

ACOMPANYAMENT EN ELS EXERCICIS EN LA VIDA QUOTIDIANA (EVQ)

Francesc Riera i Figueras

ACOMPANYAMENT EN ELS EXERCICIS EN LA VIDA QUOTIDIANA (EVQ)	
1. Notes històriques i actualitat	3
2. Algunes “anotacions” per als EVQ	5
3. Primera època: preparació	9
4. Primera setmana: baixada als inferns - etapa de trencament	12
5. Misteris de la vida de Crist: «Estar-se amb Jesús, el Senyor»	19
6. El «quart dia» de la segona setmana [136]	23
7. Concretant	26
8. Tercera i quarta setmanes	28
APÈNDIX 1. SUGGERIMENTS PER L'ORACIÓ	33
APÈNDIX 2. EXAMEN	35
APÈNDIX 3. ENTREVISTA	37

Aquest Quadern recull l'aportació que féu l'autor a les *Primeres Jornades d'EVQ* celebrades a Salamanca l'any 2005 i al *Curs sobre acompanyament* que va tenir lloc a Roma el 2006, organitzat pel Secretariat d'Espiritualitat Ignasiana.

Edita CRISTIANISME I JUSTÍCIA • R. de Llúria, 13 - 08010 Barcelona • tel: 93 317 23 38 • fax: 93 317 10 94 • info@fespinal.com • Imprimeix: Edicions Rondas, S.L. • ISBN: 84-9730-214-1 • Dipòsit Legal: B-16.337-09 • ISSN: en tràmit • Maig 2009

La Fundació Lluís Espinal li comunica que les seves dades procedeixen del nostre arxiu històric pertanyent al nostre fitxer de nom BDGACIJ inscrit amb el codi 2061280639. Per exercitar els drets d'accés, rectificació, cancel·lació i oposició poden dirigir-se al carrer Roger de Llúria, 13 de Barcelona

ACOMPANYAMENT EN ELS EXERCICIS EN LA VIDA QUOTIDIANA (EVQ)

1. NOTES HISTÒRIQUES I ACTUALITAT

1.1. Ignasi, mestre de l'adaptació

Ignasi va descobrir aviat persones de molta capacitat, de les quals es podia esperar molt, però que no podien permetre's retirar-se durant trenta dies. Parla de persones molt ocupades «en coses públiques o en negocis convenients», persones d'estudis, de bona intel·ligència...

Li sap greu no poder proposar-los el mes d'Exercicis Espirituals (EE) en silenci, però amb la seva capacitat d'adaptació i de creativitat els ofereix Exercicis en la Vida Quotidiana (EVQ), tal com explica l'anotació 19, de manera que puguin viure una part o bé la totalitat d'allò que s'ofereix en els trenta dies de silenci i recés. En la seva proposta entén que l'exercitant es trobarà cada dia amb l'acompanyant en el lloc convingut, i aquest l'anirà introduint en els primers temes dels Exercicis, fins a completar, si resulta oportú, tot l'itine-

rari del mes, això sí, durant un període de temps molt més llarg.

Ignasi és mestre de l'adaptació, de l'aculturació, amb l'interès prioritari d'ajudar el major nombre possible de persones. La seva pedagogia el situa al nivell de les capacitats i oportunitats de cada subjecte, de manera que aquest pugui suportar de manera descansada l'experiència [18,2]. Actua des de la filosofia de la contemplació de l'Encarnació, on la Trinitat, mira el món, tan divers, tan desballestat i amb una set tan gran de redempció [101-109]. En aquesta mirada la Trinitat, i amb ella Ignasi, adquireix «l'obediència a la realitat», adaptant-se de maneres revolucionàries, fins a «fer-se un de nosaltres, prenent la condició d'esclau» (Fl 2,7). També Ignasi és revolucionari a l'hora d'adaptar la profunda experiència eremítica de la seva proposta originària, a una realitat d'EE enmig del

bullici de la vida diària. Una de les característiques de la mística ignasiana és l'adaptació que busca i troba Déu en totes les oportunitats, coses i persones.

1.2. ... però, un «mal menor»

Els *Directoris* donen fe repetidament d'aquesta manera de donar els Exercicis en la primera Companyia.

Els anomenen «Exercicis oberts» (Directoris 5 i 6). Nou d'ells els consideren especialment aptes per a persones ocupades en moltes activitats (D. 17, 18, 20, 28, 33, 34, 43, 46, 47), encara que siguin activitats espirituals (D. 46, 47); o per a persones a les quals la manca de salut no permet un major esforç (D. 32, 46, 47).

Consideren que aquesta fórmula serveix tant per a proposar la matèria de tot el llibre dels Exercicis (D. 18, 20, 32, 33, 34, 43), com la que correspon a les altres formes de donar exercicis: de vuit dies, d'iniciació segons l'annotació 18, etc. (D. 5, 6, 20).

També es preocupen pel moment del dia més propici per a dedicar-se a l'exercici (D. 12, 17, 18) o pel temps a dedicar-hi (D. 20, 32, 33, 34, 43, 46).

D'altra banda, Cámara, en el seu *Memorial*, recull que Ignasi els va donar a París amb aquest format a Simón Rodríguez, perquè no podia retirar-se en solitud a causa dels estudis i de la seva salut.

Probablement la frase de l'*Autobiografia* (98,13) «recorria la ciutat per visitar els seus exercitants anant en un mateix dia des de Santa Maria la Major al Pont Sixt», es refereix també a exercitants segons l'annotació 19.

Però, tant per Ignasi com per l'experiència que recullen els *Directoris*, els EVQ són sempre un «mal menor», ja

que se suposa que l'exercitant «més se n'aprofitarà, com més s'apartarà de tots els amics i coneguts i de tota sol·licitud terrenal»; així com «mudant-se de la casa on estava, i prenent una altra casa o cambra per hostatjar-s'hi tan secretament com li serà possible» [20,2-3].

1.3. En el segle xx, la dificultat es transforma en oportunitat

Al darrer terç del segle xx, gràcies al mestratge, entre altres, de G. Cusson al Canadà i de M. Giuliani a França, s'aprofundeix en l'annotació 19. La dificultat es transforma en oportunitat. Molt més que en el segle xvi abunden avui les persones a qui és impossible disposar de trenta dies (motius familiars, professionals, etc.). L'originalitat d'aquests mestres espirituals del segle xx resideix en la seva capacitat d'unir l'adaptació que va fer Ignasi el segle xvi, a causa del factor temps, amb el descobriment que l'*humus* adient per a uns exercicis no és només «l'apartar-se d'amics i coneguts», sinó també del brogit de «cada dia», amb els problemes, dificultats i contradiccions que genera la vida diària.

La nova oportunitat integra el bany de realisme que facilita un discerniment i una elecció realistes, gestats en la prosa de cada dia; i resulta una excel·lent pedagogia per a exercitar-se en la mística del «trobar Déu en totes les coses».

Els EE en silenci i solitud aporten «intensitat». Els EVQ aporten «extensitat»: són com una pluja fina contínua. Es tracta de dues metodologies diferents; per tant, acompanyant i exercitant han de discernir a la bestreta quina és la més

adequada en cada cas concret. No sigui que el candidat esculli EVQ per por d'un recés, o esculli un recés buscant potser una experiència idealista. Una metodologia crida l'altra: a qui ha fet EE en recés li aprofitarà molt repetir-los en la vida ordinària passats ja uns anys, i a la inversa. Un mètode aporta més intensitat; l'altre més realisme.

Són diverses les modalitats d'EE en recés; d'una manera semblant, també seran diverses les modalitats en la vida diària. En recés, els EE: *a)* poden ser plenament eremítics i durar un mes llarg (anotació 20); *b)* poden adaptar-se

a la modalitat en grup, com oferim sovint en les nostres Cases d'Exercicis (en aquests casos serà bo d'aprofitar alguns elements comunitaris); *c)* uns i altres es poden adaptar a les propostes de quinze dies o d'una setmana; *d)* o convertir-los en *exercicis d'iniciació* [18]. A tot aquest ampli ventall d'exercicis en recés, li correspon un altre ventall d'EVQ.

En aquest escrit ens situem en la perspectiva dels exercicis complets, que, en la vida quotidiana poden oscil·lar entre nou mesos i una mica més d'un any.

2. ALGUNES “ANOTACIONS” PER ALS EVQ

2.1. El triple diàleg de l'acompanyant

En els EE es dona un triple diàleg:

a) Primer de tot, un *diàleg amb Déu*, perquè és l'Esperit, el “director” dels EE. L'acompanyant és només un vicari de l'Esperit, un coadjutor, que ha de seguir la pista que l'Esperit marca. Ha d'estar obert a copsar les insinuacions d'un Esperit sempre lliure, mai quadrículat, que desborda els nostres esquemes prefabricats, no sempre de manera tan clara i nítida com desitjaríem: «el vent bufa allà on vol, notes la seva remor, però no saps d'on ve ni a on va. Així mateix passa amb l'Esperit» (Jn 3,8). L'Esperit és Creador i Inesperat. De la mateixa manera que l'exercitant

contempla els «misteris de la vida del Senyor», l'acompanyant ha de contemplar els «misteris de la vida de l'Esperit», escrits cada dia en el cor de l'exercitant.

b) Un *diàleg amb el llibre dels EE*, que és el “llibre del mestre”, no “el llibre de text del deixeble” (en principi, l'exercitant no l'ha de tenir). A l'acompanyant li tocarà reescriure'l per al seu exercitant (que és “únic”); això implicarà que tinguin del llibre un coneixement “intern” profund, que permeti, per a ser-hi plenament fidel, adaptar-lo, recrear-lo o superar-lo. Res més lluny d'Ignasi que el fonamentalisme ignasià. El llibre dels Exercicis tan carregat de consells, normes, indicacions... està dient a cada pas que no conté lleis, que

el seu mètode ha de ser aplicat amb creativitat per a cada cas concret i irrepètible. Pot valer el símil de la compra d'un vestit; no es tracta d'anar a una botiga de vestits prefabricats i triar una talla més o menys idònia; es tracta d'un sastre que pren amb precisió les mides de la persona i confecciona un vestit a mida que se li adapta perfectament.

c) Un *diàleg amb l'exercitant*. D'aquest punt en parlarem amb més detall en aquest treball. En començar és important deixar clar que sense els dos "diàlegs" anteriors, aquest tercer diàleg queda falsejat.

2.2. El primer "exercici" és un exercici d'agenda

És un exercici prosaic, com seran sovint els mateixos EVQ, però a la vegada és indispensable: un primer exercici d'ascesi i de renúncia, que obliga a replantejar horaris. L'exercitant, en el moment zero, ha de veure com assegura uns mínims de silenci i pregària, de relectura del dia, potser un temps per a dedicar-lo a llegir...; ha de programar l'entrevista setmanal amb l'acompanyant; i ha de reservar, també, alguns moments llargs, més intensos de silenci (ja que cal que l'extensitat sigui enriquida per la intensitat), per exemple, algun cap de setmana.

Llavors l'acompanyant haurà de tenir molta agilitat per a encaixar les dificultats horàries del seu acompanyat (la malaltia imprevista d'un fill, un problema laboral...); haurà de ser comprensiu amb la duresa de la vida i intentar no ser rígid; haurà, en definitiva, de transformar les dificultats reals i insistir en la

idea que, durant els EVQ, tot es pot convertir en "exercici". Per això l'examen serà un exercici fonamental.

L'acompanyant, bon mestre, ha d'estar alerta davant el perill real que uns EVQ, començats amb «gran coratge i liberalitat» [5,1], per falta de dedicació horària, es vagin convertint en uns exercicis lleus o menors. A l'hora de començar convé un toc realista d'atenció a la possible ingenuïtat d'alguns candidats (o del mateix acompanyant). Una qüestió a esclarir i programar des de l'inici, i a examinar i valorar al llarg del procés.

