



**85**

**Franz Jalics**

**LA FASE CONTEMPLATIVA  
DELS EXERCICIS IGNASIANES**



# LA FASE CONTEMPLATIVA DELS EXERCICIS IGNASIANES

Franz Jalics

PRESENTACIÓ: LA PROPOSTA CONTEMPLATIVA DE JALICS .....	3
<i>(Xavier Melloni)</i>	
1. INTRODUCCIÓ .....	11
2. EL CONCEPTE GENERAL DELS EXERCICIS ESPiritUALS IGNASIANES .....	12
3. ELS TRES PRINCIPIS I FONAMENTS .....	17
4. DUES TASQUES COMPLETAMENT DIFERENTS .....	19
5. LA NOVA MANERA DE PREGAR [EE 238-260] .....	21
6. LA VALORACIÓ DE LES TRES MANERES DE PREGAR .....	25
7. L'ELECCIÓ EN EL TEMPS CONTEMPLATIU .....	26
8. RESUM EN NOU PUNTS .....	28
NOTES .....	30

Publiquem en aquest quadern l'article de Franz Jalics «La fase contemplativa dels Exercicis», publicat en alemany a la revista *Geist und Leben* (1998). Per a donar-li context i algunes pistes que ens apropin a l'autor i a la seva espiritualitat, l'acompanyem d'una presentació de Xavier Melloni, teòleg i antropòleg, membre de l'equip EIDES de Cristianisme i Justícia.

**Franz Jalics.** Jesuïta d'origen hongarès, autor de nombrosos llibres espirituals, entre els quals *Ejercicios de contemplación* (1994), *El camino de la contemplación* (2006) i *Jesús maestro de meditación* (2015). La seva manera de donar exercicis, en part fruit de l'experiència espiritual que va viure durant la seva detenció sota la dictadura argentina, és seguida per moltes persones i grups, això fa que sigui un referent dins l'àmbit de l'espiritualitat i l'acompanyament.

Edita: Cristianisme i Justícia - Roger de Llúria, 13 - 08010 Barcelona  
Tel. 93 317 23 38 - E-mail: [info@fespinal.com](mailto:info@fespinal.com) - [www.cristianismeijusticia.net](http://www.cristianismeijusticia.net)  
Imprimeix: Ediciones Rondas S.L. - Dipòsit Legal: B 6074-2018  
ISBN: 978-84-9730-411-5 - ISSN: 2014-6531 - ISSN (virtual): 2014-6558

Edició: Santi Torres i Rocaginé - Traducció: Anna Pérez i Mir  
Revisió i correcció del text: Núria García Caldes  
Maquetació: Pilar Rubio Tugas - Febrer 2018

**Protecció de dades:** La Fundació Lluís Espinal us comunica que les vostres dades estan registrades a un fitxer de nom BDGACIJ, titularitat de la Fundació Lluís Espinal. Només es fan servir per a la gestió del servei que us oferim i per mantenir-vos informat de les vostres activitats. Podeu exercir els drets d'accés, rectificació, cancel·lació i oposició dirigint-vos per escrit a c/ Roger de Llúria 13, 08010 Barcelona.

# PRESENTACIÓ: LA PROPOSTA CONTEMPLATIVA DE JALICS

---

*Xavier Melloni*

Quan un camí està adequadament articulat i és capaç de recórrer els racons de l'ésser humà, n'integra els elements diversos i els endinsa en el misteri de Déu, llavors aquest camí es converteix en un referent per a múltiples generacions i, per la seva riquesa, permet ser abordat des de perspectives diverses. Aquest és el cas dels Exercicis Espirituals, els quals poden ser concebuts com a mínim en tres claus: com a escola de discerniment, com a escola d'oració i com a cristagogia,<sup>1</sup> és a dir, com un endinsament en el misteri de Crist. En els tres casos es tracta d'un procés, i sant Ignasi ofereix els elements necessaris per recórrer-lo.

## **La pluralitat d'accessos als Exercicis ignasians**

En tot procés, els accents es poden posar més en uns aspectes que en d'altres, i això no depèn només dels temps personals sinó també dels col·lectius. Al llarg dels segles i les darreres dècades, els Exercicis Espirituals han passat pel registre devocional, pel doctrinal, pel moral, pel teològic, per l'exegètic, per l'ètic, per l'existencialista, pel psicologista, etc. Hi ha espai per a tots ells. Els darrers anys es percep un anhel o una necessitat

d'abordar-los en claus més contemplatives. Les causes per explicar-ho poden ser moltes. Em permeto assenyalar-ne tres: la caiguda dels marcs interpretatius unívocs, la saturació del soroll i de la paraula en una cultura hiperestimulada, i la influència dels camins meditatis d'Orient. Tot plegat ha confluït en una acollida creixent de la proposta de pregar de Franz Jalics. Per una banda, el seu mètode està plenament arrelat en la tradició cristiana i, per l'altra, inclou elements orientals com ara l'atenció a la postura corporal i a la respiració, i la

repetició d'un mantra o invocació, fet que també trobem en la tradició cristiana oriental de l'Oració de Jesús o del cor. El valor d'aquest text és l'esforç que fa el P. Jalic per posar en relació explícitament i detallada la seva proposta de pregar amb els Exercicis ignasians. Com veurem, l'aproximació sota la qual els Exercicis s'aborden aquí és des de la dimensió explícitament contemplativa, que es distingeix tant de la discursiva com de l'afectiva.

Però abans d'apropar-nos-hi, ens pot anar bé agafar perspectiva i conèixer un episodi situat al principi de la història dels Exercicis Espirituals i de la Companyia de Jesús, un episodi que influí en la manera d'interpretar l'oració ignasiana al llarg dels segles posteriors. Ens farà llum a l'hora de comprendre la importància d'aquesta proposta.

### **Polèmica sobre la manera de pregar els primers anys de la Companyia**

En els orígens del nou orde, sorgí la necessitat de consolidar una manera de pregar que confluis amb la vocació i el carisma propis de la nova espiritualitat, de caràcter actiu i apostòlic. Els Exercicis Espirituals estan concebuts per fer un acte d'elecció en el món i per al món, i tots els elements estan disposats per a aquesta actitud, que dinamitza el seguiment de Jesús. Comencen per la meditació mitjançant l'aplicació de les tres potències (memòria, enteniment i voluntat) i segueixen amb la contemplació de les escenes evangèliques per aprendre a transposar-la a la pròpia vida. Les oracions acaben amb un col·loqui (el retorn a la paraula després del

silenci) i conclouen amb l'examen de l'oració, per prendre consciència del que ha passat, acollir el do i esmenar la distracció. Durant segles, en la tradició jesuïta, aquesta ha semblat la millor manera d'integrar l'oració amb la vida apostòlica, ja que activa els efectes i l'enteniment, i proposa un hàbit d'atenció, d'intenció i de revisió que serveix tant per a l'oració com per a l'acció.

Però des dels primers temps hi hagué excepcions. Baltasar Álvarez (1533-1580) i Antonio Cordeses (1518-1601) van ser dos jesuïtes amb càrrecs rellevants a les seves províncies respectives que practicaven i promovien una oració més contemplativa. El primer fou confessor de Teresa d'Àvila durant vuit anys (1558-1566), fet que el marcà per a tota la vida. Explica que l'any 1567, després de disset anys de passar treballs en la vida espiritual, «com qui llaurava i no recollia»,<sup>2</sup> li fou atorgat el do d'una oració de quietud o “de descans”, com ell mateix la denominava en els seus escrits. Llegim:

«Des que nostre Senyor em féu aquesta misericòrdia, l'oració s'ha convertit a posar-me en la seva presència, una presència donada interiorment i corporal: permanent, com un hàbit assentat en mi, a voltes gaudint-me en Ell».<sup>3</sup>

L'essencial d'aquesta oració de descans és que no hi ha res a fer en ella, tan sols cal deixar-se fer per i en ella:

«Aquest fer silenci en la seva presència i descansar és un gran tresor; perquè totes les coses parlen i són obertes als ulls del Senyor: el meu

cor, els meus desitjos, les meves finalitats, les meves proves, les meves entranyes, el meu saber i poder; i els seus ulls són els de la seva divina Majestat que poden treure'm els defectes, encendre'm els desitjos i donar-me ales per volar, ja que Ell vol més el meu bé i el meu servei que jo mateix».<sup>4</sup>

Baltasar Álvarez dona quatre raons per les quals creu que aquesta oració és molt profitosa. La primera –encara que sembli que es prescindeix de la relació amb Déu i de la petició–, perquè és implícitament una oració de súplica a Déu, ja que tot l'ésser de l'orant s'inclina vers Ell; la segona, perquè «és la manera com se sent més a prop de Déu», ja que és tota la persona, i no només aspectes particulars d'ella, la que està oberta davant la presència de Déu; la tercera, perquè l'oració es pot perllongar més, ja que no hi ha cansament mental; i la quarta, perquè és la manera més eficaç de reformar-se un mateix, ja que no es realitza a partir de les pròpies capacitats sinó que, rendint-se, es deixa actuar Déu.<sup>5</sup>

D'altra banda, Baltasar Álvarez considera que l'objectiu de la vida espiritual és fruir de Déu ja en aquesta vida. Cita el Càntic dels Càntics: «Tot just m'havia apartat d'ells, trobo l'amor de la meua ànima. L'he agafat i no el deixava» (Ct 3,4).

