats: està centrat en un Crist que és servent, Senyor pobre i humil, i, alhora, és un Crist que crida i envia, a qui cal estimar i seguir.

3. Es tracta d'una espiritualitat humanista. Pretén que ens determinem a realitzar el projecte de Déu sobre cadascú, el projecte d'esdevenir "homes de Déu" en la seva totalitat

transcendent i immanent. Els Exercicis comencen amb l'afirmació que "l'home és creat per a..." i pràcticament conclouen afirmant "que no hem de parlar tan llargament i amb tanta insistència de la gràcia que s'engendri verí per a treure la llibertat" (EE, 23 i 369).

4. Es tracta d'una espiritualitat arrelada en l'experiència interior, fins al punt que podríem denominar-la com a "mística". Aquesta "mística" es fonamenta en tres eixos:

a) En primer lloc, en la mística del "coneixement intern" (EE, 63; 104; 233). Es tracta d'una pedagogia per a arribar a "sentir i assaborir internament les coses espirituals" (EE, 2). Aquest "coneixement intern" abasta un ventall molt ampli: la malícia del pecat (EE, 63), és a dir, de tot allò que ens allunya de Déu; el coneixement intern de Crist (EE, 104), el coneixement que tot do ve de Déu (EE, 233), etc.

b) El discerniment espiritual. Es tracta d'arribar a "sentir i conèixer les diferents mocions que en l'ànima es causen" (EE, 313), a fi d'elegir o rebutjar el que se'm proposa, segons vingui o no de Déu. Això implica submergir-se en les profunditats de la pròpia ànima.

c) Està arrelada en el convenciment que Déu guia "d'una manera immediata" les persones, és a dir, sense intermediaris, i que acull la individualitat irrepetible de cada persona, el tu intransferible que és cada un de nosaltres. Diu Karl Rahner en boca de Sant Ignasi: "Déu pot i vol tractar d'una manera directa amb la seva criatura: l'ésser humà pot experimentar, realment, com això succeeix; pot captar el sobirà disseny de la llibertat de Déu sobre la seva vida, la qual cosa ja no és quelcom que es pugui calcular mitjançant un raonament oportú i estructurat, com una exigència de la racionalitat humana" (Paraules d'Ignasi de Loiola a un jesuïta d'avui). I afirmarà, encara: "una cosa continua essent certa: que l'ésser humà pot experimentar personalment Déu (...); altrament, hauríeu oblidat o traït la meva espiritualitat" (Id).

Els Exercicis intenten posar l'home davant Déu, a fi que tot el procés es realitzi des d'una actitud receptiva i plena de "coratge i de liberalitat" (EE, 5).

Tanmateix, amb tot això no hem respost, encara, la nostra pregunta sobre què són els Exercicis. Precisament, per tal de respondre-hi, de vegades a instància dels seus companys, Sant Ignasi va anar perfilant, a poc a poc, una introducció propedèutica als Exercicis, a fi de donar-ne "alguna raó i poder ajudar, tant el qui els ha de donar com el qui els ha de practicar" (EE,1). Es pot seguir la història de la redacció d'aquesta primera pàgina: Santiago Arzubialde, *Ejercicios Espirituales de S. Ignacio*, col. Manresa I, Mensajero-Sal Terrae 1991. En cap cas se'n pot ometre el seu previ coneixement, tant pel que fa a la decisió de fer els Exercicis complets com per tal d'assumir, sense reticències, la manera com es realitzaran.

## **1.2. Què són els Exercicis?**

En la primera Anotació amb què s'obre el llibre dels Exercicis, Ignasi descriu, amb la seva sobrietat característica, què són els exercicis espirituals:

"Amb aquest nom d'exercicis espirituals, s'entén qualsevol manera d'examinar la consciència, de meditar, de contemplar, d'orar vocalment i mental, i altres operacions

espirituals, segons es dirà més endavant. Perquè, així com passejar, caminar i córrer són exercicis corporals, de la mateixa manera qualsevol forma de preparar i disposar l'ànima..." (EE, 1).

Els exercicis físics són quelcom d'actiu, no una mera descripció conceptual. Córrer, caminar, nedar...són coses diferents si només es miren o analitzen o si, per contra, es practiquen. El mateix passa amb els exercicis "espirituals": són un procés que "es fa", no pas que "s'escolta". No són un temps d'adoctrinament ni d'estudi, sinó una activitat que requereix una entrega decidida. Algunes vegades resultarà fàcil i gratificant; d'altres, en canvi, es farà costosa, àrida, i exigirà paciència, constància i fidelitat per damunt de tot. És per això que Ignasi demana "coratge i liberalitat" (EE, 5) com a condició anímica indispensable, i una disponibilitat a tot risc, tant pel que fa a les dificultats del camí com al que Déu ens pot demanar. El sol fet de recórrer un camí enclou ja una pedagogia, davant la qual cal confiança per tal de no cedir al desànim. Només després d'haver realitzat l'esforç del procés es podrà assolir la meta. La imatge del camí conté tota una gamma de registres molt diversos: des de l'entusiasme inicial fins a la més pesada monotonia, des de la visió panoràmica d'un tossall estant fins a la foscor aparentment inacabable d'un túnel.

### **1.3 Quina activitat proposen?**

L'activitat, és a dir, "els exercicis" com a tals, consisteix fonamentalment en: "qualsevol manera d'examinar la consciència, de meditar, de contemplar, de pregar vocalment i mental, i d'altres operacions espirituals" (EE 1). Oberts substancialment a la Paraula de Déu, cal deixar-se interpel·lar per ella, a través de la qual l'Esperit va guiant. No es tracta, llavors, d'una meditació merament intel·lectual, sinó de fer-la des de la recerca de la "familiaritat amb Déu nostre Senyor", que és qui ens guia mitjançant la seva Paraula. D'aquí ve el fet de meditar, contemplar, pregar, examinar...a fi que "el mateix Creador es comuniqui a l'ànima" (EE, 15).

Així, doncs, ens trobem fonamentalment davant una activitat orant. Amb tota consciència, i d'acord amb cada moment, caldrà exercitar-se davant el Senyor amb tota mena de pregàries: pregàries vocals tradicionals o espontànies, oracions mentals (per "mental" cal entendre "interior", com són la meditació i la contemplació), pregàries litúrgiques,...També fent intervenir el cos, elegint la postura més adient o el lloc més idoni (EE, 76), i descobrint la conveniència d'una preparació pròxima i remota per a accedir a l'oració (EE, 73-75).

