



84

David Guindulain

ATRETS PER DÉU
49 pratiques spirituels

ATRETS PER DÉU

49 PRÀCTIQUES ESPIRITUALS

David Guindulain

INTRODUCCIÓ	3
RESPIRAR	5
Alè de Vida	5
Que tot el cos respiri	7
ELS SENTITS	9
Mirar	9
Escoltar	11
Tocar	13
Olorar	15
Gustar	16
EL MOVIMENT	19
Posar-se dret	20
Caminar meditatiu	21
Dansa contemplativa	23
Pregària de benedicció	24
LA IMAGINACIÓ	26
LA PARAULA	28
CONCLUSIÓ	30
NOTAS	31

David Guindulain Rifà. Jesuïta i sacerdot. Llicenciat en Psicologia educativa (Universitat de Barcelona) i en Teologia (Centre Sèvres i Facultat de Teologia de Catalunya). Ha treballat en pastoral juvenil i vocacional i també a l'escola Jesuïtes El Clot (Barcelona) durant 15 anys. És també professor al Postgrau d'Acompanyament Espiritual de la Fundació Vidal i Barraquer. Actualment viu i treballa al Centre Internacional d'Espiritualitat Ignasiana de Manresa, on acompanya Exercicis Espirituals i atén pastoralment el Santuari de la Cova de sant Ignasi.

Edita: Cristianisme i Justícia - Roger de Llúria, 13 - 08010 Barcelona
Tel. 93 317 23 38 - E-mail: info@fespinal.com - www.cristianismeijusticia.net
Edició: Anna Pérez i Mir - Revisió i correcció del text: Núria García Caldes
Maquetació: Pilar Rubio Tugas - Octubre 2017

Imprimeix: Ediciones Rondas S.L. - Dipòsit Legal: B 24360-2017
ISBN: 978-84-9730-403-0 - ISSN: 2014-6531 - ISSN (virtual): 2014-6558

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.

INTRODUCCIÓ

Tens a les teves mans un recull de pràctiques que volen ajudar a la pregària personal i comunitària. Aquestes *49 pràctiques espirituals* descriuen una varietat d'accessos cap a Déu que la pastoral i la psicologia m'han inspirat. Des de la funció més primera de la naturalesa humana –la respiració– fins al seu cim –el llenguatge–, cadascú podrà triar una manera de pregar adaptada, i fixar l'atenció en un recurs o un altre.

Exercitar-se en les pràctiques pot multiplicar-ne la xifra fins a l'infinit perquè incomptables són les persones, les situacions i la manera com Déu ens atreu vers Ell. Així, cada pràctica et permet personalitzar la pregària perquè únic és allò que passa entre Déu i tu.

Són tres les fonts d'inspiració principals d'aquest recull. La primera, els Exercicis Espirituals de sant Ignasi i la seva santa gosadia d'ajudar a disposar-se a trobar Déu en tot. El desig, que batega en aquesta gosadia, i el respecte necessari davant de Déu tot Sant, lluny d'anul·lar-se, interactuen amb fecunda creativitat en els Exercicis Espirituals. En concret, hi ha dos exercicis que vull esmentar per la seva saviesa psicològica: el «Portar els cinc sentits»¹ com a conclusió de cada jornada i els «Tres maneres d'orar»,² proposat al final dels trenta dies, a manera de preparació del fruit en la vida quotidiana.

La segona font d'inspiració és la Psicologia Evolutiva. Aquesta especialitat de les Ciències de la Salut descriu els processos que segueix la persona humana per arribar a ser, des del naixement fins a la mort. La respiració, els sentits, el moviment corporal, la paraula... són funcions que es desvetllen en l'infant, s'eduquen i són vehicle d'interacció amb el que l'envolta. Aquestes eines d'interacció, convenientment desvetllades i educades, no tan sols ajuden al diàleg permanent amb l'entorn sinó també amb el Senyor que l'habita.

La tercera inspiració és la crida personal a fer pedagogia d'una experiència de Déu que, per a mi, ha estat fundant i transformadora. La pastoral que he dut a la pràctica amb d'altres al llarg de tots aquests anys aporta l'experiència d'on neix aquest recull. En concret, retinc la convicció que, en evangelitzar –especialment infants i joves–, convé prioritzar el llenguatge simbòlic sobre el conceptual. El llenguatge simbòlic, fet d'evocació i art, disposa més favorablement que el llenguatge

conceptual a una trobada personal amb el Déu de Jesucrist. L'experiència que el símbol fa viure cercarà posteriorment la Paraula que dona sentit.

Aquestes tres inspiracions, compartides i viscudes, m'han portat a assajar propostes evangelitzadores amb característiques similars –però sempre diferents en l'execució– per a cada persona i grup.

Espero que aquest recull ajudi tant a qui cerca avançar en la vida espiritual com a qui comparteix l'impuls de proposar-la als altres.

RESPIRAR

Ningú ens va ensenyar a respirar. Vam respondre així quan, per primera vegada, ens vam trobar envoltats d'aire. Des d'aquell moment, milers de vegades al dia, estem connectats a la vida gràcies a la nostra respiració.

Tanmateix, sí que podem aprendre una nova manera de respirar que ens disposi a la quietud, a l'atenció, al respecte... A la pregària, en definitiva.

ALÈ DE VIDA

En sortir del si de la mare, el primer que fem és arrencar el plor i començar a respirar. La respiració serà, a partir d'aquest moment, un diàleg permanent, una manera d'interactuar amb la realitat que ens envolta. Prendre consciència d'aquesta respiració i aquest diàleg ens apropa al misteri de l'existència.

La Paraula de Déu és plena de referències del Déu que «alena» i es deixa respirar. El llibre del Gènesi comença amb la imatge del «vent de Déu» que planava sobre les aigües.³ Aquesta imatge, tan etèria com real, recorda

aquell alè de vida que Déu infon en Adam després de modelar-lo amb la pols de terra, i així convertir-lo en ésser viu.⁴

En un «murmuri de ventijol suau», el profeta Elies reconeix el pas del Senyor al mont Horeb.⁵ I al Nou Testament, l'exhalació del Senyor, alenant l'Esperit Sant sobre els seus deixebles,⁶ prefigura el dia de Pentecosta on es proclamarà l'Evangelí a cadascú en la seva pròpia llengua.⁷

L'atenció sobre la respiració ens dona moltes maneres de disposar-nos

a la trobada amb el Senyor de la vida. Te'n proposo algunes:

1. Adonar-te de l'evidència

Observa la pròpia respiració sense voler canviar-la. Simplement adona't dels dos moviments bàsics: la inspiració i l'expiració.

Et fas conscient de si inspires pel nas o per la boca. En estat de quietud, la respiració pel nas és l'habitual.

També pots adonar-te de la frescor i l'escalfor de l'aire a les teves narius. En aquesta seqüència també et serà útil visualitzar els dos pols bàsics de la funció respiratòria: la plenitud i la buidor. Després de la inspiració arriba la plenitud i després de l'expiració, la buidor.

T'atures a considerar aquests quatre moments, com no sols fer en la vida quotidiana. Et pot ajudar dir la paraula de cada part de la seqüència:

- inspirar
- plenitud
- expirar
- buidor

... per tornar a començar.

L'observació de la teva respiració t'arrela a l'ara i aquí, on pots redescobrir el present com a regal de Déu per a tu.

2. La unitat de la respiració

En la consciència d'aquests moments –inspirar, plenitud, expirar, buidor– considera cada respiració com una unitat i ves comptant: una, dues, tres...

Descarta qualsevol altre pensament que et distregui del teu propòsit. El que vols és centrar-te, disposar-te, obrir-te a la presència del Senyor.

Notaràs que, a mesura que la respiració es va fent més tranquil·la, les unitats de respiració duren més segons. Rebutjaràs el desig de concloure. Més aviat avaluaràs la progressió per la seva fondària, per aturar-te on se't dona revelació i veritat, sense pressa per passar endavant. Deixes que predomini en tu el fet de voler descobrir, més que el desig d'acabar.

La primera vegada fes cinc respiracions completes. Progressivament anima't a arribar a deu, a quinze... a cent!, si sents que et va bé. Quan et descomptis, comença altra vegada sense retreure-t'ho.