2.3. Anar descobrint les "addicions" dels EVQ [19,7]

Les addicions són les estructures de suport que possibiliten l'experiència. Lògicament seran diferents si es tracta d'uns EE en recés o bé d'uns EE en la vida quotidiana. Exercitant i acompanyant hauran d'anar descobrint les condicions que en cada subjecte concret possibiliten els EE o hi ajuden.

Addicions tant per a les estones retirades de pregària, com per al llarg del dia o per a l'examen, que intenta que no s'escapin les mocions i vivències de la jornada. Les addicions ajudaran a crear, al llarg del dia, un aire, una música, una qualitat evangèlica, on es podrà sembrar la llavor dels Exercicis.

Cal que l'exercitant vagi descobrint quin és el silenci propi dels seus EVQ, diferent del que fa possible uns dies en recés, que li possibilita escoltar a fons la seva vida i Déu. El silenci interior al qual s'arriba amb una manera de funcionar que valora la gratuïtat i tot allò

no necessàriament productiu; que es mou per uns paràmetres diferents dels de l'agressivitat de qui va de "conqueridor" per la vida; que es mou des de valors alternatius, com, per exemple, la misericòrdia i la justícia, l'ecologia, l'afabilitat, la lentitud, la sobrietat... Es tracta sobretot de respirar "qualitat evangèlica" en la vida personal, familiar, social i professional¹.

Aquestes estructures de suport ajudaran perquè se li vagi obrint a l'exercitant el Misteri insondable del Déu grauit.

a) "Addicions" per a les estones de pregària que assegurin qualitat, enmig de l'atrafegament de cada jornada. Atenció especial a la seva preparació, tant remota com pròxima. Descobriments d'allò que ajuda més l'exercitant concret (temps, lloc, postura, relaxació prèvia...). Atenció a la seva avaluació, ja que serà l'exercitant qui haurà d'anar aprenent el seu propi estil des de la pràctica. L'acompanyant, amb el seu exercitant anirà descobrint com traduir les addicions 1 a 5 [73-77].

b) "Addicions" perquè la jornada, habitualment tan prosaica, no sigui opaca, sinó que es converteixi en exercici. Ignasi, en els EE en recés cuida molt el clima del dia amb les addicions de la 6 a la 10 [78-85]; caldrà anar trobant en els EVQ la "música" de la jornada que hom escolta moltes vegades de manera atemàtica.

Segurament que l'exercitant anirà descobrint que té la seva importància l'addició núm. 10 [82-85] quan convida a l'austeritat enmig d'una cultura on imperen els valors del consumisme i de

l'hedonisme. Caldrà que l'acompanyant l'ajudi a vincular-la a la realitat dels nostres "tercers i quarts mons", una realitat per altra part majoritària al nostre planeta. I finalment caldrà que les relacions també: 1) amb les «regles per a distribuir almoïna» [337-344]: diners, temps i qualsevol de les riqueses que hom posseeix i que no ha d'acumular per a un mateix; 2) amb les «regles per a ordenar-se en el menjar» [210-217]: entenent aquest menjar d'una manera més àmplia, com és tota la nostra sensualitat i hedonisme (menjar, TV, oci, vacances...). Aquestes dues sèries de regles prenen una rellevància especial en els EVQ.

2.4. Un aclariment indispensable

El candidat a uns EE, tant en recés com en la vida quotidiana, pot demanar practicar-los partint d'un equívoc, esperant que EE signifiqui només temps dedicat a la pregària en el silenci. Ignasi desmenteix l'error en la primera línia del llibre dels Exercicis: «amb aquest nom d'exercicis espirituals, s'entén qualsevol manera d'examinar la consciència, de meditar, de contemplar, d'orar vocalment i mental, i d'altres operacions espirituals». El lector pot quedar sorprès que el primer que esmenti Ignasi sigui «qualsevol manera d'examinar la consciència», i que després enumeri conceptes com «meditació, contemplació, oració vocal i mental» i encara hi afegixi al final «altres operacions espirituals»[2].

1. Pot ajudar algú contacte amb la Creu de Crist, potser, a través del món de la marginació, la immigració el dolor o la vellesa.

Si aquest advertiment és indispensable en uns exercicis en recés, en uns EVQ és revelador. Indica que tota la vida, mitjançant el que ell anomena «examen» té regust espiritual i ens pot ajudar a trobar aquest gust de Déu.

És a dir, en qualsevol tipus d'Exercicis Espirituals, tota la jornada s'ha de convertir en exercici. En els Exercicis Espirituals en recés, hi pot haver el perill de descuidar aquesta veritat. En canvi, en els EVQ, aquesta realitat és la base central de l'experiència.

Per tant, és indispensable que l'acompanyant, des dels primers dies, l'ajudi a "exercitar-se" des d'aquest tarannà de l'examen.

Pot resultar útil proposar les dues primeres regles de discerniment [329-330], perquè aprengui a constatar la quantitat de vivències i sentiments que es poden encreuar al llarg d'un dia, enmig del fer, del pensar i del viure. El nostre cor és com un aeroport on cada dia aterra i s'enlaira una gran quantitat de mocions.

L'atenció a la vida, pròpia dels Exercicis Espirituals, i encara més en els EVQ, demana que aquestes mocions no siguin llençades a l'oblit del subconscient sense primer haver-les digerit, i sense descobrir que unes són constructives (les del «bon esperit») i altres, destructives (les del «mal esperit»).

Les primeres entrevistes caldrà que ajudin l'exercitant a estar atent a aquests moviments interns a través de la complexitat del dia, i que comenci l'aprenentatge de discernir-les fent-ne matèria tant de l'examen com de la pregària. En definitiva, a estar atent a la vida.

2.5. Apèndix sobre candidats i selecció

Finalment, crec important fer una crida al realisme per a l'acompanyant de qualsevol mena d'EE i, per tant, també dels EVQ. Ens vénen diversos tipus de candidats i cal tenir clar en quina situació es troben per a poder donar a cadascun d'ells allò que descansadament pot suportar. Diu Ignasi: «s'han d'aplicar aquests exercicis; perquè no es donin a qui és inculte o de poca capacitat coses que no pugui suportar descansadament i aprofitar-se'n» [18,2].

Els candidats es poden agrupar en tres tipologies:

a) *Persones que han de prendre decisions.* Que es troben davant la necessitat d'una elecció important, d'un salt qualitatiu o del desig de reformar en profunditat una vida que, amb el pas del temps, es pot haver rovellat. Entre aquestes "eleccions" no s'ha de descartar, per exemple, la importància d'encaixar la tercera edat amb els canvis que comporta.

b) *Persones que desitgen pregar a fons i romandre llargament amb el Senyor.* Enfortir un amor que amb el pas dels dies no s'ha adormit. A vegades poden expressar-ho com el desig d'unes "vacances amb el Senyor", manifestant així el gust i també la necessitat de passar amb ell llargues estones. Aquests candidats potser no compleixen la definició típica de l'exercitant; probablement donaran poca feina a l'acompanyant, que l'únic que ha de fer és acollir-los i anar seguint l'itinerari que l'Esperit escriu en ells. L'entrevista, moltes vegades, resultarà per a l'acompanyant un moment agradable on poder descobrir les delicadeses de la gràcia. Aquest tipus de persones viuen sovint els EVQ amb gran pau i consol.

c) *Persones amb "poca capacitat"* que, tot i les informacions prèvies, la selecció no

ha detectat. A vegades el mateix exercitant descobreix que s'ha equivocat i proposa abandonar el procés; altres vegades l'acompanyant, amb molt de tacte i delicadesa, podrà indicar-li que és millor que de moment deixi els Exercicis. Però en bona part dels casos no és adequat interrompre el procés i l'acompanyant continua rebent setmanalment (o potser amb una periodicitat menor) la persona que acompanya.

És important que l'acompanyant sigui un bon mestre i pedagog, que sàpiga acceptar la realitat, que no forci processos impossibles, que no es culpabilitzi creient que li falta tra-

ça. Simplement haurà de canviar de registre i passar d'Exercicis a «exercicis lleus» [18]. Tot i que materialment li pugui oferir totes les matèries de les quatre setmanes, l'acompanyant ha de ser conscient que es tracta d'uns *exercicis d'iniciació*. Potser l'experiència actual prepararà l'exercitant perquè més endavant pugui ser introduït en els objectius (i no tan sols en les matèries) de cada una de les setmanes.

L'acompanyant sap molt bé que les setmanes d'Exercicis no es defineixen des de l'objecte material (els continguts) sinó des de l'objecte formal.

3. PRIMERA ÈPOCA: PREPARACIÓ

3.1. Una primera època és per a “començar”

Això permet que si exercitant i acompanyant no es coneixien suficientment, ara entrin en relació i es pugui realitzar el “pressupòsit” indispensable de conèixer-se, d'acceptar-se i d'assegurar la capacitat de diàleg [22]. Potser en aquest inici s'han de fixar un període de mutu coneixement, tant d'ells dos, com del mètode dels EVQ i de les possibilitats reals de l'exercitant. Després d'aquest període de preparació decidiran començar o no els Exercicis.

Per aquest període inicial l'acompanyant li pot oferir algunes de les propostes ignasianes senzilles de les «tres maneres d'orar» [238-260] i el pot introduir en l'examen general del dia [43] o en el particular [24-31]. De tot això,

però, en parlarem més endavant, ara és el moment apropiat per a dialogar sobre el que hem exposat a 2.2 i 2.3.

La matèria que ofereixi l'acompanyant per a les estones llargues de pregària pot ser molt diversa. Segurament serà adequat prendre el pols de la vida de l'exercitant, es a dir, on es troba actualment (potser rellegir apunts personals...).

És un període per a que l'exercitant es *disposi* per a realitzar els Exercicis.

Per part meua, acostumo a oferir un itinerari en quatre moments que ajudin a donar-li la pau indispensable per a endinsar-se en el camí dels EE. Suggereixo que, tant en les estones de pregària reposada, com al llarg del dia, entri en comunió amb les “fonts de la pròpia vida”.

– Primer, *la natura* (trobad amb el Déu de la naturalesa): que vagi guanyant en capacitat de silenci i gratuïtat contemplant la natura, buscant la pau i sintonia amb ella. Si en té ocasió, que passegi contemplant i trobant-se en pau amb la mare natura, que des d’allà llegeixi, assaborint-los: els salms, els textos del Gènesi, el pròleg de Joan etc. Tant les propostes de De Mello, com molts exercicis de silenci, relaxació, contemplació... rebuts de la saviesa oriental, són fonts excel·lents que potser podran acompanyar, després, tot el procés dels EE.

– Segon moment, *la pròpia història* (trobad amb el Déu de la meua història): que repassi lentament l’àlbum de fotos de la seva vida per arribar a descobrir, com els israelites en el desert, que la seva història profana per fugir d’Egipte era història sagrada, història de Déu amb ell, per tant, història de salvació. Ha de descobrir que la seva història, com la dels hebreus, és “Bíblia”. Ha de reconèixer i gaudir profundament de l’Esperit alliberador enmig del clarobscur de la seva vida. Es pot ajudar amb la calidesa de salms com el 139.

– Tercer moment, *la realitat del món actual* (trobad amb l’Esperit creador): que es situï en pau amb l’avui del món real, tan complex. Que el miri amb atenció. Que comenci els Exercicis “situat” en el món, que no pretengui uns EVQ reclòs en l’aïllament. Què descobreixi, en les llums i ombres del nostre món, a l’Esperit creador que lluita pel Regne. Que aprengui a creure que “una altra globalització és possible”, i des de l’horitzó cristià, que el Regne de Déu es tan a prop que ja s’ha fet present.

– Quart moment per a relaxar-se: trobad amb la utopia de Déu. Entusiasmar-se amb el projecte del Regne de Jesús (Mc 1, 14-15), que Ignasi sistematitza en el Principi i Fonament (PF) [23]. Així el PF ignasià és una magnífica fotografia de Jesús, davant la

qual l’exercitant no es culpabilitza, sinó que li brolla del cor la humil i amable petició del cec, del leprós, del paralític... «Senyor, que hi vegi, que quedi net, que pugui caminar...». Així el PF es converteix en desig profund, l’exercitant descobreix en ell la seva veritat més original, gaudeix de la bellesa de la Utopia de Jesús. I en pau, rep un text que en la seva fórmula abreujada (“oració preparatòria”) l’acompanyarà en cada pregaria [46] i al principi de les seves jornades. Un text que li serà el marc des d’on mirar-ho tot.