Així mateix, es proposen unes determinades etapes, d'aquesta caminada, que cal seguir fidelment. És a dir, no es tracta pas de cap feina elegida capriciosament. Ignasi anomenarà tot això "manera i ordre" (EE, 2). De la fidelitat a l'observança d'aquestes pautes depèn gran part de l'èxit del mètode.

Es parla, també, d'"examinar la consciència" (EE, 24-43). Aquesta reflexió sobre la pròpia interioritat davant el que es viu és proposada de diverses maneres: l'examen de la pregària (EE 77) i, també, l'examen de consciència, amb un fi penitencial de purificació (EE, 24-31) per a anar a l'encaix d'algun punt peculiar i important, l'atenció al qual permeti de fer millor els Exercicis. Llegíem, encara, a la Primera Anotació: "altres operacions espirituals". En examinar el text dels Exercicis, en trobem, sobretot, dues: la lectura (EE, 100) i la

penitència (EE, 82-87).

La lectura no es proposa pas amb la finalitat d'estudiar cap tema, sinó per tal d'alimentar devotament i reposadament l'esperit. L'Evangeli, els textos bíblics, algunes biografies de sants o algun altre tipus de llibre espiritual poden ser oportuns en la mesura que són relats que ofereixen el testimoni que d'altres van saber donar i que poden encoratjar el propi procés. En aquest sentit, per als religiosos i religioses, poden ser també oportunes les Constitucions del propi Institut, etc. Però, en qualsevol cas, no es tracta de llargues lectures que envaeixin o impedeixin el temps d'oració, sinó de moments de pausa, en els quals em mantinc en el to interior de tota la jornada.

També la penitència serà proposada com quelcom que acompanya la intensitat del procés. El cos es fa present en la dinàmica dels Exercicis: en el domini del riure (EE, 80), de la mirada (EE, 81); en el dejuni (EE, 83), en el son (EE, 84),... En definitiva, es tracta de controlar "la sensualitat, per tal que aquesta obeeixi la raó" (EE, 87). D'aquí ve la importància de crear un clima auster que afavoreixi l'atenció a la manera de menjar, de caminar, de dormir... És tota la persona, la que participarà en aquesta obra de transformació que produeixen els exercicis. Com més elements es posin en joc, més gran serà el benefici.

#### **1.4 Programa de tot l'itinerari**

Ens sembla convenient presentar en poques ratlles l'itinerari global per on condueixen els Exercicis. És prou conegut que, aquests, estan estructurats sobre la base de quatre etapes o "setmanes".

En la Primera Setmana, es presenta l'horitzó (Principi i Fonament), s'enfoca el rumb i s'entra decididament en un projecte de conversió personal dins la dinàmica de la Història de la Salvació: el projecte de Déu, la meva resposta personal, l'oferta de la gràcia, el perdó...

En la Segona Setmana, normalment més llarga, es proposa la contemplació del misteri de Crist: la infància i la vida pública. Es cerca el coneixement intern de Crist, per tal d'estimar-lo i seguir-lo (EE, 104). Es tracta d'assolir aquella "segona conversió" que té per objecte centrar-se totalment en el Senyor: tant en Ell com en el seu estil i el seu projecte. Es tracta que Ell es converteixi realment en allò que es troba per damunt de totes les meves preferències, i que, a més, les unifiqui: el meu jo, els altres, les coses, les activitats... En aquesta exercitació, es proposarà, ja, el tema de l'elecció, que caldrà realitzar precisament en aquesta etapa: elegir amb decisió clara i lliure allò que sento que Déu em proposa perquè jo ho elegeixi.

A la Tercera i Quarta Setmanes, la matèria a contemplar és el Misteri Pasqual: la passió i mort de Crist, i la resurrecció i el seu retorn al Pare. No consisteix en una mera continuació de la contemplació de Jesús segons l'ordre del relat evangèlic, sinó a recercar la identificació amb la seva Persona. El que es pretén és realitzar l'ideal paulí de "conèixer-lo a Ell, i el poder de la seva resurrecció, amb participació en els seus sofriments, tot configurant-me a la seva mort, per si puc arribar, així, a la resurrecció d'entre els morts" (Fil 3, 10).

Cal assenyalar un darrer element fonamental: tot aquest camí no es fa en solitari, sinó que es realitza acompanyat per qui proposa els Exercicis. Ell no els fa, però sí que els acompanya. L'exercitant podrà comentar amb ell les vicissituds positives o descoratjadores en

què es veu ficat, per tal de no deixar-se vèncer pel desànim. En tractar, més endavant, el paper del qui dóna els Exercicis, comentarem aquests aspectes amb més profunditat.

## **2. QUÈ PRETENEN ELS EXERCICIS**

La finalitat dels Exercicis resta expressada amb tota claredat a continuació de la Primera Anotació que vèiem anteriorment i que hem interromput: "(...) per tal de treure d'un mateix totes les afeccions desordenades i, un cop tretes, buscar i trobar la voluntat divina en la disposició de la pròpia vida per a la salut de l'ànima (EE, 1).

En això que es proposa, no hi ha pas engany, i les coses queden clares des de bon començament: s'adverteix que hi haurà lluita i combat, però, amb la gràcia de Déu, cada persona podrà entrar en el seu món interior i descobrir allò que l'allunya de Déu. Tota "afecció desordenada" és quelcom que ens distancia de la voluntat salvífica de Déu.

És fonamental que l'exercitant no es creï falses expectatives produïdes per promeses sobre el Mes que poden semblar molt atractives, però que no responen a la realitat. No és estrany que s'experimentin decepcions, a causa del desconeixement i de les frustracions per no haver trobat allò que s'esperava. Donada la importància que té en els Exercicis aquest "treure d'un mateix totes les afeccions desordenades", explicarem què entén per això Sant Ignasi.

### **2.1 Superar el desordre**

"Afecció" és l'amor, major o menor, que un té a persones o coses. Aquest amor mou, el qui el té, cap a allò que estima. "Amor meus, pondus meus", deia Sant Agustí: "El meu amor és el meu pes, la meva inclinació". L'amor, en tractar-se d'una "afecció", no és quelcom superficial o passatger, sinó un estat afectiu que "m'enganxa", que "m'imanta" vers quelcom o vers algú.