3. Respirar el combat quotidià

L'atenció sobre la respiració que et proposo en aquest exercici et farà conscient de l'entrellat d'un combat quotidià: el combat del teu ésser més autèntic contra els sorolls interns i externs, que centrifuguen la persona o sobrealimenten l'ego. En aquest combat, la seqüència numèrica de la pràctica 2, com una corda que t'impedeix caure en un pas de muntanya, et disposa a favor de mantenir-te en el teu propòsit.

Pot arribar un moment que la corda et resulti sobrerera; aleshores convé prescindir-ne. L'ordre de les xifres deixarà pas a un mot que expressarà –tot i que de manera inadequada– alguna cosa del vincle que estableixes amb el Senyor. Pots triar una paraula que expressi qui ets o davant de qui et trobes: la font del teu ésser. Per exemple,

pots respirar la paraula “tu”, “Jesús”, “pau”...

4. Inspirar la vida

Quan s'incorpora l'aire en cada inspiració, comença de nou una funció vital que oxigena la sang i possibilita la vida de l'organisme.

En cada alenada, puc pensar en la vida que m'arriba de fora i permet que jo sigui.

Puc fer-me conscient, en darrer terme, d'Aquell que va insuflar la vida en Adam, associant-me d'aquesta manera al do de cada instant, com una nova creació.

Viure és acollir l'equilibri inestable i fràgil que som. En el miracle perma-

nent de la respiració, això s'expressa amb claredat i, quan en som conscients, brolla l'agraïment.

5. Expirar el sobrer

Cada vegada que deixes anar l'aire treus de tu allò que no necessites, allò que no has d'acumular, allò que et pesa i no et permet créixer.

Si perllongues la teva expiració, més que la inspiració expresses el teu desig de fer fora, suaument i ferma, el que no et construeix. Així mateix, allargar una mica més l'expiració fa que el teu respirar sigui més tranquil i t'aquieti més fàcilment. Sempre anant a cercar el que vols: disposar-te millor a la trobada que et fa ser.

QUE TOT EL COS RESPIRI

Tot el cos es beneficia de la teva respiració. Per això, t'ajudarà considerar que altres parts, no solament els pulmons, són òrgans que participen d'aquesta funció.

6. Respirar amb els peus

Dempeus, imagines que respire amb la planta dels peus i et fas conscient de l'aire en tu, amb un subtil balanceig de tot el cos, endarrere i endavant. Quan inspires, el cos es gronxa cap enrere i quan expires ho fa cap endavant, com si cerquessis el punt d'equilibri entre tu i Ell.

7. Respirar amb les mans

Pots visualitzar com respire amb les mans. Tenint-les recolzades sobre les cames i amb els palmells cap amunt, sents com, en incorporar l'aire, les mans s'obren lleugerament per acollir el do i, com, en exhalar, es clouen i el volen fer teu.

8. Respirar amb la panxa

Si poses les mans sobre el melic, l'una sobre l'altra, et fas conscient que la respiració fa dilatar i contreure la panxa.

Després de posar-hi la mà dreta i a sobre l'esquerra o a l'inrevés, t'adones de l'elecció espontània que has fet. Prova de canviar aquest ordre i sent la incomoditat de la nova posició: altera el predomini en la teva lateralitat.

Recupera la posició primera i percep, ara, la unitat del teu cos. Imagina que la respiració recorre el circuit que s'estableix entre la teva ment i la teva panxa a través dels braços: ara pel braç dret, ara pel braç esquerre.

Suaument, amb aquesta percepció la respiració va esdevenint més relaxada i més unificadora. Tu ets un davant l'Altre.

9. Respirar amb tot

Fixant-te en l'acollida de l'aire per part de les diferents parts del cos, pots, finalment, sentir com tota la teva corporalitat absorbeix la vida que se't dona. Tot el teu cos respira, es disposa i acull.

El cos es transforma en aquesta percepció global, se sent u i acull la dignitat de temple de l'Esperit Sant.⁸

10. Respirar les paraules

Quan vols fer teves unes paraules i t'és difícil copsar la densitat del seu significat, una bona opció és respirar cada mot. Paraula a paraula, des del substantiu fins a la més petita conjunció, vas associant el llenguatge a la respiració. En inspirar aculls la paraula i, quan exhales, deixes que ressoni en tu.

Deixes sense pressa que arribi al cor el que el cap ja ha entès, o creu que entén, de manera que et disposes a una comprensió nova de paraules potser sabudes de memòria. La seqüència del pensament que s'expressa en la frase s'alenteix. El seu sentit té temps de ressonar en tu, sense l'afany de voler acabar el que potser no havies començat a entendre.

Així pots procedir amb les pregàries que ja saps, en les quals la seqüència del discurs impedeix, de vegades, que t'aturis en la significació de cada paraula. Sant Ignasi descriu amb detall aquesta manera de pregar recollint una antiga tradició d'església.⁹

ELS SENTITS

Després de la respiració, la nostra trobada amb la realitat comença pels sentits. Aquestes arrels mòbils¹⁰ cerquen percepcions que ens ubiquen i ajusten la nostra comunicació amb l'entorn.

Detenir-nos en cadascun dels cinc sentits, mirant de no pressuposar res, ens remet a les primeres vegades que ens vam trobar amb les coses, quan encara no les identificàvem. Aquest redescobriment ens permetrà refer el camí del coneixement, però aquest cop amb l'esperança de trobar-hi Déu en tot.

L'ordre de presentació dels sentits que proposo comença amb la vista –que permet la percepció a distància– i conclou amb el sentit del gust –que necessita la immediatesa de l'objecte–. Pel mig, l'oïda, el tacte i l'olfacte descriuen un itinerari de progressiva aproximació que va de la vista al gust. Durant aquesta aproximació, se'ns pot obrir el desig i la comunió amb l'altre.

MIRAR

Veiem el que és al nostre voltant perquè li arriba la llum. Gràcies a la llum del sol o a qualsevol altre focus lumínic, ens fem càrrec d'on som, com és allò que veiem i com s'amaga l'invisible.

Jesús diu «jo sóc la llum del món»¹¹ i intuïm que tot rep la seva presència perquè és il·luminat per Ell, des de

fora, com un sol, o des de dins, com a espurna de vida interior.

Quan la vista es fa conscient esdevé mirada, i quan la mirada es meravel·la pel que veu esdevé contemplació. Amb la percepció sensorial comença el que conclou amb un agraïment per tot i en tot.

La mirada és el sentit de l'esperança perquè ens anuncia objectes, persones o esdeveniments que són a quilòmetres de distància o potser a anys llum. I, tanmateix, els percebem ara i aquí. No hi són però els hem vist i això sosté el nostre pas, com el dels savis d'Orient que havien vist sortir l'estrella del Rei dels jueus que acabava de néixer.¹²

La mirada també és el sentit de la fe perquè percep allò que es veu i, alhora, intueix el que hi batega. Com ho va percebre el deixeble estimat que, en entrar en el sepulcre buit i observar el llençol d'amortallar i el mocador, «veié i cregué».¹³

Finalment, la mirada és el sentit de l'amor, ja que la vista, per gràcia, es transforma en contemplació i la contemplació porta a estimar tot en Aquell qui és la llum del món.

En definitiva, el sentit de la vista, mitjançant la llum que és Jesús, ens ajuda a acollir el Senyor de la vida.

A continuació et presento algunes maneres de posar-hi atenció i disposar-te a la pregària.

11. Ulls que respiren

Per entrar en un exercici amb els sentits, comença parant atenció a la respiració. Et recomano que en prenguis consciència, com si cada vegada que iniciessis una pregària haguessis d'aprendre a respirar. D'alguna manera, t'estàs preparant per a un nou naixement.

Dret o assegut amb la columna ben dreta i el cap en continuïtat amb la columna, mantingues la mirada endavant. No vulguis fixar-la en un objecte, prescindeix d'esbrinar el detall.

Tingues una mirada ampla, pacífica i reposada.

Acull la llum, i sense deixar-te atrapar per cap forma determinada, percep com aquesta llum ho amara tot.

Deixa que la inspiració i l'expiració ritmin la recepció i l'elaboració de la llum a través del sentit de la vista. Aculls la llum i et deixes il·luminat interiorment pel qui revela la veritat i et dona la visió.

12. Embolcallats per la llum

Ara tanca els ulls i deixa que la resta del cos absorbeixi la llum: el rostre, la pell... Et fas conscient d'aquesta impressió vivificant, tan subtil com real.

Si la font de llum també emet calor, com fa el sol, t'ajudarà a parar esment de l'escalf que en percep.