Quan l’exercitant s’ha *disposat*, s’ha situat davant el Misteri inefable de Déu amb calidesa, serenament, en pau. Quan ha assaborit en el PF la utopia del Regne de Déu, pot entrar en primera setmana. L’acompanyant no ha de tenir presa durant aquest període previ en el qual l’exercitant ha d’anar aprenent la metodologia i s’ha d’anar situant amablement davant de si mateix i davant Déu. Ha de ser un bon pedagog que trobi per a ell textos bíblics que l’acompanyin.

3.2. Lent aprenentatge de la metodologia dels EVQ

L’acompanyant l’anirà familiaritzant amb les eines centrals de l’experiència, de manera lenta i pausada. És important que en els primers temps, sobretot, no vulgui cremar etapes o carregar excessivament d’elements diversos el seu exercitant. Ignasi com a bon pedagog, en el seu llibre (en tant que llibre del mestre) dóna a l’acompanyant propostes variades, que ha de saber escollir i adaptar. Aquests són els quatre elements indispensables, que es van entrellaçant, i que l’exercitant anirà aprenent i avaluant.

1. *La pregària en silenci*. Primer que tot haurà de saber trobar el seu *kairos* (temps adequat, que li resulti ric, inspirat, íntim... en el qual li sigui fàcil crear el silenci interior) i el seu *kronos* (el que ha pactat amb el realisme dels seus horaris i agenda). És el temps per a meditar i contemplar el tema proposat per a la setmana. Ignasi anirà oferint diverses metodologies de pregària. Exercitant i acompanyant hauran d'anar descobrint quantes i quines son idònies per a cada subjecte, moment i època d'EE.

Ja en la primera setmana, l'autor dels EE proposa diversos formats: meditació [45-54], repetició [62-63], amb una especial insistència en el col·loqui (del qual ja havia donat algunes pistes a 53 i 61), resum [64] i un avançament de l'aplicació de sentits [64-71] que exposarà a la segona setmana. Sens dubte que també s'introdueixen ja elements contemplatius [p. e.: 53; 60]. Potser l'acompanyant es podrà servir també d'algun dels formats que dona Ignasi en les tres maneres d'orar [238-260]. Tanmateix, cal evitar caure en el perill de saturar el seu acompanyat.

2. *La pregària enmig de la vida* de cada dia. Hi ha persones a les quals és fàcil (a d'altres, en canvi, els resulta molt difícil) que al llarg de la jornada s'encengui repetidament una mena de flaix (el flaix il·lumina l'escena a fotografiar una centèsima de segon, però n'hi ha prou perquè la imatge rebi tots els colors, relleu i vida, encara que sigui en l'obscuritat). Es tractaria que a l'exercitant se li encenguessin al llarg del dia uns quants flaixos que re-il·luminessin la jornada des del sentiment o tema central que ha ocupat la pregària en el silenci. D'aquesta manera, va semblant l'opacitat del dia amb la llum del tema que es contempla.

És un tipus de pregària que no pren temps: uns breus segons en què hom respira l'Esperit. Per a facilitar-lo l'acompanyant veurà si es convenien explicar-li alguns elements de la pedagogia «Examen particular» [24-31].

3. *L'examen del dia*. Que el dia reposi en pau davant de Déu. En els EVQ l'acompanyant haurà de ser flexible, perquè la vida ordinària està plagada de dificultats i sovint de manca de temps. Però haurà de procurar que l'examen, d'una manera o altra, amb major o menor temps dedicat, no falli a l'acompanyat. És important que l'exercitant rebi agraït el dia, que el torni a mirar i el descobreixi transfigurat quan el veu amb els ulls de Déu. És important que reculli les "mocions" que ha viscut al llarg del dia. Que torni a veure les persones, els problemes amb els quals s'ha topat. Que doni gràcies, que presenti al Pare les seves debilitats. L'examen és la pregària sobre la vida.

4. *L'entrevista* on contrastar amb l'acompanyant els tres punts anteriors i on descobrir amb ell que tot en la jornada es pot convertir en "exercici espiritual". Seria desitjable que fos setmanal i breu.

Acompanyant i exercitant hauran d'anar aprenent com portar l'entrevista. El primer ha de tenir assumit que l'entrevista la condueix ell. El segon haurà d'aprendre que l'entrevista no és moment d'expansió o de llargues explicacions en forma de desfogament. Tot i que l'entrevista estigui carregada de calidesa i cordialitat, cal evitar, en la mesura que sigui possible, caure en dependències emocionals².

2. En l'edició digital d'aquest quadern –www.fespinal.com– proposem a l'apèndix un esquema senzill per a introduir en la pregària, una proposta detallada d'examen i algunes pistes per a la preparació de l'entrevista.

4. PRIMERA SETMANA: BAIXADA ALS INFERNS - ETAPA TRENCAMENT

4.1. Primer exercici

Ignasi és vigorós i coratjós, suposa que es troba davant un exercitant molt fet i amb gran capacitat. Tracta aquesta persona d'una manera madura, confrontant-la amb la dura realitat de la història i l'existència, amb el *mysterium iniquitatis*.

En el primer exercici dels EE [45-54] no ens proposa escenaris amables, pacífics, harmoniosos; no proposa gaudir de músiques celestials que omplen d'harmonia, de bellesa i de pau; no convida a delectar-se amb els violins o els clavicèmbals ben temperats de Bach, ni a deambular per parcs d'una exquisida bellesa; no se sent obligat, com Pau als Corintis, a donar menges suaus: «no us vaig poder parlar com a homes que es deixen guiar per l'Esperit, sinó com a homes que es guien per ells mateixos, encara infants en Crist. Us vaig donar llet, i no menjar sòlid, perquè no l'hauríeu pogut assimilar.» (1 Cor 3,1-2).

Ignasi confronta, d'una manera una mica brusca, la disharmonia del misteri del mal³ inserida en el cor de la història exterior i de la pròpia història. Ens fa davallar als inferns de la història i del nostre món. Aquells que hem creat en oblidar que «som lloança, reverència i servei» [23,2], per a tot seguit, en un se-

gon exercici confrontar-nos amb els nostres propis inferns interiors.

L'acompanyant haurà de ser pedagog i valorar el nivell de rotunditat amb el qual ha d'apropar el seu exercitant als inferns. De fet, el primer exercici ve precedit de molt treball.

Algunes ocasions s'esdevindrà que l'exercitant, ferit internament per mals o agressions diverses que ha patit o ha vist patir, no pugui suportar la duresa que se li presenta. L'acompanyant ha de ser molt lúcid i discret. Personalment, en aquests casos, he ofert a l'exercitant fer una lectura meditada i reposada del llibre de Nouwen sobre el fill pròdig, amb un quadre de Rembrandt⁴. Per tot això és important haver entrat en els EE amb algunes propostes amables de preparació, com ara les que indiquem a 3.1. En tot cas se li pot insinuar que en apropar-se al *mysterium iniquitatis* es faci acompanyar de Maria, la *Pietà*, la mare del Primogènit, de tants condemnats de la història i de tants morts abans d'hora; que ella sigui la mistagoga d'aquesta incursió en les profunditats de la realitat condemnada.

La bufetada de la realitat que acostumem a defugir, si és encaixada serenament, el farà renéixer. L'exercitant quedarà, per un costat, perplex i desbordat;

3. La Bíblia ho exposa d'una manera magistral en els mites de la caiguda d'Adam (Gn 3) i els àngels (cf. 2Pe 42,4), i la teologia dels dies d'Ignasi l'amplia amb un home que dona un mal pas que el destrueix i condemna la seva vida.

4. H. NOUWEN. *El retorn del Fill Pròdig. Una història de tornada a casa*, Barcelona, Claret, 1999.

potser descobrirà que ha estat també a la vora del precipici i que n'ha estat rescatat. Potser es descobrirà amb les mans no prou netes davant les grans i petites creus de la història i de cada dia.

D'altra banda, s'experimentarà banyat d'una infinita misericòrdia en contemplar-se en els ulls del Senyor crucificat, del Primogènit dels condemnats. L'experiència de la misericòrdia li generarà un dinamisme que el portarà a preguntar-se: «què he fet, que faig, què he de fer per Crist» [53], primogènit entre els morts per culpa de la injustícia i del pecat dels humans.

La intensitat dels sentiments segurament serà menor en uns EVQ que en els EE en recés. Però el contacte amb el realisme de la vida, amb el misteri del mal extern i intern farà que aquests sentiments resultin més profunds i perdurables, permetrà un coneixement més realista del pecat, del «desordre de les operacions i del món» [63].

4.2. Una primera forma de pregària

Per a realitzar aquest primer exercici proposa pedagògicament una forma senzilla de meditació, a l'abast de principiants. Una metodologia que sembla avançar-se quatre segles al nostre «veure, jutjar, actuar». Se li proposa, amb la *memòria*, veure, recordar, contemplar, tres escenaris:

– La humanitat trencada. Per això es val de la mirada al mite del pecat d'Adam i a les seves conseqüències (Gn 3). Nosaltres podem oferir a l'exercitant que contempli les realitats crucificades dels nostres tercers i quarts móns, que comenci els EE des d'una “mística d'ulls oberts”, que l'afectin els ros-

tres de tants que sofreixen condemnaació als inferns del nostre món.

– Els rerefons del nostre món, els poders que dominen aquest món (Ga 4,3) que mouen els fils de la història, les estructures que regeixen el nostre món injust, i amb les quals, sovint, ens sentim còmodes. Ignasi proposa la mirada al pecat dels àngels (cf. 2Pe 2,4) i a les seves conseqüències, quan rebutgen ser «lloança, reverència i servei», com indicava el Principi i Fonament.

– La situació fracassada i condemnada a la qual ha arribat un individu concret per un mal pas (un pecat mortal en la teologia d'Ignasi) que fa malbé i perd d'una manera irremissible la seva vida, aparcant-lo a les cunetes de la història, en la marginació sense retorn, en els inferns.

Amb l'*enteniment*, jutjar, meditar, avaluar aquestes realitats, entendre (= *intus-legere*, llegir per dins). La societat no funciona segons l'esquema “lloança, reverència i servei”, sinó segons l'esquema “explotació”: buidar l'altre perquè jo pugui restar ple, esclavitzar l'altre perquè em constitueixi senyor. I crea una espiral de violència, que va creant continus inferns: Auschwitz, Vietnam, el Salvador, Ruanda, Bòsnia, Iraq... La nostra societat mata, margina, llença moltes persones als abocadors. Cal ser lúcids, perquè se'ns imposa una repressió col·lectiva que pretén amagar-ho.

Amb la *voluntat* (=el cor) deixar-se afectar, única possibilitat per un actuar autèntic, eficaç i perdurable. Sentir pena i dolor amb els condemnats... i amb Déu Pare! Veure aquesta realitat amb els ulls del Pare, que pateix per uns fills que no viuen com a germans; que pateix pel Crucificat i pels crucificats dels quals Crist és Primogènit. I quedar perplex: i

per què jo no? Són, potser, ells pitjors que jo?

Sense l'experiència de baixar a aquest món de pecat continuem en una mena de "minoria d'edat cristiana". Fins que un no es descobreix a si mateix amb les mans brutes, no ha baixat a les profunditats del món i del seu jo. Fins que un no ha plorat davant el Primogènit dels crucificats, manté un cor dur.

Aquesta proposta de pregària té uns previs que la preparen i una conclusió que ho sintetitza tot en forma de diàleg afectuós amb el Senyor Jesús.