Les expressions ignasianes per a indicar aquesta atracció o dependència són del tipus: "l'afecció que tinc envers quelcom", "tenir afecció a una persona"... En altres paraules, es tracta de prendre consciència de l'enganxament, gust, simpatia o admiració que sorgeix, de vegades sense que ens n'adonem, envers quelcom o algú...

L'afecció té graus: "l'amor que, poc o molt, tinc a certes coses o persones" (EE, 184). Tanmateix, allò que és feble en el seu origen, pot créixer i dominar amb força, més endavant. Tallar-ho suposarà "vèncer-se a si mateix" (EE, 21; 87). D'altra banda, de la mateixa manera que som afectats a favor, també ho som en contra: avorrim persones o coses, també en major o menor grau; sentim tristesa, dolor, molèstia, rebuig, sobretot rebuig...

Però, la qüestió és, encara, més complexa, perquè Sant Ignasi assenyala com a objectiu primari: "preparar i disposar l'ànima per a treure d'un mateix totes les afeccions desordenades" (EE, 1). La qual cosa significa que també hi ha afeccions que no són desordenades i que no tenen per què ser eliminades. Com discernir, llavors, entre el que és desordenat i el que no ho és?



Segons Ignasi, el criteri de distinció rau en la motivació d'aquest amor o d'aquesta "afecció". Una afecció és "ordenada" quan l'amor que es té envers persones o coses "és tan sols a causa del Creador i Senyor". En canvi, és "desordenada" quan no és l'amor de Déu la causa i la raó d'aquest amor, malgrat el seu objecte sigui indiferent, o fins i tot bo, en si mateix.

Així, doncs, es poden distingir dues causes de "desordre": d'una banda, quan l'afecte es fixa en allò que és dolent, sigui o no pecat; i, de l'altra, afinant més, quan el motiu o la raó d'estimar no és Déu, ni tan sols implícitament. Si l'objecte és dolent, no es pot arreglar el desordre retocant els motius que tinc per anar en aquella direcció. És quelcom que caldrà suprimir (vèncer-se a si mateix). En canvi, si és només la motivació la que és "desordenada", caldrà rectificar-la. En definitiva, el que pretén Sant Ignasi és que, quan jo vulgui prendre una decisió, ho faci sense motivacions desordenades (EE, 21), és a dir, que l'elecció que jo faci no estigui mediatitzada per la tendència a satisfer "els propis amor, voluntat o interès" (EE, 189).

Per aquest motiu, el títol dels Exercicis afirma que aquests són "per a vèncer-se a si mateix i ordenar la vida" (EE, 21). Aquest "vèncer-se a si mateix" no consisteix en qualsevol mena d'esforç, a còpia de voluntat, sobre un mateix, sinó a vèncer la força de l'afectivitat que pot dominar-me i condicionar la meua llibertat. A continuació, s'afirma que l'itinerari espiritual que un es disposa a recórrer pretén que un pugui elegir sense estar dominat per cap desordre: "sense determinar-se per cap afecció desordenada" (EE, 21). A tal fi, cercarem "d'ordenar la vida", és a dir, d'ordenar l'amor, ser lliures; lliures per a elegir el que Déu ens proposi. Aquest ordre és el que afecta el conjunt de la vida i el seu destí global: comprèn tant la relació de la persona amb totes les coses com les motivacions profundes i particulars per les quals aquesta es mou. La persona està "ordenada" quan es deixa guiar en tot per la voluntat de Déu. Quan aquesta voluntat és "el seu aliment" (Jn 4, 34), quan viu la seva condició de criatura i de filiació amb goig i llibertat. L'ordre consisteix en la unificació del cor per a la veritable llibertat, que és el resultat d'una experiència del Senyor, i per la qual, i a partir d'ella, es cerca només Déu, i no d'altres interessos que subtilment s'hi barregen. La persona està "ordenada" quan les seves motivacions estan unificades pel ferm desig d'acomplir la voluntat divina.

En definitiva, "ordenar la vida" és orientar-se vers el Senyor per accomplir la seva voluntat, la qual cosa implica, d'una banda, disposar-se, i, de l'altra, cercar la seva voluntat. Aquesta és la finalitat dels Exercicis.

## **2.2 Cercar la voluntat de Déu sobre la meua vida.**

Tanmateix, en què consisteix aquest "cercar la voluntat de Déu"? Convé aclarir aquest punt, perquè sobre això hi ha idees molt confuses.

Abans de res, cal tenir en compte que Ignasi parla de la "disposició de la pròpia vida" (EE, 1, 4), no d'aspectes, de vegades molt particulars i secundaris, que cal resoldre des d'aquesta disposició més universal que engloba la pròpia vida; allò que s'ha anomenat "l'opció fonamental".

Proseguim clarificant allò que no és "cercar la voluntat de Déu", segons els Exercicis. Prenem l'exemple de David quan cerca la voluntat de Déu tot consultant al Senyor: "He de sortir a combatre els filisteus?" (1 Sam 23, 2). Es tracta d'una recerca una mica màgica, oracular; una recerca de signes per tal de tenir una seguretat. Com si, fent allò, ja es realitzés el

que Déu vol. Així, restaríem en un nivell molt extrínsec, al marge de la unificació i purificació del cor. Com si n'hi hagués prou amb "fer", sense parar esment en les motivacions que ens porten a actuar i que sovint porten a satisfer, també, altres interessos.

L'exercitant ha de tenir molt clar en què consisteix l'essencial de la voluntat de Déu sobre l'home i, així, poder conèixer, també, la voluntat de Déu sobre la disposició de la pròpia vida.

### **2.2.1. Déu ens vol persones humanes.**

Déu ens ha creat lliures, i per això ens ha dotat d'intel·ligència i de voluntat. Tenim capacitat de decidir i de decidir-nos, i Déu vol que l'exercitem. És necessari pensar, ponderar i optar. Ara bé, com afirma Sant Pau, "no us acomodeu al model d'aquest món, sinó transformeu-vos per un renovellament de l'esperit a fi de discernir quina és la voluntat de Déu, allò que és bo, que li és agradable, que és perfecte" (Rm. 12,2). Això és el que significa "fer la voluntat de Déu": que pensem, ponderem i decidim des d'una recta orientació cap a Ell. Es tracta, llavors, de fer només allò que és bo? No, sinó que es tracta de discernir tota una gamma de matisos: des d'allò que és bo, passant pel que agrada a Déu, fins arribar a allò que és perfecte.