Amb els ulls tancats, sentint la claror que t'envolta, imagina la presència del Senyor. Et mira, et coneix i t'estima. T'atures a percebre l'espai entre tu i Ell. Reconeixes el que mou en tu la seva presència tan propera.

Deia Pedro Arrupe: «Tu imatge sobre mí bastarà para cambiarme».¹⁴ Deixes que aquestes paraules expressin el teu desig de ser transformat per Ell.

13. Fixar-se en allò sagrat

Obres els ulls i fixes la teva mirada en un objecte que vol ser representació del Senyor (el sagrari, una creu, una icona...).

T'atures a percebre els detalls, com si aquestes et revelessin el missatge que l'artista hi volia transmetre i del qual Déu es voldrà servir.

L'art religiós, com tota expressió simbòlica, aspira a fer present el que representa. La seva aparença cerca suggerir-te més que definir l'objecte. A partir de la contemplació de l'objecte sagrat, l'Esperit Sant pot completar la comunicació que encetes.

T'hi poden ajudar les paraules de l'apòstol Tomàs en veure el ressuscitat: «Senyor meu i Déu meu». ¹⁵ Contemples, aculls el que se't suggereix, vas respirant aquestes paraules mentre esperes que se't doni a conèixer el Senyor.

ESCOLTAR

Escoltar demana més proximitat que mirar. El contacte visual permet la distància, però per sentir-hi ens hem d'apropar, si no és que el so ens arriba net i clar.

Igual que per veure-hi necessitem la llum de qui tot ho il·lumina, per escoltar bé necessitem silenci. El silenci és l'absència de sorolls externs que ens possibilita fixar l'atenció a l'estímul acústic i entendre'l. En el nostre cas, anhelem sentir la Paraula que ens transformarà.

Però escoltar també requereix silenci interior, aquell que ens allibera de l'autocentrament. El silenci interior ens permet escoltar i ser pacients per esperar que l'altre es comuniqui quan vulgui o quan pugui.

Tot comença amb una actitud interrogativa de qui admet no tenir la veritat completa i confia que l'altre l'ajudi a completar-la una mica més. Perquè, si dins nostre ja pressuposem el que l'altre dirà, ens tanquem a la seva novetat. Ens defensem de les amenaces però també prescindim de l'oportunitat del diàleg que enriqueix. Si no esperem res diferent a les nostres projeccions personals, no tan sols es ressent la co-

municació sinó també l'aprenentatge i el creixement personal.

Amb el sentit de l'oïda, escoltem la Paraula de Déu que ens interpel·la, atrau i ens fa sortir de la zona de confort. I, quan escoltem en comunitat aquesta Paraula, brolla entre nosaltres un doll de significat que supera amb escreix la suma d'interpretacions individuals.

El relat del testimoni que ens com mou també és vehiculat amb paraules i arriba al nostre cor a través de l'oïda. La seva història, amarada de llenguatge no-verbal, fa creïble l'autenticitat del missatge. És la vibració, és el silenci, és el gest o és el to que, venint de més endins, porta més enllà.

I és que la vida de cadascú de nosaltres és la resposta a una crida que vam oir de manera particular. Una vocació feta de poques paraules pronunciades per part de Déu —així ens va semblar—, com un encàrrec ineludible que ens porta a una opció per sempre.

En definitiva, el sentit de l'oïda ajuda a entendre que l'existència és diàleg permanent amb el Senyor de la vida.

Et proposo algunes maneres de fixar-t'hi per tal que puguis descobrir com és així.

14. Acollir el so

Sítua't en un espai silenciós i atura't a descobrir els sons que, tanmateix, t'arriben: unes veus distants, els ocells, el vent, uns sons urbans... t'estimulen l'oïda. El teu cervell mira d'entendre què són i què signifiquen aquests sons.

La teva resposta és acollir-los sense deixar-te atrapar, és a dir, sense que et preocupin o t'entretinguin en excés.

En acollir-los, els pots agrair i, si convé, reconciliar-t'hi. Fins i tot, si te'ls has de trobar més tard, pots pronunciar dins teu un "fins després".

15. Descobrir-te so

Ara poses l'atenció en els sons interns del teu cos. Comences per la teva respiració.

Escoltes el so que l'aire fa en el frec pel nas o en el pas per la boca. T'adones del subtil xiulet que provoca en arribar i sortir dels teus pulmons. D'alguna manera, tu ets instrument de vent.

El so de les teves inspiracions i expiracions, anant i tornant, et pot recordar les onades de la mar i t'ajuda a asserenar-te, com un passeig per la platja.

Et fixes també en el batec del teu cor i en la xarxa de vida que et circula per les venes.

Et fas conscient de la vida que ressona en tu. Et sorprens, et meravelles i en dones gràcies.

16. Déu habita en tot

Recordes allò que sant Ignasi proposa a l'exercitant en la *Contemplació per aconseguir amor*: mirar com Déu ha-

bita en tot el que és creat.¹⁶ Et disposes a considerar com al darrere de cada so hi ha un ésser creat i habitat per Déu.

Ets pacient quan t'atures en cada so i confies que se't reveli de quina manera Déu hi és present.

17. Escoltar el "gràcies"

En aquesta progressiva obertura, pots deixar que la paraula "gràcies" formi part del teu alè, associant-la al moment que treus l'aire. Quan inspires aculls el que Déu voldria donar-te i en expirar pronuncies en silenci la paraula "gràcies" que expressa, alhora, una actitud i una resposta vitals.

18. La fonoteca de la teva vida

Reconegut el silenci exterior i interior, sense por de ser destorbat per res, et proposo la memòria de sons que formen part del teu ésser més íntim: sons vinculats a paisatges de la infantesa, veus de persones significatives per a tu, músiques que no deixen d'emocionarte..., i la teva emoció esdevé pregària.

19. La primera vegada

Mires de fer present a la teva ment i al teu cor la primera vegada que vas sentir que Déu es dirigia a tu personalment. Aquella vegada que vas sentir que, en la relació amb Déu que d'altres et proposaven, hi havia un tu a tu, una trobada personal, única.

Recordes quines imatges o paraules es presentaven associades a aquesta trobada.

20. Déu pronuncia el teu nom

En reposar-te en el moment present, pots imaginar com Déu pronuncia el teu nom o com el pronunciaria. Pensa en l'escena de Moisès davant la bardissa ardent¹⁷ o en la resposta de Jesús

a la seva amiga Marta,¹⁸ i escolta com el Senyor diu per dues vegades el teu nom.

Què produeix en tu aquesta reiteració? Quin missatge introdueix aquesta vocació personal en aquest moment de la teva vida?

TOCAR

El sentit del tacte ens relaciona amb l'altre i minimitza l'espai que ens en separa. La distància que abans hi havia amb la mirada i l'oïda, ara s'esborra en una proximitat que ens implica.

El tacte, en la trobada entre persones, té múltiples maneres de vehicular la comunicació: el copet a l'esquena, l'encaixada de mans, el bes o l'abraçada.

El tacte també és un sentit que demana delicadesa perquè el contacte interpersonal revela els sentiments recíprocs dels que així s'apropen.

Pel camí a casa de Jaire, tothom estreny Jesús fins al punt d'ofegar-lo, però tan sols una persona el toca: la qui és salvada per la seva fe en el Senyor.¹⁹ Tampoc el bes de Judes a l'hort de les Oliveres pot amagar la intenció de traïr el Mestre.²⁰

Si el compromís en el tacte és gran, l'oportunitat de salvació també. Un nen no sobreviuria sense el tacte dels seus; i quan ha de triar entre l'escalf o l'aliment, preferiria l'escalf dels iguals encara que per això morís de gana.²¹ L'adult també espera salvació i comunió en la trobada immediata que proporciona el tacte. Però tan sols el res-

pecte –l'amor, en definitiva– el durà a bon port.

Diu sant Ignasi que l'objectiu dels Exercicis Espirituals és que Déu pugui comunicar-se directament amb la persona, i en parla utilitzant el símil del tacte: «abraçant-la en el seu amor i lloança, i disposant-la per al camí en què millor podrà servir-lo en endavant».²² L'acompanyant del qui fa els Exercicis mirarà d'ajudar-lo, sense interposar-se en aquesta aliança.