– Previs. L'exercitant demana la gràcia de rebre la bufetada de la realitat, ja que és un do, no una conquesta dels nostres esforços. Ignasi proposa en el seu llenguatge aspre: «veure's desterrat entre animals salvatges» [47,6]. Qui hagi baixat als abismes dels nostres mons ferits, sabrà que, sota aquest llenguatge ignasià eixut, s'amaga molta veritat. Per això l'exercitant comença demanant al Pare que li concedeixi el do de la veritat, que li produirà «vergonya i confusió» [48,4], que el deixarà perplex i descol·locat, i el mourà a preguntar-se confós: perquè precisament se m'ha alliberat dels inferns, quan potser he col·laborat d'alguna manera a produir-los? Per què, d'una manera o altra, se m'ha tractat amb tanta misericòrdia?

– Conclusió. L'aspror dels tres escenaris de la meditació conclou en una mirada càlida al rostre del Senyor Crucificat, descobrint en aquest rostre el Primogènit de tants crucificats. Mirant el dolor de Déu Pare davant la creu del seu Fill, i el dolor de tants crucificats que en ell queden recapitulats, descobrirà que, en el seu cas, la misericòrdia

ha banyat la seva vida. I sorgirà la pregunta sobre «el que he fet per Crist (potser s'ha descobert col·laborant en la crucifixió), el que faig per Crist, el que he de fer per Crist», preguntes que preparen ja la segona setmana. «I així, veient-lo d'aquesta manera penjat en la creu, discórrer pel que se m'ofereix» [53].

En uns EVQ, la bufetada de la realitat que proposa el primer exercici es rep tant en les estones de pregària com durant tota una jornada en què hom està atent a la veritat de la vida (mitjançant la pedagogia del flaix que exposàvem a 3.2.2) i arrenca la màscara fictícia que encobreix la realitat.

Pot ser aconsellable que l'acompanyant el convidi a donar una volta per zones degradades del seu propi entorn (persones sense sostre, menjadors de beneficència, presons, emigrants sense papers, vellesa abandonada...) qualsevol dels infinits «intocables», «impurs» dels quals la nostra societat fuig, davant els quals ocultem el rostre, com davant el Servent de Jahvè (Is 53,3).

4.3. Segon exercici: «aquest home ets tu» (2Sam 12,1-12)

És el pas d'allò objectiu al subjectiu. El segon exercici es segueix del primer. L'exercitant ja ho havia endevinat en les reflexions del primer. No es descobrirà liderant el *mysterium iniquitatis*, entre els que creen els inferns de la història, però es descobrirà col·laborant d'alguna manera en la contaminació que enrareix el nostre món. Es descobrirà emetent a l'atmosfera dosis gens menyspreables de supèrbia, avarícia, luxúria, ira i de la resta dels set pecats capitals. Descobrirà

que les seves mans no són del tot innocents, segurament no col·labora des de la punta de llança que fereix, però potser des del mànec que sosté aquesta punta. Anirà passant de fariseu a públicà (Lc 18,9-14). Li sortirà de dins implorant coneixement del desordre de les seves operacions (allò malmès del sistema operatiu amb el qual funciona); descobrirà que ha estat alliberat dels inferns, que potser ell mateix ha col·laborat a crear, per una misericòrdia infinita que es fa manifesta en la creu del Crucificat.

En algun moment comptabilitzarà els seus principals pecats, però li serà donat mirar-se al mirall d'una manera no agressiva, sinó amb els ulls amb els quals el mira el Pare, tal com fa amb el fill pròdig. Quedarà desbordat de misericòrdia, i potser atònit. Com els sants, descobrirà (se li "revelarà") que el Senyor mor per mi, mor per culpa que els humans matem el Just.

En els EVQ aquesta meditació tinguda en les estones de silenci s'allarga durant tot el dia, quan un es descobreix com a fariseu que va pel món segur i prepotent (fins i tot revestit de formes pietoses) deixant ferits sense potser ni adonar-se'n. Lentament, al llarg del temps que dura aquest segon exercici, anirà passant de la supèrbia del fariseu a la humilitat del públicà. Enmig del brogit de la jornada, es trobarà a gust sabent-se als peus de Jesús (i de tantes persones en les quals el Senyor s'actualitza), com la pecadora de Lc 7,37 plorant la seva repetida frustració, egoisme, pecat... la seva experiència de no saber-se convertir. Les llàgrimes que banyen els peus de Jesús estovaran el seu propi cor,

i, sense adonar-se'n, canviarà la seva manera de situar-se davant els altres, davant de si mateix i davant Déu vers una manera humil, amable, no abassegadorà que viu des de la misericòrdia.

I enmig de les seves ocupacions ordinàries, en les quals potser li toca organitzar, dirigir, ser executiu..., se li anirà fent més comprensiu allò d'«asuts com les serps i innocents com els coloms» (Mt 10,16).

4.4. Experimentar els inferns del nostre món

Realitzats els dos primers exercicis, Ignasi proposa que els anem madurant a poc a poc al llarg d'un temps. Proposa repetir els punts del primer i segon exercici que més ens hagin impactat (o desagradat o restat indiferents) [62-63]; resumir -bon exercici pedagògic- [64] i finalment sentir amb els cinc sentits el missatge rebut (un tipus de pregària que explicarà més en la segona setmana) [65-71]. Pot ser el moment de convidar l'exercitant a veure, escoltar, olorar i tocar els inferns del nostre món; per això cal que passegi o visiti aquells llocs que ja comentàvem més amunt: tots els inferns que es creen quan es prescindeix del Principi i Fonament.

En els EVQ, aquesta meditació, que en els EE en recés hi ha el perill que quedi massa teòrica, ara resulta molt realista. És moment de gran atenció al món, a les realitats del nostre entorn, als informatius de la premsa i de la televisió. L'exercitant comentarà amb el seu acompanyant com es va deixant impactar pel món, com va descobrint

que el famolenc, el pres, l'assedegat és precisament Crist, que encarna tants crucificats amb els quals es topa cada dia (Mt 25,31 ss).

És important que en el «tercer exercici», el de repetició, vagi madurant, al llarg del dia, allò que se li proposa demanar en el col·loqui [63]:

a) Que durant la jornada se li encengui el flaix perquè enmig del treball quotidià supliqui anar amb lucidesa per a copsar el “desordre de les seves operacions”, del “sistema operatiu” amb el qual opera. És important que vagi fent llista i prenent consciència, no tan sols dels pecats (objecte del segon exercici) sinó dels rerefons, de les actituds amb les quals funciona i que, al llarg del temps, se li han anat fent molt pròpies.

b) Que demani lucidesa per a descobrir que, sovint, s'ha fet a l'estil d'aquest món, entenent món en la terminologia de l'Evangeli de Joan i que funciona amb els principis que dicta la cultura imperant, no sempre coherents amb el Regne de Déu.

Al llarg d'aquest període anirà descobrint els aspectes desordenats del seu propi ésser. En la pregària els madurarà davant el Senyor i aprofitarà l'entrevista amb l'acompanyant per a valorar-los i cercar teràpies senzilles per a superar-los; sense excloure que en algunes ocasions més severes l'acompanyant li pugui suggerir la possibilitat d'acudir a especialistes per a un tractament més en profunditat.

És indispensable afegir que Ignasi entén aquest període no com una època d'examen moralista o de voluntarisme en què l'exercitant es proposa canviar. Es tracta d'una època càlida de súplica amable i afectuosa a Maria, al

Fill i al Pare perquè ens sigui regalada per gràcia (gratuïtament) la superació del nostre desordre intern i de les nostres connivències amb el desordre de la cultura mundana imperant.

4.5. «...mossegar, entristir i posar impediments» [315,2]

La vida quotidiana és molt complexa, plena d'ensopecs provocats des de fora i des de dins; per tots costats l'exercitant és reptat. Aquesta dificultat es converteix en un dels grans aliats dels EVQ, ja que els proveeix de credibilitat i realisme. Quan les dificultats (conflictes personals, familiars, laborals, etc.), l'aridesa, la tristesa, la desolació, el pessimisme, fins i tot el pecat... ho posen tot difícil, és el moment perquè l'acompanyant aprofiti la saviesa de les «regles per a sentir i conèixer, en alguna manera, les diverses mocions que en l'ànima es causen; les bones per a rebre-les i les dolentes per a llençar-les» [313-327].

L'acompanyant haurà de decidir entre donar a l'exercitant tots els avisos per a situar-se davant la desolació o donar-li només aquells que calguin, per a ensinistrar-lo i enfortir-lo en el combat. Es tracta d'un nou exercici, el de treure profit dels moments baixos. Un capità de vaixell o un pilot d'aviació ha de formar-se tant en situacions rutinàries i avorrides com en situacions excepcionals de tempesta. Tant les unes com les altres resulten un excel·lent control de qualitat.

L'acompanyant veurà en cada cas si és millor esperar el moment de la dificultat per a exposar-li les regles de dis-

cerniment o si les hi ha d'explicar a l'avanzada, perquè quan li arribi la dificultat les pugui recordar.

4.6. Es pot passar a segona setmana quan...

Quan ha experimentat d'una manera dolorosa l'atzucac de la seva situació de pecat, que amb el seu voluntarisme no té prou eines per a vèncer, i amb tot se sap estranyament acollit per la misericòrdia de Déu. Quan ha estat hores mirant la creu de Crist (i rere d'ella la de tants crucificats, creus davant les quals potser no té les mans tan netes com creia) i ha experimentat no la condemnaició sinó l'abraçada del Pare (i potser també la dels crucificats). És a dir:

– Quan ha arribat a sentir, amb el fill petit de la paràbola del pròdig (Lc 15,11-32) l'abraçada incondicional del Pare que proclama: «tu ets el meu fill estimat, en tu m'he complagut».

– I des d'aquesta pau i acceptació incondicional s'ha descobert amb el cor ple «d'afeccions desordenades», com el fariseu o el fill gran de la paràbola. I ha plorat la situació de duresa, d'atzucac en què es troba. En aquesta situació un ja no és pretensions (com ho era el fill gran), es situa al darrer lloc, en l'*humus*, en la humilitat.

– Des d'aquí s'ha sentit cridat a ser canal de misericòrdia, com el Pare, sense condicions. Per això li sorgeix de dins la pregunta: «què he de fer pel Crist?».

Aquests cinc exercicis li han donat “autoestima” (com al fill petit), perquè ara és subjecte (fill), ja no ha de rei-

vindicar el dret a existir (somialt absurdes “garrofes”). Pot passar a segona setmana quan ha arribat a uns certs nivells de coneixement del món i de les pròpies afeccions desordenades; i tanmateix, és capaç de mirar la seva pròpia debilitat i pecat en pau sense agressivitat i pecat en pau sense propis ulls, sinó amb els del Pare); quan és capaç d'experimentar que la misericòrdia amara la seva vida i desitja vivament ser, com el Pare, canal de misericòrdia.

En conclusió, quan ha deixat de ser el fariseu de la Paràbola i s'ha situat en el lloc del públicà (Lc 18,9-14).

4.7. Formes de pregària que ha après

Al llarg de les setmanes que hagi durat aquesta primera setmana, l'exercitant haurà après diverses formes de pregària:

– La manera elemental de *les tres potències* que hem comentat a 4.2 [45-54].

– El *col·loqui* senzill «com un amic parla al seu amic», diàleg íntim amb el qual se li proposa que acabi totes les estones de pregària en silenci [54,1].

– La *repetició* que l'ajudarà a aprofundir en els punts que li han produït un major impacte, com quan abans de sortir d'un museu tornem a veure els quatre o cinc quadres que més ens han impactat [62-63].

– El *resum* per a sintetitzar i prendre consciència global de la matèria que l'ha tingut ocupat en cada període [64].

– L'*aplicació de sentits* [65-71]. Pregària més passiva que en els EE en recés Ignasi proposa que es tingui en el moment tranquil del final del dia. Ajuda a fer que les meditacions no restin en nivells abstractes. En els EVQ caldrà buscar mo-

ments anàlegs. Potser algunes estones més relaxades de pregària? Potser mitja jornada o un final de setmana de recés? Però segurament haurà experimentat l'aplicació de sentits al llarg de les seves jornades, o quan ha baixat a les zones deprimides del seu món.