L'afirmació de Jesús, que recull l'Evangeli de Lluç, a propòsit dels signes dels temps és molt significativa: "Per què no decidiu per vosaltres mateixos allò que convé fer?" (Llc 12, 54-57). Hi ha qui voldria rebre en els Exercicis una il·luminació diàfana i sobtada sobre el que s'ha de fer, però no es tracta d'això. El que els Exercicis pretenen és fer reflexionar, atogar coneixement de si mateix, endinsar en un procés de purificació; a partir d'aquí, ens acosten a Crist i a la seva doctrina, i tot això és el que ens farà discernir, és a dir, reconèixer i comprendre els nostres propis moviments interiors i trobar-hi el toc de Déu, que va conduint, a cadascú per un camí específic, vers una opció determinada. Es tracta, doncs, de descobrir el Senyor, el qual guia "immediate" cada persona.

En definitiva, el que cal tenir clar és que la voluntat de Déu és que jo sigui persona. Pau VIè va fer aquestes magnífiques afirmacions, en la seva encíclica *Populorum Progressio*:

"En els designis de Déu, cada persona està cridada a promoure el seu propi progrés, perquè la vida de tot ésser humà és una vocació donada per Déu per a una missió concreta (...) Dotat d'intel·ligència i de llibertat, l'ésser humà és responsable del seu creixement, així com de la seva salvació. Ajudat, i a voltes destorbat, pels qui l'eduquen i el rodegen, cadascú resta sempre, siguin quins siguin els influxos que s'exerceixen sobre ell, l'artífex principal del seu èxit i del seu fracàs. Pel mer esforç de la seva intel·ligència i de la seva voluntat, cada persona pot créixer en humanitat, valdre més, ser més. D'altra banda, aquest creixement no és facultatiu, sinó que la criatura espiritual està obligada a orientar espontàniament la seva vida vers Déu, veritat primera i bé sobirà. Resulta, així, que el creixement humà constitueix com un resum de tots els nostres deures" (PP, 15-16).

### **2.2.2. Déu ha volgut revelar-se a l'home**

Déu s'ha volgut revelar a l'home, autodonar-se, i aquesta és la seva voluntat.

Novament, amb paraules del Concili Vaticà II:

"Déu va voler, amb la seva bondat i saviesa, revelar-se a si mateix i manifestar el misteri de la seva voluntat...En aquesta revelació, Déu invisible, mogut per amor, parla als homes com a amics, tracta amb ells per a invitar-los i rebre'ls en la seva companyia" (Dei Verbum, 2).

D'això es dedueix que, enfront d'aquesta voluntat de Déu, el que cada persona ha de fer és obrir-se a la revelació, a la Paraula, i acollir el Senyor que se li comunica. En això consistirà el camí orant dels Exercicis: acollir el Senyor, deixar-se instruir per Ell, i captar el que tot això produeix en mi, a fi de conèixer els seus camins, i els seus camins per a mi.

Aquesta voluntat que Déu té de comunicar-se a si mateix es realitza perfectament en Jesucrist, que és el mitjà, el fi i la plenitud de tota la revelació (Dei Verbum, 2). Jesucrist és la voluntat de Déu comunicada de forma absoluta i definitiva. D'aquí ve que la figura de Jesús esdevingui central en els Exercicis. I Ell conté i inclou la seva paraula, el seu estil de vida, la seva mentalitat, els seus valors. Contemplant el misteri de Crist s'anirà produint en nosaltres una transformació: la de nosaltres en Ell.

### **2.2.3. La voluntat de Déu sobre la meua vida.**

Fonamentats en aquesta voluntat certa de Déu, Voluntat que ens engloba tots i que és veritablement universal, els Exercicis ens menaran a la recerca de la particularitat d'aquesta voluntat de Déu sobre la meua vida: en quina vida o estat es vol servir de nosaltres la Divina Majestat (EE, 135), amb la ferma convicció que Déu pot i vol tractar d'una manera directa amb la seva criatura; que l'ésser humà pot realment experimentar com això succeeix; que pot captar el disgní sobirà de la llibertat de Déu sobre la seva pròpia vida (Karl Rahner, op. cit.).

D'altra banda, Ignasi no parla, només, de discernir aquesta voluntat divina al voltant d'una opció de vida, sinó també de "com ens hem de disposar a arribar amb perfecció a qualsevol estat o vida que Déu nostre Senyor ens doni a elegir" (EE 135). És a dir, no es tracta únicament d'optar per un o altre camí, sinó de santificar la totalitat de la nostra vida. Aquesta és la voluntat plena de Déu.

Un cop aclarits aquests conceptes bàsics, convé precisar que existeixen diferents modalitats de practicar els Exercicis.

### **3. DIVERSES MANERES DE PROPOSAR I DE PRACTICAR ELS EE (EE. 18, 19, 20)**

A causa del compromís integral que l'experiència del Mes d'Exercicis suposa, Sant Ignasi pensava que s'havien de proposar a poques persones. Els primers companys que els van rebre (Pere Fabro i Sant Francesc Xavier) els va estar preparant durant anys. A tal fi, va preveure d'altres maneres de proposar-los i de fer-los. En fa esment en les darreres Anotacions. Vegem-les.

#### **3.1 Els Exercicis breus**

En primer lloc, parla dels Exercicis breus o abreviats (EE, 18, 9), que agafen alguns elements del conjunt, però sobretot de la Primera Setmana, tenint sempre en compte la disponibilitat i la capacitat de qui els fa. Aquesta proposta ha donat peu als cèlebres Exercicis de vuit dies -o menys-, que es van institucionalitzar al seu moment i que per a molts sembla que és l'única pauta que coneixen dels Exercicis ignasians. Caldria deixar ben clar que es tracta només d'Exercicis breus, i que caldria "acomodar", molt més del que es sol fer, a les circumstàncies concretes i al moment de la persona que vol practicar-los. Caldria superar la pretensió de resumir tot el mes en vuit dies, perquè això és impossible. Els autèntics Exercicis demanen el seu temps i el seu ritme. Tractar de condensar-los en vuit dies és distorsionar i forçar el procés.