També al llarg de la Segona Setmana dels Exercicis se'ns convida a contemplar i amarar-nos d'un Jesús que passa fent el bé tot guarint, ben sovint, per mitjà del tacte. Finalment, en les aparicions pasquals, el ressuscitat proposarà a Tomàs que el reconegui pel tacte.²³

El tacte vehicula, doncs, la trobada interpersonal que ens redimeix. De manera que ens podem disposar a aquesta redempció aprenent aquest llenguatge i deixant-nos transformar pel Senyor.

Et proposo alguns exercicis que t'ajudin a obrir-te a aquesta sensibilitat i et disposin a aquesta abraçada que et porta a més estimar i servir Déu en tot.

21. Sensible al tacte

Visualitzes mentalment diferents parts del teu cos on és més evident la pressió tàctil. Cadascuna d'aquestes parts te la representes com si en fossis conscient per primera vegada: els peus en contacte amb el terra, la roba arrapada al cos, les mans obertes o entrelligades... Deixes que l'atenció sobre cada part s'aprofiti del ritme de la teva respiració i dediques una bona estona a visualitzar-la. No tens pressa.

Guanya un punt més en sensibilitat i fixa't aquest cop en percepcions del tacte més subtils. Per exemple, t'atures a considerar el frec de l'aire en entrar pel nas: ara per l'orifici esquerre, ara pel dret. O bé l'escalfor del cabell al crani. O qualsevol altra sensació que habitualment no et sol atreure l'atenció.

Aquesta percepció et fa aprofundir el moment present i en tot el que hi concorre. Prescindeixes d'altres preocupacions sobre el que estaves fent abans o el que faràs més tard. Consideres el present com a oportunitat i gaudeixes del que en ell se't dona i et parla de Déu.

22. Pregar amb les mans

Les mans, instrument fonamental del sentit del tacte, atreuen ara la teva atenció. Considera tot el que arribes a

fer i desfer amb elles, el bo i el que podria ser millor.

Obres les mans amb els palmells cap amunt amb actitud d'espera, de petició, de necessitat. El ritme de la respiració et dona una pauta per un subtil moviment de la mà que va de l'acollida a la incorporació, per acollir de nou, com en la pràctica 7. D'aquesta manera, en cada inspiració, allargues els dits de la mà i en treure l'aire els relaxes, com si ja se t'hagués donat allò que esperes. Deixes que tot el cos s'impliqui en aquest gest i també et fas conscient de l'obertura dels braços i del tors.

23. Déu s'atansa

En la quietud que t'aporta observar la respiració i el sentit del tacte, prens consciència de ser davant Déu.

Imagina com aquesta presència es faria realitat si es manifestés de manera tàctil. Recordes com Jesús s'aproximava a qui cercava salut i salvació i com s'atansa ara a tu que també l'esperes. Pots imaginar com t'acosta els seus braços, les seves mans i tot el seu cos per manifestar el seu amor per tu.

Deixes que el respecte i la generositat siguin les actituds d'aquesta trobada. Tu el pots imaginar i, per la seva gràcia, ell podrà servir-se de la teva imaginació amb la finalitat de viure més en tu.

L'infant neix amb el sentit de l'olfacte ben desenvolupat, per poder detectar la font de vida en la mare, amb el seu escalf i aliment. Així, des del naixement es registren en la ment les olors de la primera infantesa. Anys més tard, una olor aparentment innòcua és capaç de desvetllar aquell camp semàntic que restava latent en el cervell i que, tot d'una, s'activa per un flaire casual.

L'olor que desprenen les coses i les persones arriba a nosaltres furtivament, sense avisar. Amb l'olor, tenim una primera notícia d'on estem i qui habita l'espai que ens predisposa i condiciona la trobada amb l'altre.

L'olor no es veu, no se sent ni es toca, però té la capacitat de transformar un ambient i donar-li un valor afegit inesperat. Per això, l'olfacte és el més espiritual dels sentits ja que acull amb facilitat les impressions que, com Déu, són invisibles i inaudibles, però reals i transformadores.

Amb el sentit de l'olfacte apreciem la subtil bondat o maldat del que ens envolta, i discernim els flaires que donen vida o ens la treuen. L'olfacte, doncs, ens parla del Déu que ha vingut a donar la vida, i vida a desdir!²⁴

Diu sant Pau que els cristians són el «perfum de Crist», ofert a Déu i cridat a escampar-se. Amb ells s'estén la bona olor del coneixement de Déu.²⁵ Així, l'atenció sobre l'olor ens ajuda a considerar on és el Senyor. Així el reconeixem i el donem a conèixer als altres.

Un detall important: no hem d'associar aquest «perfum de Crist» només a allò que anomenem “bona olor”. Doncs, quins flaires espera sentir el

que neteja una familiar incapacitat o que canvia els bolquers del seu nadó? I, tanmateix, en gestos tan delicats, hi reconeixem el perfum de Crist.

Et proposo uns exercicis que et disposin a fer que el sentit de l'olfacte sigui una finestra oberta a la seva gràcia.

24. Identificats per l'olor

Descobreixes que, en inspirar, no solament incorpores l'aire, sinó que també t'arriben les molècules olfactives de l'entorn.

En alentir la respiració també afines la teva atenció i t'adones dels efluvis que emanen de l'espai on et trobes. Els destriaràs de l'olor que fan les persones que l'ocupen, o que el solen ocupar.

Amb l'olfacte pots acollir les persones, expressar-los agraïment, reconciliar-t'hi o disposar-te millor a la trobada.

També t'atures a percebre l'olor de la teva persona. Aquesta olor és com una targeta de presentació invisible que s'ofereix a l'altre. Consideres què és el que vols dir de tu mateix i què hi ha en tu del «perfum de Crist».

25. «Perfum de Crist»

Portes a la memòria l'aroma dels teus espais quotidians. Recordes també el de les persones amb qui col·labores estretament en la teva tasca per la construcció d'una societat més justa, més d'acord al voler de Déu.

Arribes a considerar una per una cada persona i reconeixes que en les

seves olors hi ha traces de l'essència de l'aroma de Crist. Te'n fas conscient, ho reconeixes i ho agraeixes.

26. L'aroma dels «amics del Senyor»

Et fas conscient dels pobres que coneixes pel seu nom, dels homes i les dones

que es confien a Déu sense disposar de cap altre recurs segur.

Fas present totes aquestes persones en el teu afecte i, imaginant l'olor que poden despendre, consideres la teva manera de ser amic dels «amics del Senyor».²⁶

Et disposes a poder trobar, especialment en ells, traces del perfum de Crist.

GUSTAR

El sentit del gust és el darrer filtre abans d'ingerir qualsevol aliment. El sentit del gust, junt amb els de la vista i l'olfacte, permet discernir si alguna menja no ens és prou apetitosa o si ens serà saludable més enllà de la primera impressió.

El sabor que ens transmet el sentit del gust té a veure amb el saber de les coses. Per això, als Exercicis, sant Ignasi entrelliga aquests dos conceptes –el sabor i el saber– per afirmar la primacia de la qualitat sobre la quantitat. El que satisfà l'ànima és sentir i gustar les coses, no afartar-se'n.²⁷

En l'Evangeli trobem moltes metàfores que ens parlen del gust com a ajuda per a reconèixer el Senyor: «Jo sóc el pa de Vida»,²⁸ «si algú té set que vingui a mi»,²⁹ «tu has guardat fins ara el vi millor».³⁰

Però l'aliment no garanteix tan sols la trobada entre Déu i la seva gent, com un àpat familiar. Ni és només una magnífica prefiguració de la plenitud en el Regne de Déu, on ningú mai més no passarà fam. El sentit del gust no sola-

ment ens parla de com l'aliment adjectiva l'aliança entre Déu i el seu poble. No. En Jesús, Déu mateix es fa aliment per tal que l'incorporem en nosaltres. En l'eucaristia acollim Jesús en el pa i el vi. Ell es fa comestible per viure en cadascú de nosaltres i nosaltres en Ell. El coneixement de Déu que es deixa menjar deixa de ser complement o accessori, i esdevé substancial per a qui el vol acollir.

L'atenció sobre el sentit del gust ens pot ben disposar a aquest coneixement de Déu. Et proposo algunes maneres de conrear aquesta atenció.

27. Gustar Déu

Per assaborir internament la presència de Déu, t'atures aquest cop en la capacitat de discernir els gustos i prendre decisions sobre el que vols tastar, gaudir i assimilar per al teu creixement. T'hi detindràs el temps que calgui per assaborir internament la seva presència.