«Abraçada l'ànima amb el descans de les coses que ens alegren, perquè ha d'estar afligida? Les penes les prenem nosaltres amb les nostres mans, i busquem coses que n'estan plenes i deixem de buscar les que tenen alegria i vida en si

mateixes; d'on són els nostres desitjos, són les nostres càrregues».<sup>6</sup>

Sant Ignasi diu quelcom molt semblant en una carta dirigida a Francesc de Borja:

«Les persones que surten de si mateixes i entren en el seu Creador i Senyor tenen sovintejada advertència, atenció i consolació, i senten com tot el nostre bé etern està en totes les coses creades, donant a totes existència i conservant en Ell infinit ésser i presència».<sup>7</sup>

Sant Ignasi no es refereix únicament a l'oració, sinó que considera que l'estat habitual d'una persona despresada de si mateixa és viure en presència contínua de Déu. Tot i això, Álvarez té clar que no tothom està cridat a la pregària contemplativa i que no es pot imposar a ningú. De fet era molt prudent a l'hora de proposar-la. Aquest, en canvi, no fou el cas d'Antonio Cordeses, que sembla que era més assertiu. Considerava que en els primers estadis tant l'oració afectiva com la intel·lectiva depenen de la voluntat i de l'enteniment propis, però que cal deixar de banda tot esforç perquè en els dos casos s'arribi a assolir la contemplació. Sostenia que la potenciació dels afectes és tan perjudicial com fomentar els pensaments o l'enteniment en l'oració mental. En la seva *Guia teórico-práctica de la perfección cristiana* expressa amb claredat el caràcter passiu de la meditació:

«En cap moment de la meditació fem esforços ni de cor ni de cap, ni d'altra manera perquè la ponderació, l'estima i el judici de les coses

no són com un suc de taronja, que les haguem d'extreure esprement i matxucant-nos; més aviat, amb aquesta mena d'esforços, ens fem tres mals: primer anul·lem i enfosquim la serenor i la claredat del judici per ponderar i jutjar correctament; segon, amb aquests esforços, si els portem molt enllà, malmetem els nostres caps i cors i ens destruïm la salut i ens cansem tant que, quan tornem a la meditació, ho fem amb temor i repugnància; i finalment, impedim i posem obstacles a la visitació de Déu, ja que tals esforços neixen més de la supèrbia i de la confiança de les nostres forces i capacitat que no de la confiança i la subjecció a l'auxili diví».<sup>8</sup>

Amb la lectura d'aquest passatge podem intuir que està parlant des de la pròpia experiència. Però no tothom ha d'haver passat per aquests excessos, sinó que els pensaments i els afectes poden ser estimulats sense que bloquegin l'oració. Certament, sant Ignasi deia que «no hi ha error més pernicios en els mestres en les coses espirituals que voler governar els altres com si fossin ells mateixos i pensar que el que és bo per a ells ho és per a tothom».<sup>9</sup>

En qualsevol cas, el general d'aquell moment, Everardo Mercuriano (1514-1580), va considerar que ambdós jesuïtes havien de renunciar a difondre aquesta manera de pregar. Així ho comunicà en les cartes que envià primer a Antonio Cordeses l'any 1574, i després a Baltasar Álvarez el 1578.<sup>10</sup> En la primera carta deia:

«L'oració no és ni objectiu ni finalitat nostra, com ho és en altres

ordes religiosos, sinó un instrument universal del qual ens ajudem juntament amb altres exercicis per aconseguir les virtuts i exercitar els nostres ministeris [...]; cal mirar amb diligència quina és la finalitat pròpia del nostre institut; perquè aquest no mira tan sols cap al consol de l'enteniment o de la voluntat personals, sinó principalment envers els ministeris i exercicis exteriors [...]; la manera de pregar, meditar i contemplar que proposeu sembla més pròpia dels instituts que tenen com a finalitat mirar purament Déu, i això desvia i allunya la Companyia de l'operació i l'aplicació dels nostres ministeris».<sup>11</sup>

Un altre dels punts importants de la carta de Mercuriano és que no s'ha de pretendre avançar o forçar la pregària contemplativa, sinó que és un do que Déu concedeix a qui vol i quan vol.

El més curiós d'aquesta situació és que tant Cordeses com Baltasar Álvarez eren persones d'acció i de govern, i la Companyia els havia nomenat per a càrrecs de confiança: el primer era provincial de Toledo en el moment de rebre l'admonició, sense que per això fos destituït, i el segon havia estat visitador, mestre de novicis, instructor de tercera provació i finalment fou nomenat provincial del Perú, càrrec que no arribar a exercir perquè morí abans de desplaçar-se a Amèrica.

El general posterior, Antonio Aquaviva (1543-1615), que va governar durant trenta-quatre anys (1581-1615), va matisar aquesta prohibició en una carta escrita el 1590. Hi deia que, si bé confirmava que la manera ordinària de pregar de la Companyia és la que es



proposa en els Exercicis, la finalitat de la qual és eminentment apostòlica, no per això deixava d'animar a una oració més contemplativa els jesuïtes que s'hi sentissin cridats. En aquesta mateixa carta diu que tan absurd o imprudent és voler imposar a tots els jesuïtes la contemplació com prohibir-la als que s'hi senten cridats. El perill que la contemplació porti a l'evasió, la vanitat o la duresa de judici no és una raó per prohibir-la; ans al contrari, afirma que:

«L'autoritat dels Pares [la Patrística] ens garanteix clarament que la verdadera i perfecta contemplació és més poderosa que cap altre mètode de meditacions pietoses per abatre l'orgull, exercitar l'obediència i inflamar el zel de les ànimes».<sup>12</sup>

D'altra banda, davant d'una concepció «utilitarista» de l'oració, amb l'argumentació que l'oració no és una finalitat sinó un mitjà, el general resalta el que segueix:

«No és exacte dir: estimo Déu amb la finalitat de complaure'l; potser seria millor dir que fem el que agrada Déu perquè l'estimem».<sup>13</sup>

Aquests principis determinaren el posicionament de la Companyia sobre la pregària contemplativa: si bé no estava prohibida, es considerava una excepció; es consentia als qui s'hi sentissin cridats, però sense promoure-la.

Un cop presentat aquest precedent històric, ens trobem en més bones condicions per situar l'aportació que fa el P. Jalics. Però per comprendre-la encara més, és necessari conèixer alguns aspectes de la seva biografia, ja que sense

això no és possible captar el que realment està en joc i es manté subjacent en aquesta proposta, i que no és altra cosa que una crida a la vida mística.

## **Dos moments clau en la vida de Franz Jalics**

La biografia de Franz Jalics, nascut el 1927 a Budapest, fill d'una família hiendada, està marcada per dos moments extrems: un de llum i un altre d'abisme. La llum consistí en una experiència que va tenir als disset anys, mentre estava al front, durant la Segona Guerra Mundial. A resguard d'un bombardeig aeri, en el soterrani d'una casa derruïda, va sentir que la seva vida podia esvair-se en un instant. Després d'un moment de pànic, de sobte l'inundà un sentiment de pau i plaer transcendent que provenia de la presència de Déu. Això li conferí una gran llibertat per acceptar el que vingués. Sobrevisqué al bombardeig i guardà per sempre més memòria d'aquesta anticipació de plenitud. És això el que va buscar la resta de la vida a través de la pregària contemplativa. Acabada la guerra, va entrar en la Companyia de Jesús a Alemanya perquè el seu país havia caigut sota el domini soviètic i les propietats de la seva família havien estat requisades.

L'infern el va viure trenta anys després. Es trobava a l'Argentina des de feia dues dècades. Primer, l'any 1956, l'havien destinat a Xile, però a partir del 1959 es va instal·lar definitivament a l'Argentina. Va començar a impartir classes de teologia el 1962 en el teòlogat de San Miguel de la Companyia de Jesús de Buenos Aires. Alhora que era professor i director espiritual de molts

dels estudiants jesuïtes, vivia en una comunitat en un barri perifèric, en una de les anomenades “villas miseria”. D’aquesta manera conjugà la docència, el compromís amb els pobres i una intensa vida espiritual. Aquesta conjunció ha estat una constant en la seva doctrina: l’autèntica experiència contemplativa abraça totes les dimensions, no en queda cap fora. I fou en aquestes circumstàncies quan li arribà la nit fosca. Durant la dictadura del general Videla fou capturat, segrestat i mantingut captiu juntament amb un altre jesuïta, Orlando Yorio, com a sospitosos de col·laborar amb la guerrilla que combatia la dictadura. Durant cinc mesos (des del 23 de maig fins al 23 d’octubre de 1976) ambdós estigueren tancats en un calabós, amb els ulls embenats i emmanillats entre ells. El P. Jalics explica que el que el va preservar de caure en la bogeria o de cometre suïcidi fou l’oració contínua de la invocació del nom de Jesús.