#### **3.2 Els Exercicis en la vida ordinària**

La següent modalitat va sorgir perquè Ignasi va trobar persones que tenien ganes i "subiecto" (capacitat) per fer els Exercicis complets, però que, a causa de llurs ocupacions, no podien disposar de tant de temps. Per a aquests contempla la possibilitat dels Exercicis en la vida ordinària (EE, 19). S'adonà que aquestes persones no podien dedicar-se als Exercicis a temps complet en un lloc retirat, però que també se'n podien beneficiar.

La redescoberta d'aquesta Anotació 19 ha atorgat un gran impuls als Exercicis, en els nostres dies. Ignasi descriu com cal donar-los i quant de temps caldrà dedicar-hi. Suggereix que se'ls dediqui una hora i mitja diària, incloent-hi els exàmens (que mai no deixa). Cada tema durarà tres dies. No parla de la freqüència de l'entrevista amb l'acompanyant, en la qual l'exercitant dóna comptes de com ho fa i de com li va, de quins són els seus sentiments i mocions... Aquests Exercicis poden perllongar-se ben bé durant mesos. Sant Ignasi no va precisar aquest aspecte.

#### **3.3 Els exercicis complets**

Finalment, considerarem la tercera modalitat, que, com hem anat dient, és pròpiament la genuïna. Val la pena recordar les seves condicions essencials, tal com es recullen en l'Anotació 20:

- Requereixen un espai de temps d'uns 30 dies.

- S'han de donar a persones que puguin alliberar aquest temps, aparant les preocupacions i ocupacions quotidianes i que, a més de la capacitat de fer-los, tinguin un vertader interès i ganes de realitzar-los.

- La persona que es disposa a fer-los ha de decidir allunyar-se de tot, dels treballs quotidians, dels amics i coneguts, i determinar-se que res no el distregui. Fora de casa seva, proper a un temple per tal de poder assistir, cada dia, a l'Eucaristia i a vespres. Aquesta indicació és important: que es practiquin prop d'un temple on es reuneix la comunitat cristiana per a pregar i celebrar els sagraments. D'aquesta manera, Ignasi fa entrar la litúrgia de l'Església com quelcom quotidià, formant part constitutiva del seu mètode.

Aquesta recerca de solitud, del silenci, del desert,... comporta tres fruits, segons Ignasi:  
a) allunyar-se de tot, per a servir i lloar el Senyor és quelcom de gran profit espiritual. Per tant, els Exercicis, en si mateixos, són un temps de lloança i de servei a Déu, i, malgrat que un pensés que no en treu el profit desitjat (o imaginat), són, en si mateixos, un temps de gràcia i de santificació.

b) És, també, un temps de llibertat interior perquè tot es pugui orientar vers la recerca de la voluntat divina. Alliberem tot el nostre món interior, per tal de poder cercar un major servei al Senyor.

c) I, finalment, com més ens apartem de les coses, més capaços som d'unir-nos a Déu. No hi ha interferències i ens disposem a rebre tot el que Ell ens vol donar, i a valorar-lo en tota la seva importància (EE, 20).

## **4. DOS ACTORS EN ELS EXERCICIS: EL QUI ELS FA I EL QUI ELS DÓNA**

### **4.1. El qui fa els exercicis**

No n'hi ha prou amb afirmar que els Exercicis són bons, fins i tot excel·lents. Són "exercicis", i això significa que només resulten profitosos si es practiquen. La seva "bondat" es manifesta en els fruits que produeixen en qui els fa. Per tant, cal tenir molt present la realitat interna i externa del qui pretén fer-los. Més encara, es proposaran tenint molt en compte la persona concreta. D'això se'n segueix que no hi ha una sola manera de donar els Exercicis. Això és important de cara a comprendre'ls millor. Sant Ignasi és molt realista i s'acosta a les persones amb la intenció d'ajudar-les, i, a tal fi, té molt en compte llurs peculiaritats. Respecte, abans de res, la manera com Déu les guia i, també, la singularitat de cada una.

#### **1. Capacitat ("subiecto")**

En primer lloc, cal considerar els diferents condicionaments, tant externs com interns, de cada persona: l'edat, la salut, la formació, la capacitat; i també "segons es vulgui disposar" (EE, 18). Els exercicis no han de fatigar, sinó tot el contrari: pretenen alliberar, i, per tant, s'han de poder fer "reposadament". Els Exercicis complets no els pot fer cap nen, ni cap adolescent ni cap persona poc formada o inculta. Sant Ignasi deixa clares dues coses: que és necessari "voler" fer-los i, alhora, que cal "disposar de capacitat". Les ganes de fer els Exercicis no han de quedar en això, en ganes, sinó que cal potenciar l'actitud de "coratge i liberalitat envers el Creador i Senyor" (EE, 5).

Cal fomentar en l'exercitant la màxima disponibilitat envers Déu, perquè el guiï per on Ell vulgui i pugui demanar-li el que sigui. Malgrat tot, cal evitar fantasies i ansietats sobre les coses que em pugui demanar, puix la imaginació pot jugar males passades, provocant reticències i tota mena de pors.

Cal tenir, també, ganes de fer "aquests" -i no d'altres- Exercicis. És a dir, cal tenir clar que s'hi està proposant un camí espiritual molt precís, que té un mètode i uns instruments concrets, als quals cal donar, d'entrada, un vot de confiança o, altrament, deixar-ho córrer. Així mateix ho diu el Directori autògraf del propi Sant Ignasi: "Cal advertir que, si algú (...) volgués procedir segons la seva pròpia manera de veure, no convé continuar donant-li els Exercicis" (Els Directoris d'Exercicis, traducció, notes i estudi, a càrreg de Miquel Lop, Coll. Manresa 23, Mensajero, Sal Terrae, 2000, D. 3, 12, p. 27).

És a dir, és fonamental iniciar-los amb plena confiança, sabent que el camí dels Exercicis està avalat per l'experiència de moltes generacions de persones que l'han recorregut. Podríem recordar aquí les paraules de Jesús als primers deixebles i procurar de posar-nos en aquella mateixa situació: "Mestre, on vius? Veniu i ho veureu" (Jn. 1, 38-39). Ells hi van anar, ho van veure i s'hi van quedar.

Per tant, cal desitjar vertaderament fer aquest camí, amb la decisió d'anar endavant sense aturar-se, sobretot quan hi ha moments pesats i feixucs. Finalment, s'assoleix el cim.