– La *pregària preparatòria* [46], que l'impulsa a desitjar al principi del dia, o de les estones de pregària, el contingut essencial del Principi i Fonament.

– Probablement, l'acompanyant li ha ensenyat alguna cosa de *les tres maneres de pregar*. La tercera manera [258-260], pregària suau i relaxada, que potser l'ajudarà a assaborir els salms de misericòrdia. La segona [249-257], que ensenya a destil·lar tot el suc de cada paraula, per exemple, del text del Principi i Fonament. I la primera manera de pregar [238-248], que ensenya a aturar-se lentament en cada un dels manaments, dels pecats capitals o dels sentits corporals, i descobrir les debilitats de la pròpia vida i del «sistema operatiu» amb què actua.

– La *litúrgia eucarística*, que recull càlidament el dia o la setmana i que després del possible esforç (amb més o menys èxit) de les estones de pregària, ens introdueix en una pregària passiva, gratuïta: ja no som nosaltres els que preguem, és el Senyor qui ho fa per nosaltres. Aquesta sí que és una pregària perfecta, més enllà de la nostra major o menor pietat. Aquest és el pas de la pregària activa i treballada a la pregària passiva que Crist presenta al Pare.

– Probablement ha eclesialitzat l'acollida de la misericòrdia, celebrant *el sagrament de la reconciliació*.

– S'ha exercitat llargament en *l'examen* [43], quan el dia és rellegit per a copsar els diferents esperits, descobrir la presència del Senyor i sorprendre's davant la realitat viscuda que ara contempla transfigurada.

– La *pregària del flaix* que al llarg del dia ha il·luminat el seu caminar des de la llum del tema que està meditant, seguint la metodologia de l'examen particular [24-31].

5.1. Rei Temporal [91-98]

Ignasi pensa aquest exercici per a un dia de descans del mes d'EE en el qual només es dedicaran dues hores a la pregària [99]. En els EVQ hi podem dedicar una o dues setmanes amb la metodologia dels *quatre eixos* que exposàvem a 3.2.

El Rei Temporal és una paràbola que ens evoca els escenaris mentals de l'Íñigo tot just transformat en cavaller de Crist. Potser ja a la Cova de Manresa, sota la mirada de la muntanya de Montserrat (al cap de pocs mesos de la seva transformació, encara imbuït d'imatges cavalleresques) imagina la més gran de les propostes que es pot fer a un gentilhome i la posa en boca d'un rei ideal. Tant l'interès de la proposta, com la persona de qui ve, i la manera de dur-la a terme, animen qualsevol cavaller ben nascut a acceptar-la de seguida, desbordat d'alegria i agraïment.

Un dels eixos de la primera setmana, que trobàvem ja en el primer exercici, és la pregunta: «què he de fer per Crist?». Ara, Crist Rei, esdevingut amic i company íntim, confessa a un exercitant sorprès, que el necessita. Una proposta des de l'amistat inaudita que iguala Senyor i cavaller: «amb mi», repeteix una i altra vegada. La paràbola pretén eixamplar el cor, desbordar-lo. I l'exercitant desitja configurar-se amb Crist fins al límit, tal com expressarà en el col·loqui. Davant aquesta crida ja no li preocupen la seva possible pobresa ni la

pròpia imatge, i fins i tot desitja estar amb el Senyor en els llocs més últims, on com a Jesús l'encalçaran els «oprobis». És un exercici que té en germen i introdueix els temes de segona setmana. No es tracta d'assolir-los ja en aquest moment, sinó només d'introduir-los, de crear entusiasme i vinculació amb el projecte i l'estil del Senyor, i així obrir el cor al *magis*.

Ignasi apel·la als grans temes i als grans relats: «conquerir tot el món» [95,4], per a eixamplar el cor a les portes d'aquest nou període dels EE. L'acompanyant ha de procurar que l'exercitant idealista o ingenu no caigui en la trampa d'una fugida endavant que eviti els temes reals (els petits relats) de la seva vida, aquells que es juguen en camps de batalla molt més simples i menys vistosos, però que són les seves lluites autèntiques.

Els temes centrals de la paràbola són: “no ser sord a la crida”, l’“amb mi”, el *magis* (que provoca un cor gran), el “voler”, juntament amb Crist, les “contrarietats de la missió” (ell les anomena «humiliacions»), etc. Tots aquests temes s'aniran concretant durant la nova setmana, i en el cas dels EVQ, seran viscuts amb un immens realisme. Aquests acords poden anar ressonant (uns dies uns, altres dies uns altres), mitjançant la pregària del flaix, durant les jornades en què es va desplegant la paràbola. Enmig de la vulgaritat de la vida diària reben un cromatisme nou, fins al punt de transcendir aquesta mateixa vulgaritat

amb un cor gran, desbordat, agraït per la crida inaudita.

5.2. El primer i segon exercicis [101- 109]

En la «contemplació de l'Encarnació», Ignasi ens convida a observar Déu en el seu Cel i descobrir que no és «sord a la crida» de la realitat condemnada del nostre món [106-108], «sinó prest i diligent», encara que sàpiga que això li comportarà situar-se en el darrer lloc, entre els que sempre perden, buidant-se de la seva divinitat.

Tot seguit ens trasllada a Natzaret [107,3; 108,3], racó mínim de la geografia i de la història. Intuïm que la Trinitat també contempla preocupada la conversa de l'àngel amb Maria. Si Maria fos sorda a la crida, els plans de Déu quedarien frustrats. La Trinitat, per a realitzar aquest tipus de Redempció, necessita ajuda i demana la col·laboració indispensable de Maria. La criatura pot dir 'no', frustrant així els plans divins. La vocació de Maria és prototipus de la de l'exercitant. També ell pot dir «no» als plans de salvació del Rei Eternal a què és convocat.

L'Evangeli («bona notícia» per als llocs darrers) es concreta de seguida a Betlem [110-117] on es recullen encarnats en el Senyor tota la pobresa i tots els «vituperis» que l'exercitant havia suplicat en el col·loqui del Rei Temporal [98,3-4] per a poder així estar molt a

prop del Senyor («amb mi»). Ignasi deixa clara aquesta teologia: «per tal que el Senyor sigui nat en summa pobresa, i al cap de tants treballs, de fam, de set, de calor i de fred, d'injúries i afronts, per morir en creu» [116].

Encarnació i Naixement són un bon paquet per a contemplar tranquil·lament en el silenci i recollir-lo en els flaixos al llarg de la jornada. Durant el EVQ l'exercitant va descobrint el Senyor «novament encarnat» [109,2] als voralde de la història, en tantes marginacions amb les quals es topa; va reconeixent que el Senyor el necessita per a poder repetir avui el seu «fem redempció del gènere humà» [107,2]; va descobrint, sorprès, al seu voltant persones que com Maria han donat el seu 'sí' incondicional; i li surt, finalment, de dins entonar el Magnificat, quan, com Maria, descobreix amb admiració que per ella passa la salvació per a molts, especialment per als darrers. Les contemplacions en els EE en recés, sovint són de gran intensitat, «com si hi fos present» [114,2], en canvi, en els EVQ, el tràfec i els afanys de cada dia faciliten menys la contemplació amb el vigor i la riquesa del recés, on hom està tot el dia enmig de l'escena. La contemplació pot perdre en calidesa i devoció, però guanya en concreció i realisme. Els flaixos del dia són recollits en les estones de pregària en silenci i la contemplació va passant contínuament de l'escena del segle I a la del XXI, i a la inversa, guanyant en profunditat mística⁵.

5. Els autors dels Evangelis són els que ens donen exemple del continu "fusionar" l'escena dels anys trenta –els dies del Jesús històric– amb la realitat concreta dels anys en què escriuen el seu Evangeli, per a una comunitat concreta. D'aquesta manera, el Jesús històric és el "Senyor" i és vist amb una profunditat mística transfiguradora.

5.3. Una nova forma d'oració

A la segona setmana es va creant un "idil·li" entre l'exercitant i el Senyor. És una època agradable, íntima, de pau, d'un caminar serè descobrint la forma com el Senyor desitja ser acompanyat («amb mi»). Hores de contemplar en silenci i de recollir en els flaixos del dia el contingut dels misteris de la vida del Senyor. L'exercitant dels EVQ ha de descobrir la seva manera de pregar per aquest nou període, que li faciliti el «coneixement intern del Senyor, perquè més l'estimi i el segueixi» [104].

En els EE en recés Ignasi proposa una pregària contemplativa relaxada i suau: «veure les persones, escoltar el que diuen, mirar el que fan» [106]; con-viure, estar al costat, percebre el que el Senyor fa, diu, sent; descobrir quins són els seus amics, quin estil de vida prefereix, etc. La llum que desprèn el Misteri que contemplem es reflecteix en mi, és una pregària més aviat passiva. Com quan en la platja no som nosaltres els qui «prenem» el sol, és el sol qui ens pren a nosaltres. La llum del Misteri es reflecteix en mi i em va transformant en allò contemplat.

Ignasi ofereix només dos Misteris per a cada dia perquè puguin ser assaborits amb calma. L'exercitant els contemplarà cada un en les dues primeres hores de pregària i després els repetirà en dues estones més, per a concloure amb una aplicació de sentits: *estar-se* només amb Jesús, que els sentits espirituals es delectin en ell.

En els EVQ l'acompanyant ha de ser un bon pedagog, ha d'ajudar l'exercitant a trobar la seva forma de pregària

per a les estones de silenci retirat, que li facilitin la trobada personal i íntima amb el Senyor, enmig d'un ambient molt diferent del dels EE en recés.

Per a què lentament vagi entrant en la contemplació, potser serà adequat deixar-lo continuar amb el mètode de les *tres potències* [45] que va aprendre a la primera setmana, animant-lo, amb tot, a anar introduint estones de silenci on aturar-se i contemplar, tal com fa l'excurcionista enmig d'un ruta fatigosa.

Pot suggerir-li també que llegeixi el text evangèlic mitjançant *la segona o tercera manera de pregar* [249-260], animant-lo a prendre després una frase i anar-la repetint a l'estil d'un mantra durant tot el dia.

A alguns exercitants els pot ser útil la lectura pausada de capítols escollits d'algun comentari dels Evangelis. Una lectura subratllant, escrivint reflexions a la llibreta... incorporant-hi cada vegada més estones de silenci i contemplació. Potser, a partir d'aquí se'l podrà introduir en el mètode benedictí de la *lectio, meditatio, oratio, contemplatio*.

L'aportació als EVQ no és tant el «com si present m'hi trobés» [114,2], sinó el «com si el Senyor fos present en el meu dia». Portar Jesús al segle XXI, a les escenes de la seva vida habitual, perquè la fe es vagi fent història i vagi evangelitzant la vida; que es realitzi la fusió entre l'escena del segle I i l'escena de l'exercitant al segle XXI. Si en el Rei Temporal, Ignasi hi veia el Senyor «entre sinagogues, viles i castells» [91,3], fusionant el segle I amb el segle XVI, l'exercitant és convidat a veure el Senyor entre les barques del llac, en els camins i cabanes dels dies del Jesús històric i, a

la vegada, als carrers, les oficines, els autobusos, la família, el treball... del segle XXI, on el Senyor continua cada dia present «amb mi» (Mt 28,20).

Si els evangelistes, amb les “tradicions” que els arriben dels dies del Jesús històric, construeixen una escena vàlida per al lector de la seva església, encarant el text en les necessitats de cada comunitat, també l'exercitant ha de redactar el seu text evangèlic, on hi hagi les persones i realitats del seu dia a dia.

Per tant, l'exercitant contemplarà fusionades la perícopa evangèlica que l'ocupa i la seva pròpia jornada. Cada vegada hi haurà més unitat entre la pregària retirada, la pregària del flaix al llarg del dia i l'examen.

5.4. Aplicació de sentits [121-126]

En els EE en recés és l'aplicació de sentits, l'hora gratuïta, de passivitat, quan el Misteri treballat al llarg del dia reposa tranquil·lament al nostre interior.