28. Crist dins teu

Et proposo portar a la memòria el dia que vas fer la Primera Comunió. Fas present el moment que vas rebre per primera vegada Jesucrist en el sagrament de l'eucaristia: les primeres imatges que et venen, les persones, els llocs, els instants diferenciats.

Et preguntes quina era la teva consciència del que estaves vivint: com et representaves que, per primera vegada, Crist seria dins teu.

29. Ell era realment allà

Ara, també portes a la ment i al cor alguna celebració de l'eucaristia on vas sentir, d'una manera especial que, en efecte, Crist era realment allà, present en el pa i el vi consagrats.

Penses en si hi havia ajudes que afavorien aquesta consciència: el teu moment personal, el lloc, les persones que t'envoltaven, el prevere... O simplement, si se't va donar com un regal inesperat.

Fas present la manera com vas acollir aquell obsequi del Crist mateix.

30. Tinc gana i set de tu

Si el moment de fer aquest exercici és abans d'un àpat, pots dur a la consciència el desig d'alimentar-te que ja és present en tu.

Mires d'associar aquesta sensació al desig de conèixer Déu.

Imagines com aquest desig de Déu pot ser tant o més fort que el desig de saciar-te corporalment amb l'aliment o el beure.

Com proposa el salmista, expresses sentir-te assedegat d'Ell: «Tot jo tinc set de Déu».³¹

31. De què té gust?

Conscient del desig que sents, vincules la teva experiència de Déu amb el sentit del gust.

Et preguntes a quin sabor associaries el teu coneixement de Déu: té un fons de dolçor, com la llet i la mel de la Terra Promesa? O més aviat l'experimentes saborós com els condiments que marquen la diferència?

Potser es tracta d'un gust fort com el del vi? Àcid i intens com el d'algunes fruites? O, simplement, discret i imprescindible com l'aigua?

Aculls el que experimentes sobre el gust de Déu perquè et disposi millor a la trobada.

32. Menjar en silenci

En silenci se't pot donar una nova consciència de l'acte de menjar com a pràctica espiritual.

Et pot ajudar l'audició d'una música que afegeixi la cadència necessària a l'acte de menjar. Es tracta de no ingerir aliments tan sols per a la teva subsistència sinó com un preàmbul a la pregària.

Fixa't en la composició del plat cuinat que tens al davant, en els gustos que hi perceps. Ells t'obren a la comunicació amb la persona que ha preparat el plat. Et comuniquen també amb tots els elements, animals, vegetals i minerals que s'han combinat per a la teva vida i gaudi.

En definitiva, et disposen a la comunió amb qui és Creador de tots aquests éssers, principi i fi de totes les coses.

33. Amb Jesús a taula

En els Exercicis Espirituals, sant Ignasi proposa sovint a l'exercitant imaginar-se dins de l'escena evangèlica, que es contempla «com si present m'hi trobés». ³² En concret, és molt explícit sobre considerar la manera que Jesús té de menjar amb uns i altres. ³³

Aculls, doncs, aquesta invitació i deixes també que els àpats esdevinguin rituals alimentaris, semblants als que Jesús va viure. Consideres com Ell cuinaria per als seus amics ³⁴ preparant les brases on posaria el pa i el peix. Fas present com agrairia al Pare l'aliment a repartir entre tots. ³⁵ El veus assegut entre amics o entre adversaris; el veus

escoltant o allargant la sobretaula amb el seu ensenyament.

Tot això, mentre vas menjant en silenci i medites com assemblar-te més a Crist, també a taula.

34. Sense l'aliment del cos

El dejuni és una manera tradicionalment reconeguda de disposar-se a la trobada amb el Senyor. Pots deixar que els efectes sensibles d'una manca d'ingesta expressin que és tan sols de Déu de qui esperes vida per sempre. Només a partir d'Ell, acolliràs la creació com un do, no com una conquesta o una possessió personal.

El dejuni també et fa sentir vitalment a prop d'aquells que no poden esmorzar en sortir de casa, d'aquells que només fan un àpat al dia o ni tan sols això.

Alhora, estar-te de menjar implica un estalvi que pot esdevenir almoïna.

Les pràctiques espirituals que he proposat fins ara es desenvolupen en posició d'un cert repòs que facilita la meditació. Semblaria que quan estem quiets ens dispersem menys i ens sentim més capaços de centrar l'atenció en el nostre propòsit.

Tot i així, determinades tècniques orientals, com ara el taitxí, ens mostren que el moviment conscient ens permet meditar d'una altra manera. Cercant l'equilibri entre respiració, moviment i silenci, també ens obrim al que ens transcendeix i ens fonamenta. El vincle entre aquests tres elements ens unifica i ens recorda que som cos capaç de sortir a la trobada de Déu.

En meditar en silenci posem l'atenció en la respiració i el moviment, i imaginem que són dos aspectes de la mateixa funció, com si depenguessin l'un de l'altre: ens movem perquè respirem, respirem perquè ens movem.

Simultàniament, la nostra ment resta atenta cercant l'equilibri entre aquestes dues funcions que ens permet silenciar els sorolls interiors i ens faciliten l'escolta de la Paraula de Déu.

Incorporar el moviment a la meditació construeix ponts entre el quotidià i la pregària. Perquè pregar no és tan sols silenciar l'esperit, restar quiets,

acollir passivament allò que Déu ens vol donar. Pregar és també entrar en el dinamisme d'un diàleg entre nosaltres i Déu. La contemplació cerca la interacció, assaja respostes amb totes les dimensions de la persona, inclosa la corporalitat. Així, amb tot el que som i en tot el que ens trobem, podem lloar, fer reverència i servir Déu.

Som cos abans que paraula. I oblidar-ho en la meditació ens porta –com en altres aspectes de la vida– a una pregària acotada a un context o a un fragment del nostre ésser. Ens porta a una pregària que regenera, però encara és

limitada; que vol ser fecunda, però que encara no incorpora tot el que som ni tots els àmbits on existim.

És imprescindible trobar la postura que més ens ajudi a la meditació. Però tampoc podem prescindir d'assajar

respostes amb el moviment conscient. Per la postura esdevenim fidels orants; pel moviment conscient, audaços pelegrins.

Et proposo maneres de meditar que incorporen el dinamisme del cos.

POSAR-SE DRET

L'atenció sobre quelcom tan senzill i evolutivament tan complicat com és posar-se dret ens ajudarà a recórrer el pont entre el visible i l'invisible, d'anada i de tornada.

35. Ben plantat

Posa els peus en paral·lel, amb una separació entre ells similar a la llargada de les teves espatlles. Doblega lleugerament els genolls, que no estiguin rígids. Redreça la columna, cerca la verticalitat. Alinea-hi el cap. Un fil invisible t'estira cap amunt.

Fes reposar les dues mans en el melic, l'una sobre l'altra. Sents la respiració a nivell abdominal, conscient que és tot el teu cos el que respira. Deixa que la respiració i el moviment cíclic de la panxa t'ajudin a aquietar els pensaments que t'aparten del punt on tu ets més tu.

36. Digne i humil

En la posició de la pràctica anterior associes a la teva inspiració i expiració la frase «Sóc aquí, davant teu».

Aculls la dignitat, la humilitat... i el que aquestes paraules desvetllen en tu.

37. Portaveu d'altres

Porta a la teva memòria un moment en què hagi hagut de posar-te dret davant d'altres per pronunciar un missatge del qual eres portaveu. Parlaves tu però no en nom propi. Recordes, fins a quin punt, volies que fos un missatge compartit; consideres que el que vols expressar arriba millor als altres quan l'ego es dilueix. Penses que transparentes una presència compartida que et transcendeix.

38. Dret pel Senyor

Portes també al teu record alguna vegada que has hagut de posar-te dret per manifestar la teva fe en Jesús. Potser ho vas haver de fer sol enmig de l'assemblea, potser junt amb d'altres. Prens consciència que és el Senyor qui et posa dret, qui et fa alçar el cap i et dona la dignitat dels fills que se saben estimats incondicionalment.

Caminar és un cicle que progressa arrencant l'estabilitat per tal de guanyar un equilibri millor. Aquest cicle, junt amb el de la respiració, ens disposa a entendre la dinàmica de mort i resurrecció que, a semblança de Crist, volem viure en tot el que som i fem.

El caminar meditatiu que et proposo és molt recomanable quan arriba la somnolència o la dispersió en la pregària. La seva quietud tranquil·la és prou activa per evitar que ens adormim. El seu moviment constant és prou lent per no distreure'ns.