Dóna goig haver-hi arribat, però, durant la pujada, poden passar moltes coses.

## **2. Actitud d'adoració**

Un tema recurrent en l'Antic Testament és el del temor de Déu. No es tracta en absolut de por o desconfiança, ni tampoc de timidesa o apocament, sinó de l'actitud de la criatura que coneix el seu Creador, que sap i experimenta que tot ho rep d'Ell i que es sent estimat, acollit i acceptat per Ell, alhora que albira la grandesa misteriosa de Déu.

Ignasi vol que els Exercicis es facin des d'aquesta actitud:

Déu és més que tot el que puc pensar. Jo sóc la seva criatura, la seva imatge, el seu fill. Déu em ve a trobar per a conversar amb mi (Dei Verbum, 2, 25). El meu tracte amb Aquell que s'inclina fins a mi ha de ser una expressió de la confiada reverència que sento internament (EE, 3). Déu no és igual a mi, jo només sóc la seva imatge.

## **3. Docilitat**

També m'he de deixar portar per Ell. No he de pretendre fer "el meu camí", sinó el que Déu em proposi a través de la seva actuació en mi, cosa que intentaré percebre, acollir i agrair.

Si se'm fa costós el moment que visc, no me n'he d'escapar pensant en allò que vindrà. Es tracta de viure el moment present amb la convicció que, en qualsevol cas, és un temps de gràcia, malgrat jo no ho vegi ni ho senti.

Se'm demanarà que perseveri, en els moments àrids, així com que em deixi guiar, també, per Déu en els moments joiosos. De Sant Ignasi deia el P. Nadal que mai no s'avança a la gràcia, sinó que sempre la seguí dòcilment.

Tampoc no m'han d'acuitar les presses ni les ganes de saber moltes coses, perquè "no és pas el molt saber que sadolla i satisfà l'ànima, sinó sentir i assaborir internament les coses espirituals" (EE, 2, 11; 76).

## **4. Valentia**

Enfront del desordre que percebi en mi, se'm demanarà no tenir por i ser més aviat radical a afrontar-lo. Un arbret tort no es redreça simplement posant-lo recte, sinó forçant-lo en sentit contrari. No es tracta només de dir "no", sinó de vèncer el desordre i restar a punt per fer el que Déu em demani (EE, 16), ja sense obstacles.

En parlar de radicalitat hem de deixar clar que no tot resulta aspre i dur en els Exercicis. Ni de bon tros. Això seria quedar-nos amb una visió pèssima d'ells, que sovint ha estat atada per actituds rigoristes. Sant Agustí afirma que allò que és dur i malagradós no resulta, ja, bo per aquest sol fet. Al contrari, Déu desitja comunicar-se i fer "sentir" el goig de la seva presència.

### **4.2 Allò que proposen els exercicis**

Pel que fa al segon actor dels Exercicis, aquell qui els proposa, la seva manera de procedir i la seva funció les trobem, també, recollides fonamentalment en les Anotacions (EE, 1-20). En elles, es deixa molt clar que la seva funció és clarament i solament normativa; no en el sentit de controlar l'experiència interior que s'esdevé durant el procés, sinó en relació al mètode a seguir. La seva tasca és, només, proposar "un ordre i una manera" (EE, 2). No exerceix cap rol directiu, ja que no indueix l'exercitant a prendre unes decisions determinades; no exhorta, ni tan sols moralitza.

Si ho fes així, suplantaria la llibertat de la persona que fa els Exercicis i faria passar la seva paraula per davant de la Paraula de Déu, que és qui actua en l'exercitant. D'altra banda, és aquest qui s'ha de decidir, ja que és l'únic responsable de la seva pròpia vida.

### **1. Claredat**

El que l'exercitant ha d'esperar del qui li dóna els Exercicis és una proposta clara i sòbria que l'ajudi a fer el camí per si sol. És l'exercitant qui ha d'adonar-se, sentir i trobar allò que el Senyor li comunica de cara a orientar la seva decisió.

### **2. Proximitat**

L'exercitant ha d'esperar del que li dóna els Exercicis que sigui algú que l'acompanyi, és a dir, un "mistagog". Aquest no pretindrà pas conèixer la seva vida o la seva història, sinó tan sols allò que li està passant interiorment, tot fent els exercicis: quins pensaments té, quins tipus de mocions, sentiments i reaccions experimenta. Això és el que l'exercitant ha de saber comunicar, d'una manera clara i senzilla. El qui dóna els Exercicis no és cap confessor, sinó un acompanyant. D'aquesta manera li serà possible personalitzar el ritme i els temes de pregària que ha d'oferir per tal d'ajudar a fer tot el recorregut.

El diàleg de l'exercitant no ha de ser sobre generalitats o sobre d'altres persones, com si elles fossin les causants dels propis problemes o bloqueigs. Els Exercicis no canvien res d'extern de la persona, sinó que només pretenen ordenar la pròpia vida. No serà possible l'acompanyament sense la col.laboració sincera i confiada de l'exercitant, comunicant-li tot el que passa en el seu món interior. Es tracta de cercar la llum conjuntament, per tal d'encarrilar la totalitat del que ha experimentat en la pregària a partir de l'Evangeli, i així anar descobrint paulatinament la voluntat de Déu sobre la disposició de la pròpia vida.

### **3. Sobrietat**

No s'ha d'esperar que el qui dóna els Exercicis ho digui tot, ni que desenvolupi detalladament tota la matèria. No és ni cap exegeta ni cap pensador que hagi d'exposar amb brillantor els punts de l'oració amb gran saviesa teològica o psicològica. Tot això pot tenir el seu lloc en un altre moment, però no durant els Exercicis. L'acompanyant procurarà no assumir cap protagonisme: els únics protagonistes són Déu i l'exercitant, l'exercitant i Déu.

Així, doncs, el qui dóna els Exercicis ha d'oferir la matèria amb sobrietat i claredat, subratllant, només, els punts principals i sense baixar a detalls. La seva tasca és únicament proposar el "veritable fonament de la història" (EE, 2, 2) -o, dit en terminologia del Vaticà II, "la veritat salvadora"-, a fi que sigui l'exercitant qui, per si mateix, consideri, mediti,



contempli, pregui. En altres paraules, el qui dóna els punts és com qui presenta un menú; qui mastega i assaboreix el menjar és el client.