Aquest exercici és una peça important de la pedagogia dels EE. En els EVQ l'acompanyant veurà com la pot recollir. Hi haurà exercitants més o menys disposats a això. Es tracta d'arribar, també en els EVQ, a uns nivells de major passivitat i gratuïtat en la pregària.

Potser en un moment tranquil del cap de setmana, assegut a terra, l'exercitant fa silenci davant una icona, deixa que “la música” de la setmana ressoni. O llegeix el text, per enèsima vegada sense intentar aprendre res de nou, amb el desig d'adoració. No s'ha de convertir en un nou exercici actiu d'imaginació.

Hem après d'Orient a relaxar-nos recorrent el nostre cos, o sentint la respiració. Això és anàleg al resseguir ignasià de l'escena amb els cinc sentits, que lentament se li aniran transformant en “sentits espirituals”, gratuïts; hom ja no fa, sinó que només rep.

5.5. Quan l'exercitant es bloqueja

Es pot bloquejar tant per excés com per defecte. L'acompanyant ha de comptar-hi, i fins i tot, dir-li-ho si no se n'ha adonat. Les regles de discerniment li resultaran un instrumental de gran lucidesa.

a) Per defecte. Tot i estar en segona setmana, probablement encara caldrà recórrer a les primeres regles [313-327]. Encara haurà de desmitificar la desolació, la sequedat que fàcilment ronda l'exercitant desitjós de carícies o de consolacions sense creus (d'aparicions pasquals evitant la passió); potser l'exercitant, en alguns aspectes, encara es mou per la sensibilitat, pel “trobar-se bé”, propis de la primera setmana.

Que no es paralitzi quan arriben els moments en què tot es gira contra els seus “pietosos” exercicis, quan tot, per dins i per fora, li sembla un «mossegar, entristir i posar impediments» [315,2]. L'acompanyant li ensenyarà que la desolació és també un exercici, i de gran importància. Li suggerirà contemplar les contínues situacions que provoquen desolació al Senyor i com el seu camí d'escampar la bona notícia està contínuament amenaçat pel «mossegar, entristir i posar impediments», fins i tot, per part d'aquells que ostentaven el llieratge religiós en el seu temps.

b) Per excés. També es podria encaillar per dificultats i autoengany més subtils, quan d'aparent consolació atribueix al bon esperit mocions, sentiments, decisions que són causades per esperits ambigus o disfressats d'àngel de llum i que entren amb «enganyosa bona intenció» per a «sortir-se amb la seva» [332].

Ignasi recorda en l'*Autobiografia* que, quan començava a Barcelona els estudis, va haver de superar l'engany sibil·lí de les agradables consolacions

que li venien durant el temps dedicat a l'estudi i que li impedié avançar, fins al punt que va descobrir que no podien ser de Déu, sinó de l'engany revestit d'«àngel de llum» [*Autobiografia*, 54-55]. Bon mestre de la sospita, ens posa alerta davant les manipulacions i autoengany. Per això, l'acompanyant, quan temí que el seu acompanyat pugui caure en aquestes trampes, li ha de comentar tots o alguns dels avisos per a una major discreció d'esperits, més propis de segona setmana [328-336].

6. EL «QUART DIA» DE LA SEGONA SETMANA [136]

En els EE en recés, Ignasi proposa que a partir d'aquest quart dia de la segona setmana es donin a l'exercitant els previs perquè comenci a *disposar-se* per a descobrir o concretar la crida que rep del Senyor, sigui en forma d'alguna elecció seriosa que tingui pendent i que canviarà el curs de la seva història, sigui en forma d'una profunda reforma de vida.

Ignasi proposa que l'elecció o reforma es resolgui en la resta dels dies de la segona setmana, que ell suposa que serà d'uns vuit dies [158-161], de manera que la tercera i quarta setmanes siguin confirmació de les decisions ja preses.

En el nostre segle XXI, l'acompanyant d'Exercicis Espirituals en recés, sovint té la impressió que vuit dies és un temps psicològicament insuficient, ja que la psicologia actual no sempre per-

met que l'exercitant estigui disposat tan aviat.

Els EVQ permeten, en canvi, allargar el procés perquè la psicologia pugui acollir-lo tranquil·lament; les decisions a prendre maduren lentament, durant les setmanes necessàries, tant en els silencis de la pregària, com enmig del realisme de la jornada.

6.1. Lucidesa contra l'engany: «Les dues banderes» [136-148]

L'exercitant s'ha endinsat ja en el coneixement intern del Senyor i ha passat dies contemplant els misteris de la vida de Jesús. Dèiem abans que ha començat «un idil·li entre l'exercitant i el Senyor». Ignasi vol recordar-li ara, d'una manera sintètica, el tarannà de Jesús, contrapo-

sat al tarannà que proposa el «Príncep d'aquest món» (tal com va constatar a la primera setmana). Li exposarà amb tota claredat en què consisteix la veritat de Jesús, «la vida veritable» [139,2].

Ja va optar per ella en el Rei Temporal, noblement, però potser amb un cert tarannà de neoconvertit. Llavors es va oferir en clau de “màxims”, però potser amb un regust de voluntarisme, tot i que li suposés «passar injúries, pobresa...» [98,3]. L'exercitant d'EVQ: a) en les seves estones de contemplació silenciosa ha rebut «coneixement intern» i s'ha enamorat de l'estil de Jesús, ha comprovat les contradiccions que el Senyor li comporta (injúries, pobresa...). I b) enmig de la vida diària ha vist actuant el Príncep d'aquest món «no deixant províncies, indrets, estaments ni cap persona en particular» [141,2], i per tant, actuant també en ell, en el seu entorn i fins i tot en l'atmosfera que respira, per molt cristiana que sigui. En la quotidianitat ha experimentat el fort contrast entre l'esperit de les Benaurances (Mt 5,1-12) i el que proposen a Jesús les tres temptacions del desert (Mt 4,1-11).

Per això demanarà lucidesa [139] i humilment suplicarà [147] ser elegit sota la bandera de Crist. En els EVQ, aquesta petició no és gens ingènua. L'exercitant sap que el món el va situant, sense que ell se n'adoni, sota el *posseir*, el *prestigi* i el *poder* (les tres 'p' de les temptacions al desert). Ho fa enredant primer amb propostes menors que lentament van encadenant la llibertat [142]. Sap que estar amb Jesús («amb mi» del rei temporal), passa pels seus contraris: el *ser*, la *senzillesa* i el *servei* (les tres 's'), el descentrar-se, l'a-

lliberar-se de les pulsions d'apropiació... «sortir del propi amor, voler i interès» [189,10].

Ignasi lúcidament indica que l'escala del Mal és una progressió que neix en l'afany de *riqueses* (no solament monetàries!), que porta a la *vanaglòria* i culmina en la *supèrbia*. En canvi, l'escala del Bé té el seu inici en la *pobresa*, que possibilita el buidament de les *humiliacions* (injúries i vituperis) i situa en la *humilitat* (el nostre autèntic humus, la veritat), aquella terra fèrtil d'on poden néixer totes les virtuts [146,6].

L'acompanyant ajudarà l'exercitant a traduir les dues sèries de tres paraules perquè no li resultin “llocs comuns” massa abstractes, perquè no se li escapi la concreció a la seva realitat personal. Durant els dies i setmanes en què estigui treballant això, potser la pobresa, la humiliació... agafaran nom de fracassos, aïllaments, fatigues... que ha d'anar encaixant.

La pedagogia d'aquest exercici està en el fet que l'exercitant no fa propòsit voluntarista de canviar, sap que tendirà a col·locar-se sota la bandera del Príncep d'aquest món (i amb aquest realisme comença a situar-se en humilitat). Per això demana, amb l'ajut d'intercessors, ser rebut sota la bandera de Crist [147]. Som lluny de l'oblació del «vull i desitjo, i és la meua determinació deliberada» (ingènua, adolescent, voluntarista?, en tot cas, necessària en la pedagogia de creixement) del col·loqui del Rei Temporal [98,2]. Ara és el madur «demanar gràcia per a ser rebut» sota una bandera a la qual no aniré per mi mateix, encara que conegui que en ella hi ha la vida veritable.

El col·loqui té el sabor del realisme repetit al llarg del dia amb l'ajuda de la pregària del flaix. L'acompanyant, en arribar en aquest moment, sap que l'exercitant probablement encara no ha estat posat sota la bandera del Senyor. Cal que no s'angoixi, ja que no és qüestió de voluntarisme, ni de presses. Cal que sigui un bon pedagog que no pretengui anar un pas per davant de l'Esperit.

6.2. Binaris [149-157]

Un nou exercici de lucidesa perquè descobreixi si hi ha "intocables" en el camí del seguiment del Senyor. L'exercitant es descobreix amb el seu capital de *ducados*, posseïts lícitament, però no a causa del seu "seguiment", davant els quals no té la indiferència de què parlava el Principi i Fonament. Es descobreix en el "segon binari", descobreix les seves afeccions desordenades, descobreix que respira "món". Els segons binaris són els que fan mediocres el nostre seguiment.

A vegades, en aquest moment, en l'exercitant es pot donar una regressió a primera setmana (sobretot si en el seu dia no es va realitzar amb una profunditat suficient) i descobrir el propi pecat, el desordre de les operacions i que, en el fons, es mou per l'estil d'aquest món [63]. Ara se li fa transparent el títol que dona Ignasi als EE: «Exercicis Espirituals per a vèncer-se a si mateix i ordenar la pròpia vida, sense determinar-se per cap afecció que sigui desordenada» [21].

Davant les seves «afeccions desordenades» («afecció als *ducados* lícits, però no posseïts per pur amor de Déu»)

[150,1], no reacciona (igual que a «Banderes») amb voluntarismes, sinó insistint en la petició de ser posat sota la bandera del Senyor [156], de ser posat amb el Fill.

6.3. Dos elements més

Ens trobem en un moment dels EVQ de gran realisme i de gran vigor, sacsejat a cada moment per les dificultats i les ambigüitats de cada dia. És important l'entrevista setmanal on l'exercitant pugui rebre contrast.

Per a aquests dies Ignasi proposa també que se li exposin unes reflexions sobre «tres maneres de seguiment» [165-168]. La tercera manera és la de la fractura de tots els paradigmes racionals, la bogeria de la creu, «escàndol per als jueus i niciesa per als grecs» (1Co 1,23).

També és aquest el moment adequat, si no s'ha fet abans, per a comentar-li la segona sèrie de regles de discerniment (v. 5.5) una pedagogia de la sospita sobre pseudomisticismes i sobre falses consolacions en què pot caure amb una infinita candidesa. L'exercitant s'ha d'anar purificant de la sensibilitat i del narcisisme, com a motors del seu seguiment. Pot ser útil oferir-li llegir alguna cosa de sant Joan de la Creu.

6.4. Que l'acompanyant no sigui rígid, sinó bon pedagog

Cal anar sempre un pas enrere de l'Esperit.

L'exercitant ha de digerir tot el contingut del quart dia d'una manera ama-

ble, pacífica, relaxada; contemplant el Senyor, acompanyant-lo de ben a prop. Solament d'aquí naixerà el desig de repetir una i altra vegada els col·loquis de Banderes i Binaris [147].

Que l'acompanyant no pateixi si descobreix alguns rebuigs. Ha de dosificar la matèria perquè pugui ser assimilada. Res més llunyà a Ignasi que els fonamentalismes ignasians. Si l'exercitant no acaba d'entrar, que no el forci, ni li manifesti mal humor. Li ha de transmetre pau i animar-lo a fer els diversos exercicis segons les seves possibilitats.

Potser fins a la tercera setmana no madurarà el missatge del "quart dia" que estem comentant.

D'altra banda, arribats en aquest punt del procés, l'acompanyant ja pot entreveure si el seu exercitant el durà a terme o si només arribarà als objectius previstos per a la primera setmana.

Que no s'inquieti. En la seva pregària ha de reconèixer, una vegada més, que ell només és un vicari de l'Esperit, que l'Esperit té els seus camins i temps, i que aquests són, a vegades, diferents dels nostres.