Després de ser alliberat, tornà a Europa i es dedicà a aprofundir en la pregària contemplativa, que l’havia salvat de la desesperació durant els mesos de segrest. Els anys següents, es dedicà a seguir cultivant el camí espiritual que proposava. Li calia integrar tot el viscut i reconciliar-ho dins de si mateix per poder oferir als altres un procés complet de transformació. Després d’acompanyar múltiples tandes d’Exercicis de Contemplació en diversos indrets, el 1984 obrí una casa d’oració a Alemanya, a Gries, Baviera. En aquest lloc ha viscut fins a l’estiu del 2017, moment que es va retirar a la infermeria que la província hongaresa té a Budapest.

El 1994, de resultes de vint anys d’experiència, va publicar la seva obra

més madura, *Ejercicios de Contemplación*, una obra que s’ha convertit en un clàssic. En deu etapes, presenta un mètode i un camí per endinsar-se en una pregària silenciosa que s’abisma en Déu alhora que canvia la manera d’estar en el món i d’actuar-hi. El més important de la seva contribució consisteix a precisar les passes per fer aquest recorregut fins al final. El problema de molts mestres o místics cristians és que expliquen els efectes de l’oració, però pocs s’aturen a aclarir com pregar. Teresa de Jesús, Sant Joan de la Creu, fins i tot el Mestre Eckhart, parlen dels efectes de la pregària contemplativa, però no de com fer-la. Són excepció obres com *El nivól del no-saber*, anònim anglès del segle XIV, i els Exercicis Espirituals de sant Ignasi. Si la meditació oriental ha atret molts buscadors és precisament per això, perquè és molt precisa i dona pautes sobre els passos concrets que cal recórrer. El P. Jalics omplí aquest buit en l’àmbit cristià amb el seu llibre, traduït a moltes llengües i del qual s’han fet diverses edicions.

Fa tres anys, Franz Jalics va escriure el seu darrer llibre, en el qual presenta Jesús com a mestre d’oració.<sup>14</sup> Mostra un recorregut de la vida espiritual en quatre etapes que es corresponen a una manera de pregar. Aquest avançament en quatre estadis implica que existeix una correspondència entre la manera de viure i la manera de pregar. I és que l’oració no és una activitat separada de la vida, sinó que n’és una condensació, un punt d’arribada i un punt de partida que ens permet tornar a les nostres circumstàncies ordinàries amb més energia, obertura i claredat. De fet, es dona una circularitat segons la qual la qualitat de la nostra vida de-

pèn de la qualitat de la nostra oració, i la qualitat de la nostra oració depèn de la qualitat de la nostra vida.

## El text que aquí presentem

El treball que presentem a continuació és la revisió d'un article que es va publicar l'any 1998 amb el títol «La fase contemplativa dels Exercicis», en la revista d'espiritualitat dels jesuïtes alemanys, *Geist und Leben*.<sup>15</sup> Amb una gran precisió, Franz Jalics expressa en aquestes pàgines la relació entre els Exercicis ignasians i els exercicis contemplatius que imparteix des de fa més de quaranta anys. La clau de la seva exposició rau a posar en relació els tres estadis clàssics de la vida espiritual –via purgativa, il·luminativa i unitiva– amb tres estadis de l'oració. No es tracta només de les «Tres maneres de pregar» que el mateix sant Ignasi esmenta [EE 238-260], sinó de comprendre en profunditat el dinamisme oracional que travessa les quatre setmanes, el qual comença per les meditacions de Primera Setmana, continua per les contemplacions de Segona, Tercera i Quarta setmanes en què s'afina l'aplicació dels sentits i es culmina amb la Contemplació per aconseguir amor. La novetat d'aquest text, doncs, rau a detallar en què consisteix aquest progrés i proposar un camí a partir d'allà on culminen els Exercicis ignasians.

Quan utilitzo la paraula “camí” ho faig intencionadament, ja que a Franz Jalics no li agrada que parlin de la seva proposta com d'un mètode, sinó com un recorregut integral. No es tracta de fer servir una tècnica, sinó de respondre a una crida que concerneix a tota

persona i que afecta tots els camps de la vida. D'altra banda, aplicar una tècnica concerneix la pròpia voluntat, mentre que endinsar-se en el camí de la contemplació implica deixar-se conduir. Això és el que ha intentat fer el P. Jalics tota la vida. Haver tingut l'oportunitat de veure'l absorbt en oració m'ha fet adonar que el camí que proposa condueix al cor de Déu a través de la invocació de Crist Jesús. El Centre d'Espiritualitat de la Cova de Sant Ignasi de Manresa ha tingut el privilegi d'acollir-lo dues vegades, l'estiu del 2007 i del 2013. A partir de l'any 2008, a Manresa, es començà a impartir aquest tipus d'oració. Actualment, gràcies a la reforma de la casa que es va dur a terme fa alguns anys, es disposa d'una sala de meditació excel·lent que porta el nom del P. Arrupe. A l'entrada, hi ha la seva figura pregant, una imatge que s'ha fet universal. La icona del P. Arrupe ajuda i confirma que la pregària silenciosa i contemplativa no allunya de l'acció ni del compromís amb el món, sinó que és un estímul per estar més profundament, lúcidament i serenament presents. Quan se segueix la tradició dels jesuïtes contemplatius presents a la Companyia de Jesús des de l'origen de la seva fundació, la vida del P. Jalics també n'és un testimoni.

En definitiva, els camins de pregària que condueixen a Déu són incabables i cadascú ha de trobar el seu. El criteri de discerniment per saber si és adequat ve determinat per la sentència ignasiana: «Perquè cadascú ha de pensar que tant s'aprofitarà en totes les coses espirituals com sortirà del seu propi amor, voluntat i interès» [EE 189]. Aquest sortir de si mateix es

reflecteix a ser persones cada vegada més despreses de nosaltres mateixos i amb més capacitat d'alteritat, tant divi-

na com humana. Una alteritat que, en la mesura que un s'hi va entregant, es converteix en ipseïtat.

# 1. INTRODUCCIÓ<sup>16</sup>

---

En els nostres dies, la cerca d'una forma contemplativa d'oració ha esdevingut un signe dels temps.

Moltes persones busquen i es dirigeixen a les religions orientals quan el seu anhel no troba plenitud en l'àmbit eclesiàstic. No era pas així en temps de sant Ignasi. ¿No és sorprenent que ell hagi desenvolupat en els Exercicis Espirituals una introducció a la pregària contemplativa d'una manera concisa però molt clara?<sup>17</sup> La meua manera d'impartir els Exercicis, la vaig publicar fa uns anys en un llibre.<sup>18</sup> Aquí vaig evitar tot allò que al lector familiaritzat amb els Exercicis d'Ignasi de Loiola pogués semblar-li estrany. Però aquest

article neix de la necessitat de mostrar quin lloc ocupen els meus exercicis de contemplació en relació al llibre d'Ignasi. Em limito al llibre dels Exercicis Espirituals i a la interpretació literària del text. En primer lloc, aclareixo el concepte general dels Exercicis ignasians i mostro el lloc que ocupa la pràctica actual dels Exercicis Espirituals fets individualment. Després repasso els passatges més importants dels Exercicis que fan referència a la fase contemplativa. L'article acaba amb un resum i una paraula final.

## 2. EL CONCEPTE GENERAL DELS EXERCICIS ESPIRITUALS IGNASIANES

---

Ignasi desenvolupa en el seu llibre d'Exercicis tres nivells espirituals, que distingeix clarament l'un de l'altre i que, al mateix temps, construeix l'un sobre l'altre.

### 2.1. Els tres nivells espirituals

En cada nivell, Ignasi es dirigeix a persones que es troben en estadis espirituals molt diferents. Aquestes persones estan, d'entrada, disposades de manera diversa i per això també han de ser tractades de manera diferent. Les seves maneres de pregar són diferents. Fins i tot el contingut de la seva oració és divergent. En correspondència, aquestes persones han de ser guiades també amb regles diferents. A cada nivell, el tracte que es manté amb la Sagrada Escripura és diferent. A més, els processos de decisió en cada àmbit transcorren distintament. Per això, cal que siguin dirigits de la manera que

correspongui a cada cas. Finalment, les perspectives amb les quals Ignasi acompanya els exercitants a la vida quotidiana són també diferents. Aquests tres nivells corresponen a la divisió espiritual de vida purgativa [EE 10,3], vida il·luminativa [EE 10,2] i vida unitiva. Aquests conceptes ja designaven en temps d'Ignasi les tres fases fonamentals de la vida espiritual.

### 2.2. La via de la purificació

El primer nivell correspon a la via purgativa [EE 10,3]. Aquesta expressió designava ja en temps d'Ignasi els que vivien amb pecats més o menys

greus. Ignasi dedica a aquestes persones la Primera Setmana.<sup>19</sup> Ell els defineix així: «persona que no hagi estat versada en coses espirituals», «temptat de manera grollera i oberta» [EE 9,1] i «persones que van de pecat mortal en pecat mortal» [EE 314,1]. La majoria de les persones incloses en aquest estat no s'interessen pels Exercicis. Quan es convencen de fer-los –com ara alguns prínceps o autoritats eclesiàstiques en temps d'Ignasi– només poden accedir als arguments de l'enteniment. La manera de pregar en la via de la purificació és la meditació (*consideratio*). Quant al contingut, certament apareixen elements de la revelació, com són el pecat o l'infern, però els textos de la Sagrada Escriptura no se'ls posen a l'abast. Ignasi és molt clar en això. En la Primera Setmana, no hi ha cap exemple de meditació bíblica.

