



EIDES

## Comprensió del camí espiritual ignasià

Experiència personal i  
comunitària

---

Alicia Ruiz López de Soria

**Alicia Ruiz López de Soria.** Llicenciada en Farmàcia i en Teologia. Desenvolupa la seva acció evangelitzadora en l'àmbit educatiu. En els escrits mostra una visió cristiana de la persona, de la vida i del món. Interessada en destacar el protagonisme dels joves en la transmissió de la fe, les relacions fe-ciència y fe-cultura, la dona en l'església, la figura del papa Francesc... Ha publicat recentment *¿A ti qué? ¡Tú, sígueme! Meditaciones y contemplaciones ignacianas para jóvenes* (2023), *Estaban allí y no lo sabía. Las mujeres en la Iglesia. Aproximación vital* (2024) i *Evangelio popular* 2024.

Aquesta publicació es distribueix gratuïtament. Col·labora i uneix-te a les persones que ho fan possible.

- Bizum codi: 05291
- Transferència: ES23 2100 3205 1225 0002 4607
- [www.cristianismeijusticia.net/donatius](http://www.cristianismeijusticia.net/donatius)

Edita Cristianisme i Justícia. Roger de Llúria, 13, 08010 Barcelona  
+34 93 317 23 38, [info@fespinal.com](mailto:info@fespinal.com), [www.cristianismeijusticia.net](http://www.cristianismeijusticia.net)  
Imprimeix: Ediciones Rondas S.L. Dipòsit Legal: B 17146-2024  
ISBN: 978-84-9730-556-3. ISSN: 2014-6531. ISSN (virtual): 2014-6558  
Edició: Santi Torres. Traducció: Núria Garcia Caldés  
Maquetació: Pilar Rubio Tugas. Octubre 2024

# COMPRESIÓ DEL CAMÍ ESPIRITUAL IGNASIÀ

## EXPERIÈNCIA PERSONAL I COMUNITÀRIA

Alicia Ruiz López de Soria

Introducció .....	4
1. Un sant a favor de la cirurgia estètica .....	5
2. No hi ha esperit sense cos .....	8
3. Reconèixer-me .....	11
4. Consciència aïllada i autoreferencialitat .....	14
5. Un projecte desitjable: la pau interior .....	16
6. Jesús de Natzaret, el Fill de Déu .....	19
7. Acceptar la realitat .....	22
8. «Part o porta de tanta gràcia» .....	24
9. Discerniment per no perdre's .....	26
10. Entusiasme missioner .....	29
Notes .....	31

# INTRODUCCIÓ

---

Hi ha factors que determinen l'existència. Un d'ells és la fe. La persona que ara mateix està compartint amb tu és cristiana, confessa amb els seus llavis que Jesús és el Senyor i creu en el seu cor que Déu el va ressuscitar d'entre els morts (cf. Rm 10,9). Els primers cristians van desitjar el diàleg amb tots els seus contemporanis i van fomentar la cultura de la trobada, mostrant sense falsedats amagades quina era la seva visió de la vida i els fonaments en els quals intentaven edificar-la. Van captar que la realitat és polièdrica, la qual cosa significa que per aprehendre-la mínimament és necessari posicionar-se i reflexionar-hi des de diferents angles. Els primers cristians van patir en carn pròpia que els qui pretenien el monopoli d'una perspectiva única plantejaven seriosos problemes de convivència; van testimoniar que un cor inclúsiu i una ment oberta caracteritzaven els qui apostaven radicalment per la fraternitat.

Inspirar-se en Jesucrist per viure és optar decididament per l'obertura i l'acolliment indiscriminat i respectuós dels altres. Les seves paraules, «No judiqueu, i no sereu judicats. Perquè tal com judiqueu sereu judicats, i tal com mesureu sereu mesurats. Feu als altres tot allò que voleu que ells us facin; aquest és el resum de la Llei i els Profetes» (Mt 7,1-2.12), condensen les exigències ètiques de tracte amb els altres. Però l'adhesió vital a Jesucrist també és anunciar a tothom el seu missatge: «Els digué: Aneu per tot el món i anuncieu la bona nova de l'evangeli a tota la creació» (Mc 16,15). Els diàlegs veritables porten amb ells tant el fet d'ésser receptius com el d'aportar conviccions personals.

Aquest quadern presenta algunes bases del camí espiritual ignasià a persones que, confessant-se cristians o no, tenen cura de la seva vida espiritual de diferents maneres. Animar a cuidar la vida espiritual de forma personalitzada oferint un acostament al camí espiritual ignasià és, en els temps actuals, una manera de proposar la fe cristiana.