39. Puc caminar!

Aquesta vegada la meditació comença posant-te dret amb els peus junts. Fixes la teva atenció en la respiració que perceps a nivell de la panxa i en el suau balanceig del cos. El teu propòsit és emprendre el moviment que habitualment fas en caminar però sense voler arribar enlloc, tan sols romandre en equilibri mentre avances.

Quan tu ho decideixis, aprofitant una inspiració, aixeques el peu amb què acostumes a posar-te a caminar. Primer és el taló el que es desprèn de terra, posteriorment la punta del peu fins a romandre dret sobre una sola cama. El teu peu dibuixa un arc a l'aire mentre segueixes inspirant i la vertical del cos es desplaça cap endavant.

Quan et sents ple d'aire, iniciés l'expiració. És el moment de prendre contacte amb el terra per al peu desplaçat. Comences pel taló i ressegueixes la petjada. A poc a poc, vas traient l'ai-

re dels pulmons, fins que la major part del teu pes es recolza ara sobre la cama que s'ha desplaçat. La columna i el cap mantenen la vertical.

Fins que no sents la necessitat d'iniciar la inspiració següent, no aixeques el taló de l'altre peu. Sents que la cama que ha quedat enrere es tensa obliquament en el desplaçament del tors endavant, i deixes que, per fi, el taló s'alliberi del terra per començar el pas següent.

És habitual que, quan comencem a exercitar-nos en aquesta manera de caminar, perdem l'equilibri amb facilitat. No hi estem avesats. Caldrà perseverar fins que el cos aprengui a trobar l'estabilitat.

Quan sentim que ens és donat entrar a la meditació amb aquest exercici del caminar lent, fàcilment podem incorporar una paraula a la nostra respiració, ja sigui repetint-la per aprofundir en el seu significat, o bé deixant-se transformar amb la lectura d'un relat.

40. Caminar la jornada

Aquesta pràctica vincula l'exercici de caminar a l'examen del dia, tot seguint l'*Examen General* descrit per sant Ignasi en els Exercicis Espirituals.³⁶ Ja no es tracta del caminar meditatiu de què hem parlat abans. Es tracta de posar en pràctica un hàbit saludable per al cos (caminar una estona cada dia) i acompanyar-lo d'un hàbit saludable per a l'ànima (l'examen).

En l'examen, sant Ignasi proposa parar atenció sobre la pròpia vida i es-

brinar per on ha passat Déu en el que ja s'ha viscut, i mostra com disposar-s'hi d'ara en endavant. Per fer-ho, ens suggereix cinc punts que poden associar-se als cinc dits de la mà:

1. Dit polze: dones gràcies a Déu de qui tant has rebut.
2. Dit índex: demanes la gràcia de la lucidesa i el coratge.
3. Dit cor: recordes les teves darreres 24 hores.
4. Dit anular: demanes perdó pel que t'has separat d'ell.
5. Dit petit: consideres les properes 24 hores com una nova oportunitat de caminar en presència de Déu.

Et proposo fer aquest examen diari tot caminant. Mentre passeges, recorres mentalment les cinc parts de l'examen de consciència i poses l'atenció en el dit corresponent. Recórrer cada dit vinculant-lo a una part de l'Examen ja és un bon recurs per guanyar pràctica en l'atenció conscient.

Serà decisiu tenir cura d'aquest temps d'examen que, si esdevé hàbit quotidià, marcarà un augment de lucidesa i de la llibertat a què som cridats.³⁷

41. Inspirat en el Rosari

Per examinar-se caminant a bon ritme cal vigilar, cal passar pel lloc adequat i no topar amb obstacles eventuals. Alhora, són tants els detalls que ens

reclamen l'atenció en passar! Sembla impossible centrar-se en l'Examen i no passar l'estona anant i tornant de cada punt, sense perdre el fil. Per perseverar en l'examen diari, et proposo un segon suport, agafat en préstec d'una vella tradició de l'Església: el Rosari.

En la part central d'aquesta pregària se'ns proposa la recitació d'un parenostre i deu avemaries per cada un dels cinc misteris que es volen contemplar. Et proposo que t'ajudis amb aquesta recitació vocal mentre consideres, aquesta vegada, cada un dels cinc punts de l'Examen ignasià.

Caldrà tenir ben interioritzats els cinc punts i disposar de les dues mans pel al recompte: un parenostre i deu avemaries per cada punt de l'Examen.

Sembla complicat, però és tan simple com començar a caminar i centrar l'atenció en el dit gros de la mà esquerra tot considerant la invitació a donar gràcies a Déu de qui tant has rebut: el primer punt del mètode ignasià.

Amb l'atenció en el dit gros de la mà esquerra, recites el primer parenostre. A continuació, la mà dreta t'ajuda a comptar les deu avemaries. De manera que la durada del parenostre i de les deu avemaries serà el temps que dediques a donar gràcies a Déu, el primer punt de l'Examen.

Aquesta pràctica, combinant el caminar, l'examen diari i el res del Rosari, et pot obrir millor a reconèixer el pas de Déu per la història que vius i a disposar-te a la que vols viure en Ell.

Continuem la llista de les pràctiques espirituals en moviment amb la dansa contemplativa. De manera àmplia anomenem així tot moviment corporal que vehiculi la meditació associant-la a un ritme o a una música.

Els occidentals, en general, sentim una certa inhibició per expressar-nos a través de la dansa. Cal respectar el tarannà personal, el moment adequat i la manera com cadascú viu la seva pròpia corporalitat. Per això, la definició de dansa contemplativa vol ser integradora.

Fins i tot aquella persona que té dificultats per expressar-se amb el moviment, pot incorporar la dansa en la meditació si en té el desig. Un subtil moviment del cos amb intenció orant pot generar una dansa més sublim que la coreografia més vistosa. L'excel·lència rau en el fruit d'aquesta pràctica espiritual més que en la seva plasticitat.

Quan no es tracta d'una espontània prolongació de l'esperit en el moviment corporal, la dansa exigeix un cert aprenentatge per repetició. Per això mateix, amb la dansa és més laboriós assolir el punt meditatiu. Però la descoberta del món interior i la comunió interpersonal que solen acompanyar la dansa contemplativa fan que donem per ben aprofitats els prolegòmens de l'aprenentatge.

La dansa contemplativa és, doncs, un magnífic recurs per introduir, aprofundir o concloure la pregària personal o comunitària, en un context de formació o celebració de la fe. Et proposo alguns recursos.

42. Dansar davant Déu

A nivell individual, et remeto a una experiència compartida per tot ésser humà que sense adonar-se'n es troba dansant perquè respira, perquè camina, perquè és viu.

L'instint de deixar-se dur corporalment per un ritme o melodia pot introduir-te a la comunicació amb el Senyor de la vida, que també dansa amb la creació.³⁸

43. Afegir-se a la dansa

Pots afegir-te a un grup que dansa dirigit per un animador. Hi ha danses molt senzilles per endinsar-te en la música i en l'expressió corporal que et conduiran a la meditació i a la pregària.³⁹

44. Dansar el Parenostre

Amb els infants, expressar corporalment les pregàries que els solem fer aprendre de memòria és una bona ajuda. L'atenció al cos els permet que l'aprenentatge sigui més significatiu i que la pregària sigui més sentida.

En una sessió amb infants, dividint el text en frases se'ls pot demanar que, per torns, expressin amb les mans el que entenen. Per exemple, com dir "Pare nostre" amb els braços? I, tot seguit: "que esteu en el cel", etc.

A mesura que apareixen les diverses maneres no-verbals de pregar el text, el grup les pot fer seves, les pot repetir, concatenar i aprendre fins a

completar el pàroste. Així és construïx una dansa ritmada per les mateixes paraules de Jesús que troba el seu

lloc natural en una celebració litúrgica, en què la pregària vocal es fa doblement entenedora per a petits i grans.

PREGÀRIA DE BENEDICCIÓ

Beneir significa dir bé de l'altre. Beneir fa pensar en les paraules i les mostres d'afecte que els pares fan als fills quan deixen la llar.

Nosaltres beneïm Déu, dient tot el que d'Ell rebem, perquè Ell ens ha beneït abans.

També beneïm els altres recordant-los la seva dignitat: «Sou fills de Déu, en el seu Fill, Jesucrist!». Quan ens ho fem present els uns als altres, ens estem obrint a una nova fraternitat.