En la via purgativa les persones no tenen sensibilitat envers aquest tipus de meditació. Ignasi proposa, en aquest primer nivell espiritual, un primer grup de «les regles de la Primera i Segona Setmana, que són per conèixer diversos esperits» [EE 313-327]. Aquestes corresponen als que van de «pecat mortal en pecat mortal». Aquestes regles s'utilitzen només per aquells que verdaderament estan en la Primera Setmana. En la via purgativa, no s'introdueix cap procés de decisió [EE 18,11]. El que cal decidir és clar: desprendre's del pecat mortal. L'estil típic dels Exercicis de la Primera Setmana és principalment el de les missions populars: dirigides als qui no sovintegen el contacte amb l'Escriptura, que no tenen temps per a l'aprofundiment espiritual, però que es diuen cristians. Ignasi preveu que, sovint, els

Exercicis s'acabin en la Primera Setmana [EE 18]. Ell els deixa tornar a la vida quotidiana amb la Primera manera de pregar: cap meditació bíblica i, com a temes, els deu manaments i els pecats mortals [EE 238-248].<sup>20</sup>

### 2.3. La via de la il·luminació

En aquest nivell, els Exercicis estan dirigits a aquells que mostren capacitat i interès per moure's «de bé en millor» [EE 315,1]. O com s'acostuma a dir: per a qui transita pel camí de les virtuts. Amb aquestes persones es pot tractar «matèria més subtil i més alta» [EE 9,4]. Se'ls presenta Crist com a Rei i són esperonades a seguir-lo. Aquestes persones aprofundeixen en l'oració contemplant la vida de Jesús a través de la Bíblia. Aquest segon nivell espiritual abasta els Exercicis des de la Contemplació de Crist Rei fins a la Contemplació de l'Ascensió del Senyor [EE 91-229; 261-362]. També té les seves pròpies «regles per a la discreció dels esperits» [EE 228-236]. Com que aquí es tracta del seguiment de Crist, el procés de decisió té un paper important. Els processos d'elecció són executats mitjançant consideracions, distincions, i a través de l'atenció a les consolacions i desolacions. Per als que acaben els Exercicis d'aquest nivell, Ignasi preveu la «Segona manera de pregar» [EE 249-257].<sup>21</sup>

### 2.4. La via de la unió

El tercer nivell espiritual és el nivell contemplatiu, la via unitiva. Aquí es tracta de la unió amb Déu i de la imme-

diatesa en la relació amb Déu.<sup>22</sup> Es pretén que entre el Creador i la seva criatura no hi hagi res que pugui destorbar aquesta immediatesa. Entre el Creador i la seva criatura no s'hi ha d'interposar cap «previ sentiment o coneixement d'algun objecte» [EE 330,1-2]. El principi pel qual *no satisfà el molt saber* arriba aquí al seu desplegament complet [EE 2,4]. On hi hauria menys saber que en el simple fet de mirar les persones divines?

Trobar-se en aquest nivell contemplatiu és una gràcia pura. L'home no el pot assolir amb les seves pròpies forces. Déu regala la gràcia “sense causa” a qui vol donar-la [EE 175,2-3; 330,2], de manera que Ell no només pot regalar-la en aquest nivell sinó també en el primer o el segon. Però l'home es pot disposar a rebre aquesta gràcia. En això rau la diferència entre el segon i el tercer nivell. El nivell de la contemplació ensenya com la persona es disposa per a aquesta gràcia sense intermediari. Això passa, d'una banda, per buidar-se de les activitats mentals, és a dir, pensar, estimar, recordar [EE 234,4-5], i de l'altra, a través d'internar-se en el simple mirar les persones divines [EE 258,4-6].

La Contemplació per aconseguir amor és un Principi i Fonament per a la vida de la unió. Així com la Contemplació de Crist Rei és un Principi i Fonament per a les contemplacions de la vida de Jesús, d'aquesta manera la Contemplació per aconseguir amor és el Principi i Fonament per al tercer nivell espiritual. Hi tornarem més endavant. Aquest Fonament mostra la via del buidar les facultats de l'ànima (memòria, intel·lecte, voluntat), fins que només quedi l'amor senzill i radical,

fins que ja no visqui l'exercitant, sinó Crist en ell (Ga 2,20).<sup>23</sup>

Aquest tipus d'oració està descrita clarament en la Tercera manera de pregar [EE 258-260]. És la simple mirada a les persones divines, amb una paraula en cada respiració, sense ocupar-se amb pensaments, consideracions, comparacions, gustos o consolacions.<sup>24</sup>

En cadascun dels tres nivells, es poden dur a terme oracions vocals o contemplacions bíbliques. Així, per exemple, les oracions vocals poden donar un marc exterior als temps d'oració.<sup>25</sup> Però el que és propi de qui camina en la via de la unió és «senzillament mirar i estimar», de la mateixa manera que el que és específic de la via de la il·luminació és la contemplació bíblica i el que ho és de la via de la purificació és la meditació. L'“elecció”, és a dir, la decisió vital per Crist en la via de la unió és preparada perquè la persona es disposi per al “primer temps d'elecció”.<sup>26</sup> La praxi mostra que pot haver-hi una pedagogia per aquest disposar-se, i passa sovint que s'arriba a resultats decisius que certament no corresponen totalment a la primera elecció, però que hi són a prop.

Per tot això, podem dir que Ignasi dirigeix els Exercicis Espirituals a través de tres nivells espirituals, l'un darrere l'altre, que corresponen a la divisió clàssica de la vida espiritual: via purgativa, via il·luminativa i via unitiva. De les distincions ja esmentades, en resulta que en un curs d'Exercicis només algú de tant en tant en recorre els tres nivells. Com que els tres nivells corresponen a un estat durador de l'ànima, la majoria de vegades es roman durant anys en el nivell assolit, fins que es pot introduir en el següent.



Qui realitza els Exercicis anualment, els fa en el nivell en què es troba en aquell moment.

## 2.5. Els clàssics Exercicis Espirituals fets individualment

Si mantenim a la vista el concepte general dels Exercicis, ens queda clar que els clàssics Exercicis Espirituals fets individualment es limiten al segon nivell, per tant, a la via il·luminativa. Aquests no es mouen ni en el primer ni en el tercer nivell; tal com apareixen en el llibre, no abasten l'extensió total dels Exercicis Espirituals. Aquesta visió ens pot ajudar molt quan volem aclarir la relació entre els Exercicis fets individualment i els Exercicis contemplatius. Vegem-ho.

### *2.5.1. En els Exercicis Espirituals fets individualment no hi ha Primera Setmana<sup>27</sup>*

Les raons que em porten a parlar a favor d'aquesta afirmació són diverses. En primer lloc, les persones que Ignasi enviaria a la Primera Setmana no serien acceptades per als Exercicis Espirituals fets individualment, ja que aquestes persones són les que «no han estat versades en coses espirituals», que són «temptades de manera grollera i oberta» [EE 9,2] i que van «de pecat mortal en pecat mortal» [EE 314,1]. Aquestes persones són apartades dels Exercicis Espirituals fets individualment mitjançant raonaments previs i, quan segons la «intel·ligència natural» [EE 18,12] arriben a ser capaços de fer-los i el director dels Exercicis té prou temps, són preparades dedicant-hi caps de

setmana, dies de reflexió i altres activitats.

En segon lloc, les «regles per al mateix efecte amb major discreció d'esperits» pròpies de la Primera Setmana poden no ser utilitzades pels participants dels Exercicis Espirituals fets individualment. Per a ells són vàlides les «Regles de la Segona Setmana».<sup>28</sup> No es pot tractar igual un “gran pecador” que un participant que fa Exercicis individualment des de fa molt temps.

En tercer lloc, per als directors i les directores dels Exercicis individuals, la contemplació bíblica és quasi la manera de pregar exclusiva dels Exercicis, que ells utilitzen també conjuntament amb els temes de la Primera Setmana. El participant de la Primera Setmana descrit per Ignasi no rep pròpiament la Sagrada Escriptura a la mà perquè no està preparat per a ella, i només s'hi pot parlar amb raons de l'enteniment. De fet, els directors i les directores d'Exercicis individuals tenen molt sovint la tendència a forçar l'ús de la Sagrada Escriptura en els temps d'oració, un senyal important del fet que es mouen únicament en el segon nivell. Ara bé, segons Ignasi, en la Primera Setmana no hi ha contemplació bíblica, però com a introducció a la Contemplació sobre Crist Rei per a qui es troba en la via il·luminativa (segon nivell) es poden utilitzar amb gran profit els temes de la Primera Setmana.<sup>29</sup> Tanmateix, no per això els exercitants pertanyen a la via purgativa. ¿No s'oblida sovint que la purificació és un factor permanent dels Exercicis Espirituals i una estructura contínua de cada vida d'oració? Hi ha una purificació dels pecats greus en el primer nivell, una purificació de foscors menors en

la via il·luminativa i una purificació de l'esperit en el tercer nivell, el nivell contemplatiu.