7. CONCRETANT

7.1. Senyor, què voleu de mi?

El llibre dels Exercicis proposa que després del «quart dia», i amb l'amable referons de la contemplació dels misteris de la vida del Senyor, l'exercitant comenci a preguntar-se «en quina vida o estat es vol servir de nosaltres la seva divina majestat» [135,4]. En els EVQ el procés no està constret pel factor temps. L'acompanyant li suggerirà que entri en les "concrecions" quan es vegi preparat.

Les decisions que prengui hauran d'estar amarades pel gust d'hores i hores d'estar-se amb el Senyor, mirant-lo, contemplant-lo. La pedagogia que pretén Ignasi va quedar ja insinuada al principi de la segona setmana. No es tracta directament de "fer propòsits", sinó d'haver estat encaixat pel coneixement

intern, que provoca l'amor. En aquestes circumstàncies a l'exercitant se li ha anat "contagiant" l'estil de Jesús, i sense gairebé adonar-se'n es descobreix a si mateix seguint-lo [104], descobreix que de fet ja ha concretat, i que té l'elecció a les mans. En els EVQ això resulta encara més manifest. Un ha anat canviant sense adonar-se'n.

Amb tot, sovint, serà oportú que l'acompanyant li proposi que vegi si ja se li va concretant què li demana el Senyor per tal que el segueixi com el Senyor desitja ser seguit. Caldrà que li proposi que vagi entrant en l'elecció o reforma de vida.

Estem arribant a un moment cabdal de la mística ignasiana. La "unió" amb Déu es troba en la "comunió", la coinci-

dència de voluntats, en l'«amb mi» del Rei Temporal. És aquí on el servidor de la missió del Crist, experimentarà la música de «trobar Déu en totes les coses». L'acompanyant haurà de valorar si l'exercitant està disposat. Haurà de valorar, per exemple:

– si es situa en la indiferència del Principi i Fonament, recordada ara en el preàmbul per a l'elecció [169,2-3] i en la paràbola dels binaris;

– si ha arribat a una important «conaturalitat» i amistat amb el Senyor;

– si ha contemplat prou el camí de Jesús i ha brollat en ell el desig de seguir-lo.

A partir d'aquí podrà suggerir-li que es vagi preguntant: «què vol de mi, el Senyor, ara?». És possible que comencés els EVQ amb alguna pregunta important a resoldre. En aquell moment se li va indicar que l'aparqués fins que no arribés el *kairós* oportú. Pot ser, també, que aquesta pregunta hagi canviat al llarg dels EE o n'hagi sorgit una de nova. També pot ser que l'acompanyant mateix li suggereixi (amb discreció i amb llibertat) alguns punts que durant les entrevistes ha anat intuïnt que poden ser els temes de la seva reforma de vida.

7.2. Tres situacions d'elecció

Ignasi contempla tres situacions vitals, tres *kairos* (temps) en les quals pot trobar-se l'exercitant a l'hora de concretar.

– El primer no és excepcional, «quan Déu nostre Senyor de tal manera mou i atrau la voluntat que, sense dubtar ni poder dubtar, la tal ànima fidel segueix el que li és mostrat, així com sant Pau i

sant Mateu ho feren en seguir Crist nostre Senyor» [175].

– El segon [176] potser és el més habitual i propi dels EVQ. L'exercitant té ben definida i concretada la qüestió a discernir, però no l'abordarà com a “treball” de reflexions, ja que això genera nerviosismes i difumina el clima de “moment crucial”. El tema no són les eleccions, sinó la contemplació dels misteris de la vida de Crist (enmig dels alts i baixos de la consolació i la desolació més evidents en la complexa vida ordinària) i continuar «l'idil·li amb el Senyor» del qual abans parlàvem. Durant les estones d'examen de la pregària i la jornada (i, també, en l'entrevista) va constatant, sovint a través de mocions contradictòries, que la qüestió plantejada es va resolent. Enmig de dies en què un es va amarant del Senyor, se li va mostrant per conaturalitat la resposta a les seves preguntes. L'estil de Jesús se li ha anat “enganxant”, ja no elegeix, sinó que es descobreix “elegit”, es troba amb l'elecció ja feta. I adora l'Esperit Sant que se li ha fet present en el camí.

– El tercer temps [177-187] sí que demana dedicació explícita i cal recórrer a ell quan pels dos primers no es troba la voluntat de Déu. Suposa estones de pregària sobre el tema i estones de reflexió. Ignasi proposa dues metodologies pedagògiques per a anar treballant: la dels pros i contres [178-183] i la del realisme de l'opinió vinguda des de fora [185] o la de l'hora de la veritat, la de la mort [186].

A vegades convé que qui s'ha descobert elegit pel segon passi la seva elecció pel tercer, per donar-li solidesa, especialment cara al futur, davant les

possibles dificultats que el puguin fer trontollar.

Probablement, una bona part dels exercitants no han de prendre opcions sobre la seva vida perquè en canviï el rumb, sinó que l'adequat és una reforma de vida [189] que li permeti dur a terme millor el seguiment que neix del coneixement intern i de l'amor.

Els EE, encara que siguin en la vida ordinària, són molt eremítics, la instàn-

cia eclesial té en l'acompanyant un dels seus pilars essencials. A ell li tocarà "beneir" una elecció de la qual ha estat testimoni, però en la qual no ha participat movent ni un àpex la voluntat d'aquell a qui acompanya [15,5-6]. Quan vegi que l'exercitant ha arribat a la seva elecció o reforma de vida, li proposarà que la "presenti", solemnement al Senyor i que li demani rebre d'ell confirmació en el procés que li queda d'EE.

8. TERCERA I QUARTA SETMANES

8.1. Control de qualitat de l'elecció

El llibre dels Exercicis és concís quant a les instruccions i propostes per a la pregària d'aquestes dues setmanes. Són suggeriments mínims que ajudaran, el qui ja fa dies que fa Exercicis, a entrar i entendre el sentit d'aquestes dues noves etapes. Per a la tercera setmana Ignasi preveu uns set dies, per a la quarta no ho especifica. El perill, en els Exercicis en recés, és que aquesta etapa s'escurci per falta de temps. No hauria de ser així en els EVQ, quan es pretén fer el trajecte equivalent al mes complet d'Exercicis.

L'elecció o reforma de vida, per a ser ferma, ha de passar el "control de qualitat" dels Misteris del fracàs i del triomf del Senyor. Vam dir que en l'elecció s'expressava plenament la mística ignasiana de la unió, una mística que no equival tant a la mística esponsalícia

del *cara a cara*, sinó al càlid *braç a braç* (amb mi) que presenta el Rei Temporal.

El *Directori* oficial recull l'experiència de mig segle d'EE quan indica que «en aquesta tercera setmana es consolida i reafirma l'elecció ja feta» (núm. 240). Potser la pedagogia de l'acompanyant haurà introduït ja l'exercitant en la matèria i en els objectius de tercera setmana sense haver tancat el tema de les decisions a prendre perquè el seu seguiment sigui coherent amb el coneixement intern i l'amor que ha demanat insistentment. Hem comentat abans que la psicologia d'ara és més lenta per a prendre decisions que la del temps de sant Ignasi i, per tant, no cal estranyar-se si la decisió no es tanca en acabar els EE, sinó en un acompanyament posterior. Els EE hauran servit, però, per a plantejar en un context d'intimitat l'elecció.

8.2. Acompanyar la passivitat i el fracàs

L'acompanyant dels EVQ és molt conscient de la dificultat per a arribar, enmig del tràfec de la vida, al «dolor/goig amb Crist» [203 / 221] d'una manera pietosa i íntima, com desitja Ignasi, seguint la tradició medieval del *Stabat Mater* («*fac me tecum pie flere*»). En els EVQ hom es troba més a prop de la mística del Cirineu, obligat pels sicaris de l'imperi a carregar amb la creu d'algú amb qui no té cap relació, i a més quan torna fatigat del camp esperant simplement arribar a casa per descansar i estar amb la família. Sovint l'exercitant s'adona que va pel món portant creus d'altres i pròpies, previstes i no previstes, que trenquen els seus càlculs, sense sospitar-ho ni buscar-ho. I descobreix que, d'una manera o altra, són fruit del seguiment, del combat pel Regne i la seva justícia. Acollint, com el Cirineu, el dolor i l'aclaparament (propí i aliè) descobreix que és «dolor amb Crist trencat».

En els EVQ, el dolor que demana per a si mateix l'exercitant, se'l troba (segurament que ben contrariat!) en molts racons de la seva pròpia vida i del seu entorn. Guanya en sensibilitat per a copsar les creus de la història. Probablement arribarà a doldre-li veure el telenotícies o llegir el diari. Segurament se sentirà mogut a peregrinar per besar les ferides del crucificat que té el seu "temple" en tants marges de la geografia. Novament, com ja se li va indicar a la primera setmana, veurà fusionada la «passió de Crist i la passió del món». I

guanyarà sensibilitat davant la frustració, les ferides, els fracassos, les pèrdues, els dol i els ensorraments [203].

Acompanyat de Crist i acompanyant-lo, se li va fent present una nova manera de fer i de situar-se, una nova filosofia de la vida, que, lentament, anirà assaborint (tot i l'amargor), en «considerar com la divinitat s'amaga, a saber, com podria destruir els seus enemics i no ho fa, i com deixa patir la sacratíssima humanitat tan cruelíssimament» [196]. Interioritza les actituds de Jesús a la passió, defuig les venjances, aprèn a parar l'altra galta (Mt 5,39). Acull la passivitat, descobreix que no tan sols se serveix al Senyor en l'acció, sinó també en la passió⁶. També la pregària es fa més passiva, i les passivitats del dia se li fan més clarament pregària.

En contemplar el Senyor espoliat del seu «propí amor, voler i interès» [189,10], com anunciava Pau quan contemplava el «que era de condició divina fet obedient fins a la mort» (Fl 1,6-8), l'exercitant aprèn a descentrar-se. L'interès es troba ja no en ell sinó tan sols en la persona del Senyor. Com qui acompanya un malalt, es troba trencat ell mateix perquè ha posat el seu centre en l'altre. Precisament això serà per ell la "consolació": sentir pena, sentir dolor... amb Crist.

8.3. Acompanyar el goig i la glòria [218-225]

Anàleg estil de pregària passiva, com el que acabem d'exposar per a la tercera

6. Hi ha una evolució des del "què he de fer per Crist" de la primera setmana [53,2], fins al "què he de fer i patir per ell" d'aquesta tercera setmana [197].

setmana, és l'indicat per a acompanyar i alegrar-se del goig pasqual del Senyor, tant en les estones de silenci, com en la "música de fons" durant tot el dia. El contingut de la setmana és «alegrar-se i gaudir intensament de tanta glòria i goig de Crist nostre Senyor» [221], perquè el Pare ha validat la vida del Senyor. Continua la dinàmica del «amb mi»; el goig del Senyor i el de l'exercitant coincideixen: «per tal que, seguint-me en la pena, també em segueixi en la glòria», deia el Rei Eternal [95,5]. En la pregària retirada, es contempen algunes de les diverses catequesis de les aparicions. Al llarg de la jornada, els ulls purificats pel procés dels Exercicis descobreixen l'aparició pasqual en tants moments i racons del dia: enmig de la dialèctica del *ja sí / encara no* del Regne que amb la Resurrecció s'ha fet present.

Ajudat per la pregària del flaix descobreix primícies del Regne arreu, tot se li transfigura, tot li és signe i miracle. Seria bo que en el seu temps dedicat a l'examen comptabilitzés aquestes primícies, agrait i amb adoració. Tot és «aparició del Ressuscitat».

És un període per a caminar per la complexitat de la jornada amb «l'art de beneir»⁷, quan tan sovint hi caminem contrariats, molestos, decebuts i maleint. Beneir significa "dir bé"; ens retorna al «lloar, fer reverència i servir» [23,2] amb què iniciarem els EE.