En qualsevol trobada en què el Senyor ha estat el centre, com ara l'eucaristia, la benedicció ens reenvia a la missió de cada dia amb noves forces.

Et proposo, doncs, maneres d'aprofundir en aquest gest per tal que també t'obri a la meditació.

45. Vetllar els noms

Aquesta meditació comença quan mentalment fem present l'altre per poder-lo beneir. Així deixes que el seu record, la seva vida, desvetlli la teva pregària per ell.

T'ajudarà escriure el seu nom en un paper, al costat de tots aquells altres noms que avui vols beneir.

Més que escriure el nom, et detindràs en el dibuix de cadascuna de les

lletres, i dedicaràs el temps necessari a cada persona per qui vols pregar.

Finalment, encens una llàntia i poses el paper sota la llum. En la pausa de la flama, vetlles per aquests noms com si es tractés del son d'un infant o d'un necessitat. Es tracta de persones que vols bé. Tu les beneïxes per tal que no oblidin mai que són fills i filles, germans teus.

46. Beneïu-vos

Una altra manera de beneir es fa en grup. Es tracta d'invocar la protecció de Déu sobre l'altre en la imposició de les mans.

Aquest gest prové de Jesús mateix⁴⁰ i, des del principi, és habitual en el si de les comunitats cristianes⁴¹ perquè ajuda allà on les paraules no arriben a expressar adequadament el que no es diu però es desitja.

En aquesta dinàmica de benedicció, hi ha algú que guia la pregària i marca els temps.

Els participants se situen en dos cercles concèntrics: el cercle interior que mira enfora, i el cercle exterior que mira endins. Cada persona se situa davant d'una altra, per parelles. Qui guia la pregària es pot incorporar als cercles per completar-ne un que quedi desapa-

rellat o bé pot restar a fora dels dos cercles. Amb l'oració, convida al silenci i a la intercessió dels uns pels altres. Pot ajudar posar una música adequada de fons.

Si estàs al cercle exterior, pregues en silenci per la persona que tens al teu davant. No és imprescindible saber-ne el nom ni allò que més li convé en aquest moment. Si ho saps, et pot ajudar. En qualsevol cas, la poses en mans de Déu i la seva protecció amorosa.

Ara, la beneeixes amb un gest adequat. El gest pot anar variant segons cada persona: imposar les mans sobre el cap amb contacte o sense, posar una o les dues mans a les espatlles, obrir el palmell de la mà vers l'altre, una mirada de reconeixement... És important que la voluntat de beneir trobi la manera personal i diferenciada.

Quan la persona que guia ho considera oportú, conclou la teva benedicció.

A continuació, des del cercle interior, qui ha rebut la benedicció és el qui ara pren la iniciativa i, a la seva manera, també prega per tu beneint-te. Quan ha acabat, qui guia la pregària fa un senyal per a la rotació del cercle exterior en una posició. Us acomiadeu.

Després de la rotació us trobeu, de nou, dues persones que dueu a terme en silenci la pregària per l'altre, el gest de benedicció i la conclusió.

Durant aquesta pràctica, procurem expressar la benedicció centrant-nos en les mans. Així com se cerca ser auster amb les paraules per tal que sigui el

gest el que parli, també convé ser auster amb les mirades. Buscar el contacte visual distreu fàcilment del propòsit. Per això, la nostra atenció és en les mans i no en la parla o en la mirada.

Quan el cercle extern ha completat la volta, es finalitza la dinàmica amb un cant o unes paraules de benedicció per a tothom.

47. En petit cercle

Aquesta mateixa pregària de benedicció es pot dur a terme en grups de quatre o cinc persones, dretes o assegudes, fins i tot per terra.

S'explica la dinàmica a tothom i es deixa que el grup gestioni els temps.

Després d'un moment compartit de silenci i pregària, qui vol pren la iniciativa i es posa al davant de la persona que té a la seva dreta. La beneeix com s'ha suggerit abans. Qui rep la benedicció expressa corporalment l'acollida de la pregària sobre ell.

Qui beneeix continua passant per davant de cada membre del grup fins a arribar, de nou, al punt de partida. Aleshores, pren el relleu qui se sent mogut a fer-ho i inicia la benedicció: a la seva manera i el temps que consideri oportú.

Hi poden haver diferents grups en el mateix espai. Cal quedar d'acord que, quan un grup conclou, ha de respectar el que encara no ho ha fet, ja sigui restant en silenci o bé deixant el recinte.

Sovint, les imatges mentals ens arriben com les olors, de manera inesperada. La memòria visual produeix una combinació d'imatges que ens representa allò que ja hem viscut, però també allò que desitjaríem viure o temem que arribi a passar en el futur.

Igual que la funció respiratòria, la imaginació es pot educar tot deixant que aquesta facultat alimenti saludablement el nostre esperit, sense que ens arrossegui on no volem.

Podem sentir una certa enveja dels que van ser amb Jesús i van poder veure'l amb els seus propis ulls, el van escoltar, el van tocar...⁴² i pensem que potser això ajudaria la nostra fe. Però Jesús sembla girar-se cap a nosaltres quan diu: «Feliços els que creuran sense haver vist»⁴³ com si ens digués que la joia de l'Evangelí també és per a nosaltres.

És amb la promesa d'aquesta joia que llegim la Paraula de Déu i ens representem el que va passar. Però no tan sols ens ho imaginem: ens sentim presents enmig de l'escena, interactuant amb el Senyor. Perquè, d'una ban-

da, nosaltres formem part de la Humanitat que el Senyor ha vingut a salvar, i, de l'altra, el Senyor pot valdre's de la nostra imaginació per dir-se a nosaltres, si així ho vol.

Que Jesús crida i convoca a cooperar en el Regne del Pare no és un fet que passés només per alguns dels seus contemporanis en aquella platja de Tiberíades. Per la fe sentim que aquesta crida es realitza avui, aquí i per a cadascú de nosaltres si ens disposem a rebre-la i a deixar-nos transformar per Ell.

La imaginació ens ajuda a actualitzar la crida personal i la salvació de Jesús. Amb la imaginació, per gràcia de Déu, desapareix la distància de l'espai i del temps. Hi ha un present de Déu, fet obsequi, en el qual Jesús viu en nosaltres.

La imaginació ens disposa a creure en la resurrecció de Crist. És imaginable i l'experiència vital ho fa creïble: Ell és viu.

Et proposo un exercici en què, a través de la imaginació, puguis disposar-te a la trobada.

48. Visualització

En un estat de quietud, sigui assegut, sobre una estora o caminant lentament, prens consciència de tot el teu ésser a través de l'aire que inspires i expires.

Imagines que s'obre una gran pantalla davant teu, en la qual visualitzaràs el relat que et proposo a continuació.

Aquesta història la pots imaginar a mesura que la vas llegint, o bé algú et pot anar presentant el relat, deixant espai perquè te'n puguis fer càrrec. Aquesta segona opció sol ser la més adequada quan es tracta d'un grup.

T'imagines avançant per un camí per on és agradable passar. Consideres l'horitzó davant teu, els arbres, les remors que sents, els ocells... Notes connexió entre el teu estat d'ànim i l'entorn.

Tot d'una venen a la teva consciència tres paraules. Aquesta consciència és tan forta que oblides qualsevol altra expressió verbal fora d'aquestes tres paraules. Prens consciència que elles són les més importants per a tu, per a

la teva plenitud. Rumies distès sobre les tres paraules més significatives del teu vocabulari.

El teu camí continua amb aquest estat d'ànim connectat amb el que t'envolta i gaudint de les teves tres paraules.

Ara imagines que, a l'altre extrem del camí, allà lluny, algú s'acosta cap a tu. A mesura que us acosteu, entens de qui es tracta. Potser és la seva manera de moure's, potser el seu rostre o potser la teva intuïció, però saps que és Jesús, el Senyor.

Quan esteu prou a prop per sentir-vos, imagines de quina manera ell et saluda i com tu li respons.

En la proximitat, després de la salutació, tu no pots més que pronunciar per a Jesús les teves tres paraules essencials.

Imagines com les escolta i com et mira.

Després d'un moment de silenci, ell et fa obsequi d'una quarta paraula.

Tu consideres quina pot ser aquesta quarta paraula i escoltes com ell la pronuncia per a tu. La fas teva i vas entenen el que vol dir. No és una paraula més. Ella ho canvia tot.