### *2.5.2. Els Exercicis Espirituals fets individualment, en la pràctica, exclouen el tercer nivell espiritual*

En primer lloc, és àmpliament desconegut que Ignasi, en la quarta anotació, atorga a la Tercera manera de pregar l'estatus d'una part dels exercicis amb els mateixos drets que les altres.<sup>30</sup> Aquesta manera de pregar pertany igualment als Exercicis ignasians com la Contemplació de la vida de Jesús.<sup>31</sup> En segon lloc, certament, en els Exercicis Espirituals fets individualment hi ha la Contemplació per aconseguir amor.<sup>32</sup> Però el sentit propi, renunciar a pensar, a estimar i als records, s'ignora. Aleshores, d'aquesta contemplació només en queda un exercici pietós. El sentit propi, com a Principi i Fonament per a un nivell posterior, queda desconegut. En tercer lloc, en els Exercicis Espirituals fets individualment, la Tercera manera de pregar, que consisteix en la simple mirada a les persones divines, no s'ensenya ni es practica. En quart lloc, ben just es parla del «primer temps d'elecció». Tot i ser esmentat de manera fugaç, no s'explica cap manera de disposar-s'hi, perquè el sentit de la Contemplació per aconseguir amor i la

Tercera manera de pregar encara són desconeguts.

## **2.6. La pregunta decisiva**

En base a aquests arguments, sóc del parer que els Exercicis Espirituals fets individualment es queden limitats a la via il·luminativa. Aquests no abasten l'extensió total dels Exercicis. En els Exercicis Espirituals fets individualment no es practiquen ni el primer ni el tercer nivell. Contra això no hi ha res a dir. Segons el principi d'aplicació d'Ignasi, això està bé i en ordre. Encara més, és un fet lloable. S'ha de reconèixer que els Exercicis Espirituals fets individualment han animat la pràctica dels Exercicis d'una manera admirable. Però sorgeix la pregunta de si alguns mestres no confonen els seus exercicis –limitats al segon nivell– amb l'extensió total dels Exercicis ignasians. En aquest cas, però, caldria pensar, des del seu punt de vista, que només considerarien com a «ignasians» els Exercicis Espirituals fets individualment. La Primera Setmana i la fase contemplativa dels Exercicis no serien considerades ignasians. Després de la mirada al concepte general dels Exercicis, mirem en particular el que Ignasi diu sobre els Exercicis contemplatius.

### 3. ELS TRES PRINCIPIS I FONAMENTS

---

A l'inici dels Exercicis, després de les Anotacions [EE 1-22] i abans del primer exercici, Ignasi escriu una frase fonamental amb el títol Principi i Fonament [EE 23].

En primer lloc, Ignasi declara l'objectiu dels seus Exercicis: «Per a lloar, fer reverència i servir Déu nostre Senyor, i, mitjançant això, salvar la seva ànima» [EE 23].<sup>33</sup>

En segon lloc, mostra el camí difícil o la tasca difícil que condueix a aquest objectiu: «Per això, cal que ens fem indiferents a totes les coses creades [...] de manera que en quant depèn de nosaltres no vulguem més salut que malaltia, riquesa que pobresa, honor que deshonor, vida llarga que curta» [EE 23].

En tercer lloc, proposa com a resposta a aquesta tasca les pràctiques que porten a aquest objectiu: els Exercicis. Això correspon, segons l'estructura, a una «escola». A l'inici hi ha un examen d'admissió. Qui no vulgui arribar a l'objectiu, no necessita anar a l'escola. Qui hagi assolit l'objectiu

dels Exercicis Espirituals tampoc necessita visitar l'escola. L'ensenyança a través dels Exercicis és per a persones que vulguin arribar a l'objectiu, però encara no hi hagin arribat. Quan es dona l'assentiment, l'alumne pot començar amb els Exercicis. Aquesta és la manera natural de procedir quan es vol conduir algú cap alguna cosa. Això pertany també a la forma i manera d'Ignasi, que sovint es va proposar portar les persones a un canvi de vida.<sup>34</sup>

Però si s'observa amb deteniment, es nota que Ignasi en el seu llibre d'Exercicis Espirituals repeteix una altra vegada aquesta manera de procedir per a un objectiu parcial de l'escola d'Exercicis, allí on vol guiar a un nou nivell dels Exercicis, és a dir, de la via purgativa, del camí de purificació a la via il·luminativa. Si l'exercitant està

madur per entrar a la Segona Setmana, Ignasi li dona en una gran visió la Crida de Crist Rei, i el nou objectiu és seguir-lo [EE 98]. Després li dona, en l'oració d'entrega d'aquesta contemplació, el camí o la tasca per arribar a l'objectiu [EE 98], un nou mètode de “contemplació” (*contemplatio*) en lloc de “meditació” (*consideratio*) i un nou contingut de la contemplació per conèixer els Misteris de la vida de Jesús i l'elecció en lloc de consideracions individuals. Notem que l'objectiu parcial és embolcallat en una gran visió [EE 92-97], el camí és fixat en una oració [EE 98] i que després és introduït un nou estil d'exercicis [EE 101ss].

Ignasi repeteix aquest procediment en el trànsit del segon al tercer nivell. Amb una gran visió, dona la Contem-

plació per aconseguir amor, el nou objectiu: veure Déu en les seves obres [EE 234-237]. Després, en una oració, assenyala novament el camí fins a aquest objectiu, és a dir, la tasca de silenciar totes les capacitats mentals i romandre només mirant [EE 234]. I dona per a això una nova manera de pregar i un nou contingut a l'oració [EE 258]. Així tenim el resultat següent: tal com el Principi i el Fonament es relacionen amb la totalitat dels Exercicis Espirituals, d'aquesta manera es relaciona la Contemplació de Crist Rei amb el segon nivell: amb la via il·luminativa, és a dir, amb les contemplacions de la vida de Jesús. Igualment, la Contemplació per aconseguir amor es relaciona amb el nivell següent, amb la via unitiva, i per tant amb el nivell contemplatiu.

## 4. DUES TASQUES COMPLETAMENT DIFERENTS

---

En el segon nivell, és a dir, des de la Contemplació del Rei eternal fins a la Contemplació de l'ascensió del Senyor, la feina és fer alguna cosa per Crist. Ignasi prescriu això clarament en l'oració de la Contemplació del Rei eternal.

En el fonament del tercer nivell o nivell contemplatiu s'hi troba una nova tasca que es distingeix essencialment de les anteriors. Comparem-les. En la Contemplació de Rei eternal es diu:

«Jo faig la meva *oblació* amb el vostre favor i ajuda, davant la vostra infinita bondat, i davant la vostra Mare gloriosa, i tots els sants i santes de la cort celestial, que *jo vull* i *desitjo*, i és la meva *determinació deliberada*, sempre que sigui en major servei i lloança vostra, d'*imitar-vos* a passar tota mena d'injúries i vituperis, i tota pobresa així actual com espiritual, sempre que la vostra santíssima majestat em

vulgui elegir i rebre en tal vida i estat» [EE 98].<sup>35</sup>

Es tracta, doncs d'un lliurament de l'actuar i del fer. L'exercitant ha de seguir Crist amb ajuda de la gràcia i sota la condició que Déu el «vulgui escollir i rebre». Però es tracta d'un seguiment amb activitat específica: «jo faig la meva oblació [...], jo vull i desitjo [...] la meva determinació és [...] imitar-vos a passar». En canvi, en la Contemplació per aconseguir amor trobem una nova tasca per a l'exercitant, ja que en aquesta no ha de voler o fer res. Ha de rendir a Déu les seves facultats: no ha de prometre una dedicació a Déu a fons, realitzar o aconseguir quelcom,

sinó que ha de silenciar les seves facultats interiors perquè Déu assumeixi l'activitat de la seva acció.

«Preneu, Senyor, i rebeu tota la meua llibertat, la meua memòria, el meu enteniment i tota la meua voluntat, tot el que tinc i posseeixo; vós m'ho donàreu, a vós, Senyor, ho torno; tot és vostre, disposeu-ne segons la vostra entera voluntat; deu-me el vostre amor i gràcia, que aquesta em basta». [EE 234]

La diferència no pot passar desapercebuda. Així, doncs, en lloc de «jo faig la meua oblació [...], jo desitjo [...] la meua determinació [...] imitar-vos a passar [...]» està escrit «Preneu, Senyor i rebeu, tota la meua llibertat, la meua memòria, el meu en-

teniment i tota la meua voluntat, tot el que tinc i posseeixo [...]. A vós, Senyor, ho torno [...] disposeu-ne [...] em basta». Aquesta oració diu concretament que totes les capacitats mentals han de ser silenciades perquè només quedi l'amor radical i la simple mirada a Déu. Aquesta perspectiva és completament nova. Les contemplacions de la vida de Jesús, tal com han estat fetes fins en aquest punt, han d'acabar, ja que encara hi estan actives les facultats de l'ànima. Una nova manera de pregar ha d'entrar en el seu lloc: una manera més senzilla de pregar, en la qual l'enteniment, la voluntat i la memòria ja no tinguin cap paper. Sí, això és el trànsit de la via de la il·luminació al nivell contemplatiu. A partir d'aquest punt, la Contemplació de la vida de Jesús es transforma en “senzillament mirar”.