No es tracta d'un goig ingenu, ja que ara sabem prou bé que el Ressuscitat és el Crucificat. Un Ressuscitat que conti-

nua amb les llagues dels ferits del nostre món. Amb unes mans i peus que, com explicitarà Jn 20,25-27 porten les marques dels claus. El Senyor és un «supervivent» dels inferns del nostre món, de les frustracions, desenganys, desil·lusions... Les seves llagues no desapareixeran mai; són les mateixes llagues dels fracassats i dels torturats de tots els temps. En els EVQ, el goig pasqual pot resultar un goig més madur, i per això molt més profund i durador.

El Ressuscitat no es diferencia en res d'aquells que han de carregar passivitats tota la vida, com tantes creus que ha d'encaixar també l'exercitant. Però ara les seves mans i peus ja no li causen dolor ni torbació, són lluminoses, pot ensenyar-les i parlar tranquil·lament de les seves ferides, ja que no són font de trencaments. Tenen poder sanador perquè ens revelen el propis "trencaments". Les persones ferides i reconciliades, com el Senyor, són reconciliadores⁸. Entenen les ferides dels altres, no van pel món d'una manera altiva, com els fariseus que critiquen el Senyor perquè menja amb els pecadors, els «ferits» (Lc 15,1). La creu serà agent del món nou reconciliat, perquè el Senyor pot dir amb credibilitat que la creu no és l'última paraula.

Per això l'exercitant descobreix que cada aparició pasqual conté un enviamment a la missió. Escolta de nou que es enviat a la seva missió, a aquella que se li va anar concretant en l'elecció o la reforma de vida.

7. Títol d'un senzill i provocador llibre: P. PRADERVAND, *El arte de bendecir*, Santander-Bilbao, Sal Terrae, 2000.

8. «Mirar l'ofici de consolar que Crist nostre Senyor porta, i comparant com uns amics en solen consolar d'altres» [224].

Les peticions de tercera i quarta setmanes ens situen en la “via unitiva”, són gràcies místiques que l’exercitant ha de demanar amb tota humilitat. L’acompanyant, prudentment, podrà indicar-li que comenci humilment amb la petició de segona setmana i que sigui l’Esperit qui el situï en la gràcia dels nivells més gratuïts de tercera i quarta setmana.

8.4. Trobar Déu en totes les coses [230-237]

Les aparicions del Ressuscitat en els Evangelis remetent l’exercitant a la gran aparició suggerida per la *Contemplació per a aconseguir amor*: trobar Déu en totes les coses. És l’aparició pasqual en totes les hores i en totes les coses. Per això pot ser idoni proposar aquesta contemplació a la meitat de la quarta setmana perquè il·lumini el camí de la resta de dies. Els quatre punts [234-237] que proposa Ignasi ajuden a veure-ho tot amb un cor i uns ulls nous. L’exercitant, en contemplar-los, es descobreix «en tot estimat i servit» pel Senyor, que fa possible, a la vegada, «en tot estimar i servir sa divina majestat» [233]. És una música que l’acompanya tot el dia i que l’envia a la missió de la vida de cada dia. Al llarg del dia, amb la pedagogia de la pregària del flaix, cobra una especial importància la repetició

d’alguna de les frases del «Preneu, Senyor, i rebeu» [234,4-5].

Hem estat tres setmanes contemplant els misteris de la vida de Crist, ara se’ns proposa contemplar els misteris de la vida que l’Esperit crea arreu. Un Esperit immanipulable (Jn 2,8), que no es deixa domesticar per mediacions, pràctiques, cultes, organitzacions⁹. La gran experiència pasqual remet a un total “més enllà” dels nostres estrets móns, fins i tot religiosos. Ens llença al *Deus semper maior*. Som conduïts a descobrir Déu present també allà on no l’esperàvem, en ambients seculars, profans, en móns que consideràvem aliens a Déu, agnòstics...¹⁰

Les aparicions pasquals que relaten els Evangelis i l’aparició pasqual que relata la Contemplació per a aconseguir amor remetent a la vida de cada dia¹¹ a la vegada que adoren Jesús, constituït Senyor en la “dimensió” escatològica. Gaudeixen amb el Déu “totalment Altre” i amb el “Déu de les coses petites” de cada dia. Són el trànsit al període posterior als EE.

* * * * *

El procés dels EVQ s’acaba, però no d’una manera brusca, com passa a vegades en els EE en recés. En aquests úl-

9. Recordem l’*immediate* ignasià [15,6].

10. En època de globalització podríem afegir-hi, també, el repte de descobrir l’Esperit en altres tradicions religioses que a l’exercitant li poden semblar llunyanes, però en les quals, quan s’hi apropa, descobreix la llibertat de l’Esperit Creador.

11. Em remeto als meus comentaris als Evangelis de Marc i Lluc, on intento mostrar que el Senyor Ressuscitat "es fa visible en el retorn a Galilea" (Mc), i que "en els camins de la vida es fa present el Senyor" (Lc), *Jesús, el Galileu* i també *Els últims i els primers dies de Jesús el Senyor*, (tots dos editats per l’editorial Claret).

tims l'exercitant marxa lluny de l'acompanyant i de la casa d'exercicis. Així com és important que els EVQ tinguin una data límit i no s'allarguin indefinidament (o vagin apagant-se lenta-

ment), també es prudent que exercitant i acompanyat programin un període postexercicis, sigui amb l'acompanyant mateix d'EE, o amb una altra persona o comunitat de referència.

APÈNDIX 1. SUGGERIMENTS PER A LA PREGÀRIA

PREVIS INDISPENSABLES (breument)

1. Una estona abans, començar a asserenar-se, a relaxar-se, a pensar en la pregària, a desitjar trobar-se amb el Senyor.
2. En començar, prendre consciència que estic davant de Déu, el Pare, o davant de Jesús, l'Amic: saludar-lo cordialment, amb reverència.
3. Demanar a l'Esperit la seva força perquè tregui el fruit concret d'aquesta estona de pregària.

PART CENTRAL

1. RECORDAR (millor si és en diàleg amb el Senyor, amb el Pare, l'Esperit) els punts que més m'han interessat del tema.

REFLEXIONAR-LOS, pensar per què són importants, què passa quan les coses no funcionen així.

PASSAR DEL SABER AL SENTIR, de l'enteniment al cor (demanar a l'Esperit Sant que transformi en carn el nostre cor de pedra).

2. Després prendre la fotocòpia resum i llegir-la lentament.

- Subratllar el que més m’impressiona.
- Escriure les meves notes.
- Treure’n reflexions i aplicacions per a la vida.
- Desitjar que es compleixi el tema, etcetera.

Tot això en DIÀLEG amb Jesús o el Pare:

- Sovint el diàleg es convertirà en PETICIÓ.
- Es resarà un SALM que expressi els sentiments del moment.
- Potser un deixarà d’expressar paraules per a limitar-se a CONTEMPLAR.

Hi haurà llavors un silenci dens, com la mare que mira el seu fill: les paraules deixen pas a l’afecte i a la vivència, com aquell que mira la immensitat del mar o la bellesa del foc...

La idea és que el tema fonamental vagi calant ben a fons.

FINAL

1. Fer un llarg col·loqui amb Jesús o el Pare, que resumeixi tot el que s’ha sentit i pensat durant aquesta estona de pregària (pot ajudar escriure’l).
2. Escriure d’una manera resumida les principals idees sentides per dins. Veure per què la pregària m’ha anat bé o malament. Així es va confeccionant el diari de ruta que anirem recorrent.

1. Rebre el dia. Agraïment

ACOLLIR-LO: que el dia reposi tranquil en el meu cor, davant Déu.

Amb un adverbi: AGRAÏDAMENT. Rebre el dia com a do.

- Cal comptabilitzar les gratuïtats de Déu, meves i dels altres (i anar cantant després de cada una «perdura eternament el seu amor»).

(Un mètode: els quatre punts de la «*Ad amorem*»).

2. Demanar gràcia

Perquè no es tracta d'un exercici ètic (de trobar-me davant un codi moral) ni de la culpa psicològica, davant el meu «jo».

Sinó de:

- “SORPRENDRE” Déu; obrir-me a la «sospita», desmuntar les meves defenses.
- DISCERNIR!: trobar els fils de la meva vida enmig del moviment dels esperits.

3. Veure com m'ha anat

a) No deixar escapar les mocions

- La nostra jornada és un continu de sentiments, vivències, estats d'ànim, contradiccions...
- Constatar-les/discernir-les. Que no passin simplement al subconscient sense digerir-les.
- Escoltar el que van escrivint els esperits amb les seves mocions.

- Potser la dura activitat de la jornada (o la poca sensibilitat, o la tasca que demana tot l'home...) no m'ho han permès. Ara és el moment de recollir-les.
- b) No deixar escapar les accions del dia. Passar la pel·lícula del dia, acollir la seva sacramentalitat. Una manera de fer-ho:
- En la pregària contemplem l'escena evangèlica del segle I com si hi fos present.
 - Ara es tracta de contemplar l'escena del segle XXI, com si fos present en la meua jornada. És l'«amb mi» del Rei Temporal. D'hora en hora... mirant el pensament, la paraula, l'obra...

4. Donar gràcies / doldre'm

Acollir el missatge de la jornada que s'ha fet patent en el discerniment.

- Demanar perdó/mostrar l'agraïment

Atenció a la culpa psicològica.

- No buscar el dolor per haver quedat malament davant la meua imatge. Ignasi espera: vergonya, confusió, pena i llàgrimes de qui es mira davant el mirall del Crucificat.

Davant tot el que he rebut, davant tant de perdó acollit... sorgeix la reciprocitat: Preneu, Senyor, i rebeu...

5. La mirada a l'endemà

Al llarg de l'examen s'ha manifestat el «desig», el que hom espera de l'endemà.

- el propòsit d'esmena no és voluntarista, se situa en clau de petició: demanar el que vull.

Dia rere dia es van palesant (= 2n temps d'elecció):

- els fils del teixit que l'Esperit Sant escriu en la meua vida;
- el que el Senyor vol de mi;
- el que em fa coherent amb el més profund del meu ésser;
- es va afinant la mirada: fruit dels petits discerniments diaris / del gran discerniment que hom va fent per trobar els fils de la seva vida.

APÈNDIX 3. ENTREVISTA

El canvi d'impressions amb l'acompanyant t'ajudarà a anar concretant i sintetitzant. Permetrà que el mètode s'adapti i personalitzi a la teva manera de ser i a les teves necessitats.

I sobretot és una manera de mostrar que el camí d'accés a Déu no és simplement individual, cal tenir present la dimensió comunitària, en aquest cas expressada pel diàleg amb l'acompanyant com a mestre espiritual.

Prepara l'entrevista, no la improvisis sobre la marxa. Et serà molt més profitosa.

Et proposem algunes pistes.

1. Posa un títol a la jornada.

Un títol vol dir expressar en tres o quatre paraules tot el contingut d'una pel·lícula, novel·la, llibre...

– Quin títol li posaries?

2. La PREGÀRIA (les estones llargues, els flaixos, l'examen).

- a) Com t'ha anat, de quina manera l'has fet?
- b) Mocions i vivències principals que hi has tingut?
- c) Com t'ha anat l'estona de pregària en què a la nit reculls la jornada?

d) Si et sembla oportú, llegeix a l'acompanyant alguns fragments del que has escrit (han de ser textos breus i seleccionats).

Comprova si les diverses vivències i mocions convergeixen, si tenen algun denominador comú..., Què ens diu l'Esperit per elles?

3. ALTRES SENTIMENTS, fets o esdeveniments del dia.

a) Com els has acollit, com has reaccionat?

b) Quins han estat els sentiments i les mocions importants dels diversos moments?

c) Et sembla que porten algun missatge, que volen expressar alguna cosa?

4. Les ADDICIONS.

a) Les vaig complint i adaptant a la meua manera de ser?

b) Vaig endinsant-me en el desert, m'hi mantinc?

És bo repassar-les sovint una per una.

5. Et sembla que es van realitzant els objectius que es pretenen en els exercicis?