Finalment, us acomiadeu. Penses com ho fas, com ho feu. Imagines que Jesús reprèn el camí i com tu reprendràs el teu.

Ara avances amb les teves quatre paraules continuant el camí.

Les paraules ens situen la realitat a la distància adequada per poder operar millor amb ella, per poder entendre-la, preveure-la, compartirla. Per això, les paraules ens fan més lliures. Alhora, les paraules també ens limiten perquè no arriben a expressar tota la complexitat del món i la poesia que som.

La Paraula de Déu té la virtut d'encarnar-se a cada instant i la vocació d'oferir-se amorosament per suscitar-se de nou. Ella arriba a cada instant amb el desig de ser llum. Il·lumina qui la llegeix amb fe i esclata en varietat de matisos quan és compartida.

Un gran amant d'aquesta Paraula fou Carlo M. Martini. Essent arquebisbe de Milà, convocava al Duomo centenars de joves cada dijous a deixar-se il·luminar per la Paraula de Déu seguint una metodologia que vaig tenir ocasió de conèixer. Des d'aleshores, sempre m'ha meravellat l'esclat de sentits que comporta llegir la Paraula de Déu d'aquesta manera: respectuosa i alhora agosarada amb el text. Te la presento tal com l'he desenvolupada.

49. Diàleg contemplatiu

Els participants en aquest diàleg se situen en cercle. Al mig, sobre unes es-tovalles s'hi disposa la Bíblia i un ciri, símbol de la llum que confiem rebre. Quan els qui hi participen són entre 20 i 25, el diàleg sol durar una hora. Aquest sembla el límit de temps per a aquesta pràctica espiritual i, per tant, aquell hauria de ser el nombre límit de participants.

L'animador tria un fragment de l'Evangeli que tingui unitat interna (introducció, desenvolupament i conclusió) i explica la dinàmica de la pràctica. En primer lloc, introdueix el context de la perícopa triada. Explica els elements que ajuden a entendre-la:

què ha passat abans, què passa després, què sabem dels protagonistes per altres fragments, com entendre millor el significat d'alguna paraula clau, quins són els grans trets de l'estil de l'evangelista i com sol descriure els fets.

En segon lloc, l'animador llegirà el text amb claredat i deixant que cada paraula o frase ressoni, també amb uns segons de silenci després de cada punt, sent fidel a la puntuació del text i cercant una versió de la Paraula de Déu en la qual confia.

A continuació, iniciem la primera volta de participacions seguint un ordre prèviament convingut. Cada participant comparteix un element (paraula, frase, idea) que li hagi ressonat internament de manera significativa i explica el perquè ha estat així. Es comparteix un element i només un. No serà fàcil per als participants seguir aquesta consigna, però l'animador vetllarà que les intervencions no s'allarguin en excés. Pot ajudar al clima de meditació el fet que les intervencions se succeeixin tot passant, de mà en mà, el ciri encès de sobre la taula.

Després de concloure la primera volta amb la intervenció de qui guia el diàleg –com un més–, es deixa un breu espai de silenci recordant el que s'espera de la participació en la segona volta.

Iniciem aquesta segona volta, en què es demana recollir una –i només una– de les aportacions que hem sentit dels altres, tot compartint el perquè ens ha aportat novetat.

Després de la segona ronda, l'animador torna el ciri a la taula, on també reposa la Bíblia amb el text que s'ha proclamat.

Comença un tercer moment –aquesta vegada la participació és aleatòria i més lliure–, i se'ns convida a adreçar-nos al Senyor en forma de petició o d'agraïment, inspirant-nos en allò que s'ha sentit en les dues voltes anteriors. Després de cada intervenció, el grup participa amb un silenci orant o amb una fórmula ritual del tipus “us ho demanem Senyor”, “us donem gràcies, Senyor”, etc.

Al principi, al final o a l'entremig pot ajudar fer un cant breu.

CONCLUSIÓ

«[...] un cop acabat l'exercici, per espai d'un quart d'hora, bé assegut, bé passejant-se, miraré com m'ha anat en la contemplació o meditació; i si malament, miraré la causa d'on procedeix, i un cop vista me'n penediré per esmenar-me en endavant; i si bé, en donaré gràcies a Déu nostre Senyor; i faré altra vegada de la mateixa manera».⁴⁴

Aquest és el secret: saber mirar enere i reconèixer el pas de Déu en el camí recorregut tot disposant-se per al tram següent. Aquest és, al meu parer, el secret de la pedagogia dels Exercicis de sant Ignasi de Loiola per a l'aprenentatge en la vida espiritual.

Les 49 *pràctiques* que es proposen en aquestes pàgines serien foc d'encenalls o simplement activitats peculiars si no trobéssim un moment per valorar-les, sigui per corregir el que no ha anat bé, sigui per confirmar el que sí que ens ha ajudat. És important pre-

guntar-te si has triat bé el moment del dia per fer aquesta pràctica espiritual. El lloc era l'adequat? Com has preparat el cos per a la meditació? Has fet servir la respiració per entrar? Els sons ambientals ajudaven? Davant de Déu, sàbies què li volies demanar en concret? Has trobat espai per a la seva Paraula? L'exercici t'ha aproximat als altres i a la Creació? En definitiva, on era Déu?

Si la pregària és atenció al pas de Déu, l'atenció sobre aquesta atenció ens fa doblement disposats a sentir, entendre i seguir la seva Paraula en tot.

1. IGNASI DE LOIOLA, *Exercicis Espirituals*, núm. 121-125.
2. *Idem.*, núm. 238-260.
3. Gn 1,2.
4. Gn 2,7.
5. 1Re 19,12.
6. Cf. Jn 20,22.
7. Cf. Fe 2,3.
8. 1Co 6,19.
9. «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].
10. MARTY, F. (1998). *La bénédiction de Babel*. París: Éditions du Cerf, pàg. 135.
11. Jn 8,12.
12. Cf. Mt 2,2.
13. Jn 20,8.
14. ARRUPE, P. (1981). *La identidad del jesuita en nuestros tiempos*. Santander: Ed. Sal Terrae, pàg. 82.
15. Jn 20,28.
16. Cf. IGNASI DE LOIOLA, *Exercicis Espirituals*, núm. 235.
17. Ex 3,4.
18. Lc 10,41.
19. Cf. Lc 8.
20. Cf. Lc 22,47.
21. Cf. Experiment de Harry Harlow sobre la privació materna (1960).
22. IGNASI DE LOIOLA, *Exercicis Espirituals*, núm. 15.
23. Cf. Jn 20,27.
24. Cf. Jn 10,10.
25. Cf. 2Co 2,14-16.
26. «L'amistat amb els pobres ens fa amics del Rei etern» dins RIBALTA, Joan (2017). *Cartes Espirituals de sant Ignasi de Loiola*. «Als Pares i germans de Pàdua. Roma, 7 d'agost de 1547», Barcelona: Cristianisme i Justícia.
27. Cf. IGNASI DE LOIOLA. *Exercicis Espirituals*, núm. 2.
28. Jn 6,35.
29. Jn 7,37.
30. Jn 2,10.
31. Sl 42(41),3.
32. IGNASI DE LOIOLA, *Exercicis Espirituals*, núm. 114.
33. «Mentre hom menja, que consideri com que veu Crist nostre Senyor menjar amb els seus apòstols, i com beu, com mira, com parla; i procuri d'imitar-lo» [EE 214].
34. Jn 21,9.
35. Jn 6,11.
36. IGNASI DE LOIOLA, *Exercicis Espirituals*, núm. 43.
37. Cf. Ro 8,21.
38. MOLTSMANN, J. (1972). *Le Seigneur de la danse: essai sur la joie d'être libre*. París. Éditions du Cerf.
39. HERNÁNDEZ, Victoria (2005). *Danza contemplativa*. Madrid: Editorial San Pablo. Inclou CD.
40. Cf. Lc 24,50.
41. Cf. Fe 6,6.
42. Cf. 1Jn 1,1.
43. Jn 20,29.
44. IGNASI DE LOIOLA, *Exercicis Espirituals*, núm. 77.

*«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»

74. J. M. RAMBLA - SEMINARI D'EXERCICIS (EIDES). Exercicis espirituals de sant Ignasi de Loiola. Una relectura del text (4) - 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

Els títols d'aquesta col·lecció es poden descarregar d'internet a: 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
www.cristianismeijusticia.net



cristianismeijusticia



cijusticia



fespinal89

www.cristianismeijusticia.net/eides