## 5. LA NOVA MANERA DE PREGAR [EE 238-260]

---

Cada manera de pregar que proposa sant Ignasi està lligat a cadascun dels nivells en què es troba l'exercitant.

### 5.1. Les tres maneres de pregar

La Primera manera de pregar [EE 238-248] està adaptada a les persones que es troben en la Primera Setmana o bé a les que transiten en la via de la purificació. Ignasi creu que aquestes encara tenen «hàbits» [EE 242]. Això ja no s'acceptaria per a exercitants que han entrat en la Segona Setmana. La «Segona manera de pregar» [EE 249-257] correspon a la pretensió dels exercitants en el segon nivell: contemplar la vida de Jesús [EE 10,2]:

«[...] la persona, agenollada o asseguda segons que es trobi més ben disposada i que tingui més devoció, amb els ulls tancats o clavats en un lloc sense anar variant, digui “Pare”,

i estigui en la consideració d'aquesta paraula tant de temps com calgui mentre vagi trobant significacions, comparacions, gustos i consolació en consideracions pertinents a aquesta paraula» [EE 252].

Això correspon clarament a les contemplacions del segon nivell. Allà, s'hi busquen significacions, s'hi fan comparacions i consideracions. I la persona s'ocupa amb sentiments, consolacions i gustos. La «Tercera manera de pregar» [EE 258-260] s'ha prevista per a persones que han arribat al tercer nivell, el nivell contemplatiu:

«[...] amb cada alenada o respiració s'ha de pregar mentalment, dient una paraula del parenostre o d'una

altra oració que es resi, talment que es digui una sola paraula entre una alenada i una altra. I mentre dura el temps d'una alenada a l'altra, s'ha de mirar principalment la significació de la tal paraula, o la persona a qui es resa, o la baixesa de si mateix, o la diferència de tanta altesa a tanta baixesa pròpia» [EE 258].

La gran diferència amb les anteriors maneres de pregar és l'absència de tota deliberació, tota consideració, tota cerca de significació, tota ànsia de "gust" o "consolació" que són pròpies de la Segona manera de pregar.<sup>36</sup> Només queda simplement mirar què correspon a una contemplació genuïna, per tant, a la via unitiva, com ja hem vist en la Contemplació per aconseguir amor.

## 5.2. Mirar la persona

S'ha de destacar de manera especial aquest mirar la persona,<sup>37</sup> ja que no s'ha de pensar en les activitats de la persona divina, ni en els misteris de la vida de Jesús, ni en imatges o icones, ni tan sols en les propietats o característiques de la persona. L'exercitant ha de mirar la persona mateixa. Mirar ha substituït els records de la memòria, les consideracions de l'enteniment, el «voler aconseguir» de la voluntat, i les diferències de consolació i desolació.

A aquesta manera de mirar, hem d'afegir-hi encara una observació. Una persona no pot ser contemplada o vista de manera objectiva perquè no és un objecte. Només pot ser vista o reconeguda en tant que s'està en relació amb ella. I això vol expressar Ignasi quan afegeix mirar la persona «o la baixesa

de si mateix, o la diferència de tanta altesa a tanta baixesa pròpia» [EE 258].

Amb aquest text, Ignasi no vol fer cap comparació, sinó portar a mirar la relació que inclou de la mateixa manera un mateix i Déu. Per entendre de què es tracta, recordem algunes afirmacions dels místics: «Jo no sóc res, tu ho ets tot». O com Francesc va orar una nit sencera: «Qui ets tu i qui sóc jo?»; o com una persona que orava li respongué al sant capellà d'Ars: «Ell em mira i jo el miro». Sant Pau expressa el mateix: «Ja no sóc jo qui visc; és Crist qui viu en mi» (Ga 2,20) i encara més clarament ho diu el quart evangelista: «Que tots siguin u, com tu, Pare, estàs en mi i jo en tu. Que també ells estiguin en nosaltres» (Jn 17,21).

Ignasi no vol recomanar una contraposició. Aquesta activaria altra vegada el pensament de l'enteniment que l'exercitant ja fa temps que ha deixat enrere. Malgrat el contrast de l'altivesa i la baixesa, es tracta únicament de mirar amb un esguard únic la relació que uneix Déu i l'exercitant de manera igual. Es tracta de ser conscients de l'encontre en humilitat i misericòrdia. L'exercitant ha de mirar en ell mateix la presència de Jesucrist. I, tot i així, la contraposició d'"altivesa" i "baixesa" té un significat especial. Aquesta condueix cap a la darrera i més profunda purificació: cap a la nit fosca de l'esperit. Experimentar en el mirall de la presència de Déu el propi "no res", purifica les darreres foscos de l'ànima.

## 5.3. Les tres exigències

Ignasi és un home pràctic i pedagògic, i presenta a tothom tres exigències d'ora-



ció perquè es pugui arribar a l'objectiu en l'oració. El primer orant és una persona que està en la Primera Setmana, via de la purificació. Ignasi retira la persona del brogit del món perquè pugui arribar la calma: «[...] abans d'entrar en l'oració, reposar una mica l'esperit, asseient-se o passejant-se, com semblarà millor a cadascú» [EE 239].

La Segona manera de pregar correspon a aquell que ha arribat al segon nivell (contemplació de la vida de Jesús) però que encara no coneix el tercer nivell. A aquesta persona se li pot exigir més. Ignasi li retira les activitats dels sentits externs, però li deixa les activitats de les facultats interiors: «[...] agenollada o asseguda segons que es trobi més ben disposada i que tingui més devoció, amb els ulls tancats o clavats en un lloc sense anar variant, digui "Pare", i estigui en la consideració» [EE 252]. Més endavant diu: «Estarà d'aquesta manera una hora en tot el parenostre [...]. Si la persona que contempla el parenostre trobava [...] bona matèria per pensar, i gust i consolació, no maldi per passar endavant, encara que s'acabi l'hora en allò que està trobant» [EE 253-254].

Per tant, ha de silenciar-se corporalment, desconnectar l'activitat dels ulls i dir les mínimes paraules possibles. Ignasi no ho exigeix a les persones que estan en el primer nivell. Aquesta major concentració ajudarà l'exercitant en les seves consideracions i altres activitats interiors.

La Tercera manera de pregar correspon al tercer nivell o nivell contemplatiu. Aquí, com ja hem vist, Ignasi retira a l'exercitant les activitats de les facultats internes: memòria, enteniment, voluntat i la preocupació per sentir consolació i

desolació. Ignasi remet a la persona exclusivament el simple fet de mirar.

#### 5.4. Ajudes especials

Però com que aquest comiat de la memòria, del pensament i de la voluntat, i també deixar de parar atenció a la consolació i la desolació són molt difícils, Ignasi dona a l'exercitant una altra ajuda que li ofereix suport en la renúncia a les activitats de les facultats internes. Aquesta ajuda és l'atenció a la respiració: «La Tercera manera de pregar és que amb cada alenada o respiració s'ha de pregar mentalment, dient una paraula [...] que es resi, talment que es digui una sola paraula entre una alenada i una altra» [EE 258].

En moltes altres cultures i per a moltes tradicions és sabut que l'atenció a la respiració és molt útil per apartar els pensaments i arribar a un recolliment profund per poder dirigir l'atenció a mirar sense perturbacions. Ignasi no necessita repetir que aquesta paraula també pot ser un nom. Això ja ho havia aclarit en la manera de pregar anterior. Així mateix, aquí es reprèn de la Segona manera de pregar que la repetició d'una paraula pot omplir una hora sencera. El silenci interior dels exercitants és més profund en el temps contemplatiu que en el segon nivell i, per això, aquests romandran segurament molt més temps en el mateix nom que els exercitants del segon nivell: mesos o fins i tot més temps.

A partir d'aquesta perspectiva de la progressiva simplificació i internalització de l'oració, es pot reconèixer que les contemplacions de repetició [EE 62; 118 etc.] i l'Aplicació dels sen-

tits [EE 121] en la fase de les contemplacions de la vida de Jesús eren una preparació per al tercer nivell contemplatiu. Aconseguir el repòs de la memòria, de l'enteniment i de la voluntat és una tasca laboriosa que exigeix necessàriament aquest treball previ.

### 5.5. L'oració de Jesús

Recopilem els elements de la Tercera manera de pregar. Comencem amb l'apaivagament dels sentis externs, que estan certament en la Segona manera de pregar, però que també són vàlids per a la Tercera manera:

- De genolls o assegut [EE 252].
- Els ulls clucs o fixos en un lloc [EE 252].
- Dir una paraula [EE 252].
- Es pot/s'ha de mantenir una hora [EE 253].