L'exercitant haurà de seguir fidelment les indicacions que rep sobre el procés dels Exercicis. No n'haurà de canviar l'ordre sense consultar-ho, ni passar a d'altres coses, com entretenir-se en temes bíblics, per molt interessants que siguin, o perquè a un li agraden més, o perquè un es pensa que ja sap allò que li interessa i allò que ha vingut a buscar, o perquè la matèria que se li proposa és molt àrida o arcaica,... En el fons, tot això no són sinó mecanismes de defensa que, de vegades, fins i tot arriben a expressar-se amb agressivitat enfront de l'acompanyant, per tal d'obviar aspectes que un no voldria tocar ni enfrontar-s'hi.

#### **4. Una proposta seriosa que l'exercitant ha de fer seva**

El fet de no oferir xerrades magistrals no vol pas dir que els Exercicis siguin superficials, o que ho sigui el qui els dóna. Si alguna cosa no es pot dir dels Exercicis és que són superficials, així com tampoc no permeten que, el qui els fa, els practiqui amb superficialitat. La seva proposta és objectivament molt seriosa i el que es demana a l'exercitant és la mateixa seriositat per a poder arribar al fons de les coses. Se'l situa davant Déu, el qual no es fixa en les aparences, sinó que intueix el profund del cor (1Sam 16,7), i vers aquesta pregonesa és on està cridada cada persona, perquè es pugui arribar a conèixer des del fons de si mateixa.

No té cap sentit dedicar tot el temps de l'entrevista a demostrar a l'acompanyant que un ja ho sap tot, o bé esperar que se'm digui allò que m'interessa, sense qüestionar el meu propi subjectivisme. Tampoc no té cap sentit no seguir les pautes que es proposen, i criticar, després, la ineficàcia del mètode o la ineptitud de qui el proposa. Tot això no és altra cosa que carregar sobre l'altre les meves pròpies frustracions, alhora que posa de manifest les meves resistències a deixar-me guiar per Déu cap a on jo no vull anar.

#### **5. Un diàleg sobre l'experiència interior**

Els Exercicis, si realment es practiquen tal com es proposen, provoquen necessàriament tot un seguit de reaccions, mocions, pensaments, desigs, rebuigs,...i també, per suposat, pau, llum i consolacions. La tasca de l'acompanyant és respectar i comprendre tots aquests moviments, animant i clarificant, i també, quan calgui, avisant amb tota llibertat, l'exercitant, d'on percep que decau el seu interès o dedicació al treball, ja sigui en la pregària o en tota la seva ambientació. Aquests amonestaments no han de suposar mai una desqualificació de la persona, i en cap moment el qui les fa no s'ha de comportar com un savi amb aires de superioritat, sinó tot el contrari: el qui acompanya ha de ser molt conscient que, a través d'ell, Déu s'està manifestant a l'exercitant com un pare que estima, que acull i comprèn.

Per part de l'exercitant, el que convé és que comuniqui els matisos dels seus moviments interns, en vista al que és vertaderament prioritari: el discerniment espiritual. L'acompanyant és aquí per a advertir i comprendre el que succeeix durant la pregària, tractant de conèixer quin és l'origen d'aquestes mocions, per tal de poder ajudar, d'aquesta manera, l'exercitant a esclarir el seu discerniment. El qui acompanya és aquí per oferir una paraula, tant en els moments de desànim i desolació com en els animosos i de consolació. Una paraula que ajudi a ser prudent i equilibrat i a no deixar-se enganyar. Ha de saber infondre esperança, i, si

no ho aconsegueix, paciència, la qual, com diu Karl Rahner, "és el rostre quotidià de l'esperança".

## **6. Una presència animadora**

Els Exercicis giren, principalment, al voltant de l'oració. Aquesta no sempre és fàcil. Hi ha moments de cansament, que donen la sensació d'estar perdent el temps o fan la impressió que no reporten res. La temptació de deixar córrer l'oració, de posposar-la o d'escurçar-la sorgeix amb tota la seva força. No sols cal ser-hi perseverant, sinó que, el qui acompanya, ha d'avisar i animar l'exercitant que es troba en aquesta situació que no es deixi vèncer i sigui generós a dedicar-hi, no sols el temps previst, sinó fins i tot una mica més (EE, 13).

L'acompanyant intentarà ajudar l'exercitant perquè cerqui i trobi allò que Déu vol d'ell. En cap cas serà propagandista d'una determinada decisió ni d'un determinat camí. No pressionarà cap a res (EE, 15, 5-6), ni tan sols amb arguments molt espirituals. No pretindrà que el seu camí sigui el del qui l'acompanya, endut per un afany prosselitista que pressionaria les consciències. Procurarà, abans de res, deixar lliure la persona en mans de Déu i de la seva llibertat, perquè Déu "ha volgut deixar l'home en mans de la seva pròpia decisió" (Eccle 15, 14). Només així, obrint-me a Déu i discernint els seus camins, descobriré l'opció que jo, i ningú més, ha de prendre. El qui m'acompanya, només tractarà d'ajudar-me perquè jo no prengui cap decisió mediatitzat per quelcom desordenat. Res més.

Altrament, es cauria en un mètode empobridor o, el que és pitjor, despersonalitzador, i en una relació de perillosa submissió al mal anomenat "director espiritual". Tot això empetiteix la grandesa de la persona, que ha estat creada lliure per Déu i cridada a lliurar-se a fer la seva voluntat. Aquest lliurament només és autèntic i grat a Déu si és assumit amb plena consciència i responsabilitat, sabent que el camí que Déu "em dona a elegir" (EE, 135) és el millor per a mi. Aquesta és la grandesa del "faci's en mi segons la teva paraula", de Maria de Natzaret. La convicció subjacent en els Exercicis és que Déu guia "immediate" cadascú, és a dir, que Déu es comunica amb cada persona sense que ningú s'hi interposi ni s'hi hagi d'interposar. Si se'm permet la comparació, l'autèntica espiritualitat no és cosa d'espiritistes que, per a comunicar-se amb els esperits, tenen necessitat d'un "mèdium".

## **5. EL PRESSUPÒSIT (EE, 22)**

La descripció dels dos "actors" dels Exercicis que hem ofert fa palès que es tracta d'una relació humana de gran importància, i que gairebé té el caràcter de sagrament. El qui dóna els Exercicis es troba davant la "terra sagrada" de l'exercitant, i aquest es posa confiadament a les seves mans per tal de deixar-se guiar, tant vers Déu com vers l'interior de si mateix. Així, doncs, aquesta relació suposa confiança mútua. Sense ella és impossible l'acompanyament. Des del dubte, la sospita o la reticència, difícilment serà possible ni acompanyar ni ser acompanyat.