Després venen les indicacions que són pròpies de la Tercera manera de pregar:

- S'ha de pregar la paraula amb cada respiració [EE 258].
- En dir la paraula, s'ha de posar atenció en la persona a què es parla [EE 258].
- En lloc de considerar, comparar o buscar gust o consolacions, s'ha de romandre simplement en el fet de mirar [EE 252; 258].

Si, a més, es considera que Ignasi ha tingut una devoció molt gran a Jesucrist, es pot imaginar fàcilment que aquesta «paraula» que ell deixa dir als exercitants és amb molta freqüència el nom de Jesús. Així entenc la Tercera manera de pregar d'Ignasi, i mostro aquest camí en el meu llibre sobre exercicis de contemplació amb l'oració de Jesús.

## 6. LA VALORACIÓ DE LES TRES MANERES DE PREGAR

Ignasi prescriu les tres maneres de pregar com un exercici amb els mateixos drets que les altres parts dels Exercicis.

Ens apropem al text més ignorat, però que té un gran significat per a la fase contemplativa dels Exercicis Espirituals. Aquest fa l'encàrrec d'exercitar les tres maneres de pregar. El text diu: «Per als *exercicis* següents es prenen quatre setmanes, perquè corresponen a quatre parts *en què es divideixen els exercicis* –a saber: la primera és la consideració i contemplació dels pecats; la segona és la vida de Crist nostre Senyor fins al dia de Rams inclusivament; la tercera, la passió de Crist nostre Senyor; la quarta, la resurrecció i ascensió, *amb tres maneres de pregar*–» [EE 4,1-3].<sup>38</sup>

Com hem dit, en aquest text Ignasi dona a les maneres de pregar la mateixa jerarquia que atorga a totes les altres parts dels Exercicis. Les tres maneres de pregar són, per tant, part dels Exercicis amb els mateixos drets que les altres parts. La Tercera manera de pregar està en l'últim lloc de tots els exercicis dels Exercicis Espirituals. Per tant: si els Exercicis constitueixen un procés, aleshores la Tercera manera de pregar és la «flor» dels Exercicis i l'estat final o estadi final amb el qual Ignasi acomiada els exercitants en la vida quotidiana.

## 7. L'ELECCIÓ EN EL TEMPS CONTEMPLATIU

---

En l'espiritualitat d'Ignasi, l'elecció és decisiva. Mentre que els ordes monacals havien accentuat sempre el fet de retirar-se del món, Ignasi va valorar el compromís total amb el treball.

Ell volgué que se santifiqués l'activitat i es trobés Déu en la vida quotidiana. Les decisions són els components més importants de l'activitat. Quan aquestes corresponen a la voluntat de Déu, o sigui quan estan santificades, les activitats transiten per les lleres correctes. Ignasi classifica els processos d'elecció en tres models.

En el primer model, Déu mateix obra la decisió. La persona no fa res per si mateixa. Ignasi l'anomena elecció «sense causa». Alguns exemples d'aquest model serien les decisions vitals de sant Pau i Mateu [EE 175, 2-3]. En el segon model, els diversos «esperits» creats estan actius. Aquests causen consolació i desolació. Però la persona contribueix també a la decisió i distingeix els moviments causats (*motiones animae*) i descobreix cap on la condueix el bon esperit. La interven-

ció de la persona succeeix mitjançant la distinció entre consolació i desolació [EE 176].<sup>39</sup> En el tercer model, no estan en acció directament ni Déu ni les forces exteriors.<sup>40</sup> Només la persona és la causa de la claredat. És un temps tranquil i depèn completament de les seves «capacitats naturals» [EE 177,3].<sup>41</sup> Per a Ignasi aquestes capacitats són la memòria, l'enteniment i la voluntat.

Com es relacionen aquests models amb els nivells espirituals? En el primer, o nivell de purificació, no hi ha pròpiament un procés d'elecció en sentit ignasià. La persona s'ha d'apartar dels pecats mortals. Per això necessita únicament ser motivada, i això passa mitjançant les meditacions. En el segon nivell, el de les contemplacions de la vida de Jesús, hi ha expressament una elecció. La preparació dura molt temps [EE 135-174] i es porta a terme a través

del segon i tercer models. Si els moviments espirituals actuen, aleshores es procedeix conforme al segon model, però si es troba en un temps tranquil se segueix el tercer model. Els dos models es complementen mútuament.

En el tercer nivell o nivell contemplatiu descobrim quelcom molt interessant. Tant les «capacitats naturals» (tercer model) com també l'«ocupació amb consolació i desolació» (segon model) han estat silenciades. D'una banda, la persona està «sense causes» amb què poder treballar la decisió.

D'altra banda, es disposa d'una manera passiva però sense mediació –per tant, «sense causa»– a la gràcia del primer model. Si no es presenta la gràcia del primer temps, tot i així, aquest estat de mirar Déu és molt fecund, ja que porta a la profunditat en què la Trinitat immanent sovint inspira claredat i mena les persones a resolucions decisives, sense que es pugui dir estrictament que hagi esdevingut una gràcia del primer temps. Però aquestes resolucions decisives estan molt a prop del primer temps.

## 8. RESUM EN NOU PUNTS

---

Per acabar, podríem sintetitzar tot el que hem dit en les pàgines anteriors en aquests nous punts.

1. El concepte general dels Exercicis Espirituals mostra que Ignasi treballa fonamentalment en tres nivells que se segueixen l'un a l'altre i que els té en compte en tots els Exercicis: el purificatiu, l'il·luminatiu i l'unitiu.
2. Les missions populars són una excel·lent aplicació dels Exercicis en el primer nivell: la via de la purificació. Hi ha raons bones per afirmar que els Exercicis Espirituals fets individualment –per més importants i magnífics que semblin– es limiten al segon nivell. Els Exercicis contemplatius són una aplicació del tercer nivell o nivell contemplatiu.
3. La Contemplació per aconseguir amor és Principi i Fonament per al nivell contemplatiu.
4. Aquesta condueix per amor de l'amor al desarmament de tota activitat fins que en l'oració no es vulgui més, no es pensi més, no s'ocupi en records i no es facin consideracions sobre consolació o desolació. Queda únicament l'amor i senzillament mirar.
5. Ignasi prescriu per això un nou camí d'exercicis. Es prepara a través de silenciar els sentits externs i interns. En l'oració, es repeteix a ritme de la respiració un nom com «Pare». L'atenció es dirigeix a la persona a qui es parla.
6. Ignasi classifica aquest camí d'exercicis com una part dels Exercicis amb els mateixos drets que les altres parts.

7. Així, en el tercer nivell, l'Oració de Jesús és una realització literal de les indicacions dels Exercicis Espirituals.
8. El nivell contemplatiu, tal com ha estat descrit, té una concordança evident amb el primer temps d'elecció i disposa per aquest en tant que se separa de les «causes» [EE 330,1-2].
9. En el meu llibre *Ejercicios de contemplación* (1994)<sup>42</sup> vaig intentar oferir un manual fundat en la teoria i en la praxis per experimentar la fase contemplativa dels Exercicis ignasians i guiar d'altres en aquest mateix sentit.

## Paraules conclusives

Un amic que treballa en política i economia, en veure l'èxit dels meus exercicis de contemplació, em digué: «Has descobert un nínxol de mercat». «Un nínxol de mercat...?!», vaig repetir interiorment, per ubicar-me en aquest argot comercial. Li vaig donar la raó. Però després me'n vaig avergonyir: «No, amic meu, no, aquest nínxol de mercat no l'he descobert jo. Dispensa, però el va descobrir Ignasi o potser tampoc fou el primer. És fàcilment imaginable que ell aprengué aquestes maneres de pregar d'un monjo de Montserrat o de Salamanca. Són un bé comú de l'Església!».

1. Agafó aquest terme de Josep M. Rambla, que l'empra en: «La nostra vida amagada amb Crist en Déu (Col 3,3) - (Cristagogia segons els Exercicis de Sant Ignasi)», dins: DIVERSOS AUTORS (2002). *De «Proyecto de hermano» a Agraïment de germans. Simposi amb José Ignacio González Faus*. Barcelona: Cristianisme i Justícia, pàg. 91-114.
2. GRUPO DE ESPIRITUALIDAD IGNACIANA (ed.) (2017). «Relación sobre su modo de orar», dins: *Escritos Esenciales de los primeros jesuitas. De Ignacio a Ribadeneira*. Bilbao-Santander: Mensajero-Sal Terrae, pàg. 771.
3. *Ibid.*, pàg. 774.
4. *Ibid.*, pàg. 775.
5. *Ibid.*, pàg. 778-779.
6. *Ibid.*, pàg. 777.
7. Carta a Francisco de Borja (al final del 1545), dins: (1979) *Obras Completas*. Madrid: BAC, pàg. 702.
8. *Ibid.*, pàg. 804-805.
9. *Ibid.*, pàg. 706. *Dichos de San Ignacio* recollits per Pedro de Ribadeneira.
10. Sobre aquesta qüestió vegeu l'article matisat i document d'ENDEAN, Philip, «El "modo peregrino de oración". Mercuriano, Cordeses y Álvarez», dins: McCOOG, Thomas M. (2017) (ed.). *Mercuriano. La cultura jesuítica (1573-1580)*. Bilbao-Santander: Mensajero-Sal Terrae, pàg. 113-171.
11. «Carta al P. Cordeses (1574)», dins: *Escritos Esenciales de los primeros jesuitas*. Bilbao-Santander: Mensajero-Sal Terrae, pàg. 823-824.
12. Citat per GIBERT, Joseph de (1955). *La Espiritualidad de la Compañía de Jesús*, Santander: Sal Terrae, pàg. 169. Per aprofundir en aquesta controvèrsia, em remeto a les pàg. 152-159 i 167-174 d'aquesta mateixa obra.
13. *Ibid.*, 169 (núm. 4 de la carta).
14. JALICS, Franz (2015). *Jesús, maestro de meditación*. Madrid: PPC.
15. JALICS, Franz (1998). *Geist und Leben*, 71, pàg. 12-25 i 118-131. Munic.
16. A partir d'aquí comença l'article de Franz Jalics que dona nom a aquest quadern.
17. Cf. Ignasi de Loiola (1990). *Exercicis Espirituals*. Barcelona: Proa. Col·lecció Clàssics del cristianisme núm. 15. La traducció és de Ramon M. Torelló i Josep M. Rambla. Els números fan referència a la numeració del text o bé al vers corresponent. El text dels Exercicis Espirituals fou aprovat l'any 1548 pel Papa Pau III.
18. JALICS, Franz (1998). *Ejercicios de contemplación. Introducción a la vida contemplativa y a la invocación de Jesús*. Salamanca: Sígueme.
19. Els EE consten d'un total de quatre Setmanes o fases d'exercicis amb meditacions diàries. El contingut, breument, és el següent: Primera Setmana [EE 23/24-90], sentit i objectiu de la vida cristiana, formació de la consciència, rebuig dels pecats; Segona Setmana [EE 91-169], vida de Jesús i decisió del seguiment en l'«elecció de vida»; Tercera Setmana [EE 190-209], meditació sobre la passió i, Quarta Setmana [EE 219-229] resurrecció de Crist.
20. EE 238: «La Primera manera de pregar és sobre els deu manaments, i els set pecats mortals, les tres potències de l'ànima, i els cinc sentits corporals, la qual manera de pregar és més aviat oferir forma, manera i exercicis per tal que l'ànima es prepari i se n'aprofiti, i per tal que l'oració sigui acceptada, que no pas donar cap forma o manera concreta de pregar».
21. EE 252: «La Segona manera de pregar és que la persona, agenollada o asseguda segons que es trobi més ben disposada i que tingui més devoció, amb els ulls tancats o clavats en un lloc sense anar variant, digui "Pare", i estigui en la consideració d'aquesta paraula tant de temps com calgui mentre vagi trobant significacions, comparacions, gustos i consolació en consideracions pertinents a aquesta paraula. I faci de la mateixa manera en cada paraula del pare-nostre o d'una altra oració qualsevol amb que vulgui orar d'aquesta manera».
22. Cf. EE 15,5-6: «El qui dona els exercicis no es decanta ni s'inclina a una part ni a l'altra, sinó que estant enmig, com l'agulla d'una balança, deixi obrar immediatament el Creador amb



- la creatura, i la creatura amb el seu Creador i Senyor».
23. Cf. L'Oració d'entrega (*Suscipe*) EE 234,4-5: «Preneu, Senyor, i rebeu tota la meua llibertat, la meua memòria, el meu enteniment i tota la meua voluntat, tot el que tinc i posseeixo; vós m'ho donàreu, a vós, Senyor, ho torno; tot és vostre, disposeu-ne segons la vostra entera voluntat; deu-me el vostre amor i gràcia, que aquesta em basta».
  24. Cf. EE 252,2 amb EE 258: «La Tercera manera de pregar és que amb cada alenada o respiració s'ha de pregar mentalment, dient una paraula del parenostre o d'una altra oració que es resi, talment que es digui una sola paraula entre una alenada i una altra. I mentre dura el temps d'una alenada a l'altra, s'ha de mirar principalment la significació de la tal paraula, o la persona a qui es resa, o la baixesa de si mateix, o la diferència de tanta altesa a tanta baixesa pròpia».
  25. Cf. per exemple EE 258,2-3.
  26. EE 175: «El primer temps és quan Déu nostre Senyor de tal manera mou i atreu 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».
  27. Aclaració de l'editor: El que vol dir propiament Franz Jalics és que quan es fan els Exercicis individualment (o personalitzats), no és que no es faci la Primera Setmana, sinó que es fa en clau de la via il·luminativa, i no en clau de la via purificativa.
  28. Cf. EE 314 i ss (Regles de la Primera Setmana) i EE 329 i ss (Regles de la Segona Setmana).
  29. Cf. EE 91-98.
  30. Cf. EE 4: «... amb tres maneres orar».
  31. Cf. EE 101 i ss. (Contemplació sobre l'encarnació; etc.); vegeu també EE 261-312, «Mysteria Iesu Christi» (punts per a la meditació).
  32. Cf. EE 230-237, especialment el punt segon «mirar com Déu habita en les creatures, en els elements donant l'èsser, en les plantes el vegetar, en els animals el sentir; en els homes donant l'entendre; i així en mi donant-me l'èsser, el viure, el sentir i fent-me entendre; i també fent de mi temple seu, essent creat a semblança i imatge de sa divina majestat».
  33. L'objectiu dels Exercicis Espirituals ja està donat en la primera anotació [EE 1]. Però està escrita només per al mestre d'exercicis. Per a l'exercitant s'esmenta a Principi i Fonament.
  34. Ignasi utilitza la mateixa manera de procedir quan vol rebre un candidat a la Companyia de Jesús. El candidat es presenta a un *examen general*, en el qual se li presenten els objectius de la Companyia i se li explica què comportaria l'entrada. Finalment pot ingressar. Ignasi de Loiola (1980), *Constituciones de la Compañia de Jesús* [nn. 1-133].
  35. Cursives de l'autor.
  36. Cf. 252 i 258.
  37. *Percebre, mirar, escoltar, estar atent*, senzillament *estar*, són, en aquest sentit, sinònims.
  38. Les cursives són de l'autor.
  39. EE 176: «El segon, quan s'adquireix prou claredat i coneixement per experiència de consolacions i desolacions, i per experiència de discreció de diversos esperits».
  40. Déu s'avança a tota obra de la persona i l'acompanya fins i tot en les conseqüències. Aquí es tracta d'una intervenció extraordinària de Déu.
  41. EE 177: «El tercer temps és tranquil, considerant primer per a què és nat l'home, a saber, per lloar Déu nostre Senyor i salvar la seva ànima; i desitjant això, elegeix com a mitjà una vida o estat dins dels límits de l'Església, per tal que sigui ajudat en servei del seu Senyor i salvació de la seva ànima». «He dit temps tranquil, quan l'ànima no és agitada de diversos esperits i usa les seves potències naturals lliurement i tranquil·lament».
  42. JALICS, FRANZ (2010). *Ejercicios de contemplación*. Editorial Sígueme: Salamanca.





*«Ajudar» és el verb amb què Ignasi de Loiola expressà modestament el seu gran desig de fer el bé als altres.*

*Sota aquest lema de servei i senzillesa, l'Escola Ignasiana d'Espiritualitat (EIDES) ofereix aquesta sèrie de materials ignasians.*

## **Escola Ignasiana d'Espiritualitat (EIDES) Col·lecció «Ajudar»**

75. C. MARCET. Ignasi de Loiola: un itinerari vital - 76. P. ARRUPE. Homes i dones per als altres - 77. I. ESPINA CEPEDA. Exercicis ignasians acompanyats per santa Teresa - 78. D. MOLLÀ. El «més» ignasià: tòpics, sospites, deformacions i veritat - 79. J. M. RAMBLA - SEMINARI D'EXERCICIS (EIDES). Exercicis espirituals de sant Ignasi de Loiola. Una relectura del text (5) - 80. C. MARCET. Rellegint les nostres vides - 81. J. M. RAMBLA - SEMINARI D'EXERCICIS (EIDES). Exercicis espirituals de sant Ignasi de Loiola. Una relectura del text (6) - 82. D. MOLLÀ. Pedro Arrupe, carisma d'Ignasi: preguntes i propostes - 83. F. RIERA. Immersió en la Manresa ignasiana - 84. D. GUINDULAIN. Atrets per Déu. Quaranta-nou pràctiques espirituals - 85. F. JALICS. La fase contemplativa dels Exercicis ignasians

Els títols d'aquesta col·lecció es poden descarregar d'internet a: [www.cristianismeijusticia.net/eides](http://www.cristianismeijusticia.net/eides)

La Fundació Lluís Espinal envia gratuïtament els quaderns EIDES a tothom que ho sol·licita. Si voleu rebre'ls, demaneu-los a Cristianisme i Justícia.

### **Cristianisme i Justícia**

Roger de Llúria 13 - 08010 Barcelona  
93 317 23 38 - [info@fespinal.com](mailto:info@fespinal.com)  
[www.cristianismeijusticia.net](http://www.cristianismeijusticia.net)



cristianismeijusticia



cijusticia



fespinal89

**www.cristianismeijusticia.net/eides**