Els temps en què Sant Ignasi va elaborar els seus Exercicis foren peculiarment difícils, a causa de les sospites que suscitaven aquests tipus d'iniciatives que es feien al marge de les pràctiques habituals de l'Església.

D'aquí ve que Sant Ignasi vegés la conveniència d'introduir un pròleg que invités a fer aquest mutu vot de confiança, al qual anomenà Pressupòsit, indicant, amb això, que es tracta d'una condició prèvia perquè la relació entre acompanyant i acompanyat es pugui donar i arribi a fluir. El text complet diu així:

"Per tal que, tant el qui dóna els exercicis espirituals com el qui els rep, s'ajudin, i s'aprofitin més, s'ha de pressuposar que tot bon cristià ha de ser més prompte a salvar la proposició dels altres que no pas a condemnar-la; i si no la pot salvar, haurà d'inquirir com l'entén l'altre. I si l'entén malament, que el corregeixi amb amor; i si amb això no n'hi ha prou, que cerqui tots els mitjans convenients per tal que, entenent-la bé, se salvi" (EE, 22).

Voldria ressaltar especialment una frase: "Tot bon cristià ha de ser més prompte a salvar la proposició dels altres que no pas a condemnar-la" (EE, 22,2). És a dir, que mútuament han d'estar disposats a interpretar bé allò que es comunica, tant en el moment de donar els punts com en l'entrevista personal. Això és, també, un "exercici": el de tractar de reflexionar si ho entén bé o com ho entén, el meu interlocutor. Un judici condemnatori, sense contemplacions, suposa el rebuig de la persona. D'aquesta manera no serà possible ajudar-nos. Aquest esforç per entendre o entendre'ns és el que portarà al diàleg. De vegades, fins i tot pot ser necessària una correcció fraterna, que ha de ser feta amb amor i respecte.

D'altra banda, les opinions i corrents teològics que avui circulen són molts. Uns ens impacten més que d'altres, amb l'inconvenient que no sempre són rectament compresos. Existeix el perill de caure en discussions d'aquests tipus, durant els Exercicis, cosa que distreu del que és realment important: deixar-se impactar i interpel·lar per la Paraula de Déu i deixar-se acompanyar per a cercar en tot la voluntat divina sobre la pròpia vida.

## **6. CONSIDERACIONS PRÀCTIQUES**

Un cop coneguts suficientment el què i el com dels Exercicis de Mes segons Sant Ignasi, em sembla convenient recapitular ara, a tall de síntesi final, els aspectes més importants per a valorar la conveniència i el moment oportú de practicar-los:

1. La determinació de realitzar aquesta experiència ha de ser assumida lliurement. Malgrat formi part del procés previst per la pròpia Congregació o que se'n prevegi la seva conveniència a propòsit de l'ordenació sacerdotal, ha de ser assumida personalment d'una forma total i profundament lliure. Sense aquesta llibertat, el "runruneo" (rau-rau) intern que m'han estat imposats i que no hi ha més remei que fer-los, provocarà que siguin realitzats sense aquell "coratge i liberalitat envers el seu Creador i Senyor" (EE, 5). En aquest cas, no es faran els Exercicis; a tot estirar, es patiran.

2. Demanen el seu moment adequat. I això ve donat, sobretot, pel fet que un es troba davant un moment de canvi de la seva vida o davant quelcom important que ha de decidir. De fet, els Exercicis van ser concebuts fonamentalment com un instrument de discerniment. Aquests moments poden ser: el temps del Noviciat, abans dels darrers vots, abans de l'ordenació, un nou destí que em presenta responsabilitats especials, una nova reorientació de la vida,... En aquests darrers temps, s'està revelant, també, com un moment particularment propici la proximitat de la jubilació, on es presenta l'oportunitat de descobrir noves dimensions espirituals, de manera que aquest darrer període de la vida no entri en una via morta, sinó que esdevingui una nova manera de ser present i actiu.

3. No és convenient en absolut de fer-los en moments de depressió o d'instabilitat psicològica. Els Exercicis requereixen un estat d'ànim equilibrat i lliure.

4. Tampoc pot fer els Exercicis complets qui experimenta una gran dificultat per a una oració perllongada, ja que el mètode preveu de quatre a cinc hores diàries d'oració. Tampoc no són adequats per a qui és incapaç de solitud i de silenci i no pot viure sense distreure's.

5. Requereixen una preparació que encalmi l'esperit. No és possible tallar de sobte les preocupacions i tensions pròpies d'una vida excessivament escarrassada. Tot això seria un llast difícil de superar. El record viu de les meves obligacions, de coses que han quedat a mig fer, pot esdevenir una font de distraccions difícil de superar. Ha de ser del tot possible retirar-se de totes les coses, i això suposa preparació. Ja hem dit que, per als qui no poden alliberar-se de llurs obligacions, Sant Ignasi contempla la modalitat dels Exercicis en la vida ordinària (EE, 19).

6. Els Exercicis no són un temps per a llegir, tot i que, com ja hem dit, pot ser convenient una certa lectura (EE, 100). Tampoc no són una ocasió per a posar-se al dia en Espiritualitat, Bíblia o Teologia. A tal fi, existeixen els cursets i d'altres propostes.

7. No m'he d'esperar, tampoc, adoctrinament magistral, sinó que el que es busca és "sentir i assaborir internament" (E, 2), mitjançant la presència de l'Esperit Sant, Mestre interior que guia amb fermesa i suavitat.

Amb aquests advertiments ni voldríem que se'n tregués la impressió que els Exercicis són tan difícils que estan reservats per a una elit. L'únic que hem pretès ha estat fer prendre consciència del tipus d'experiència espiritual que proposen, distingint-la d'altres, a fi que no hi hagi malentesos, un cop iniciats. Però, en cap moment voldríem oblidar que tot aquest camí el fa possible Aquell que revela els seus misteris als senzills: "Us dono gràcies, Pare, Senyor del cel i de la terra, perquè heu amagat aquestes coses als savis i entesos i les heu revelades als senzills" (Mt 11, 25).

---

© *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