# 1. UN SANT A FAVOR DE LA CIRURGIA ESTÈTICA

---

«Que el mateix Déu de la pau us santifiqui plenament i conservi totalment irrepreusibles el vostre esperit, la vostra ànima i el vostre cos per al dia de la vinguda de nostre Senyor Jesucrist» (1Te 5,23).

«La paraula de Déu és viva i eficaç. És més penetrant que una espasa de dos talls: arriba a destriar l'ànima i l'esperit, les articulacions i el moll dels ossos; discerneix les intencions i els pensaments del cor» (He 4,12).

Comencem fixant-nos en termes aparentment contraris, cos i esperit, per presentar com a punt de partida una comprensió concreta de l'ésser humà. La definició tal vegada més coneguda de què són uns exercicis espirituals es refereix als exercicis que es fan amb el propi cos. Si preguntem a qualsevol persona què són els exercicis corporals ràpidament ho relaciona amb l'esport i, amb encert, en posa exemples, dels més comuns –passejar, caminar o córrer– a uns altres com l'esquí, l'escalada, l'alpinisme, el pàdel, la natació, el surf, el futbol... En canvi, si qüestionem arbitràriament què són els exercicis espirituals hi hauria més indecisió i rebríem respostes més ambigües. Deixem que ens defineixi aquest con-

cepte Sant Ignasi (Loiola, 1491-Roma, 1556), el sant basc canonitzat al costat de Francesc Xavier, Felip Neri, Teresa de Jesús i Isidre Llaurador el 12 de març de 1622, i al cap de tres segles més tard, el 1922, declarat per Pius XI patró dels exercicis espirituals.

[...] amb aquest nom d'exercicis espirituals s'entén qualsevol manera d'examinar la consciència, de meditar, de contemplar, d'orar vocalment i mentalment i altres activitats espirituals tal com es dirà més endavant. Perquè, així com passejar, caminar i córrer són exercicis corporals, de la mateixa manera qualsevol forma de preparar i disposar l'ànima per treure de si totes les afeccions desordenades i un cop

tretes, buscar i trobar la voluntat divina en la disposició de la pròpia vida per a la salut de l'ànima, es diuen exercicis espirituals (EE 1).<sup>1</sup>

En aquesta definició s'apunten les diferents dimensions, interrelacionades, que podem distingir en la condició humana: física o corporal, mental o psicològica, afectiva i espiritual. La perillosa i nociva comprensió de la condició humana que només considera cos i ànima queda, afortunadament, eliminada en l'espiritualitat ignasiana. En l'actualitat, *grosso modo*, la dimensió física està sobrevalorada, es considera necessari invertir recursos humans i econòmics per impulsar l'atenció a la salut mental, nombroses notícies centrades en les relacions interpersonals tenen al darrere embolics i trastorns afectius greus i es podria defensar que hi ha un important ressorgiment de l'espiritualitat, enfront del buit existencial.

Plantegem-nos aquesta qüestió: Què diríem de qui decideix ser operat d'una cama per segona vegada en unes condicions sanitàries gens favorables amb l'única motivació de millorar el seu aspecte físic i evitar que els altres el vegin coixejar? A més d'ensumar un cert narcisisme i donar per fet que la persona està a favor de la cirurgia estètica:<sup>2</sup> opinaríem «jo també ho faria» o bé «per mi no valdria la pena»? O diríem «que cadascú faci el que vulgui»? Perquè, qui va deixar com a llegat a l'Església Catòlica un mètode per trobar la voluntat de Déu a través de la realització d'uns exercicis espirituals ben pautaats, no va ocultar en la seva joventut el desig de mostrar el millor aspecte físic possible, encara que això comportés sofriment i dolor extrems.

I després d'haver estat 12 o 15 dies a Pamplona, el van portar en una llitera a la seva terra; trobant-se molt malament, i cridant tots els metges i cirurgians d'arreu, van considerar que calia dislocar novament la cama i posar una altra vegada els ossos al lloc corresponent, dient que per haver estat mal posats l'altra vegada, o per haver-se dislocat al llarg del camí, estaven mal posats, i que d'aquella manera no podia sanar. I de nou es va fer aquella carnisseria; durant la qual, així com en totes les altres que abans havia passat i després passà, mai no va dir cap paraula, ni va mostrar cap altre senyal de dolor que el fet d'estreñer molt els punys (*Autobiografia*, 2).<sup>3</sup>

Un cop tallats la carn i l'os que sobrava, van començar amb els tractaments perquè la cama no quedés tan curta, aplicant-li moltes untures i estirant-la contínuament amb instruments que molts dies el martiritzaven. Nostre Senyor, però, li anava donant salut i s'anava trobant tan bé que estava sa del tot, llevat que no podia estar-se dempeus sobre la cama i per això havia de quedar-se força al llit (*Autobiografia*, 5).

Què volem dir? A ningú se li escapa que l'opció ideal és la d'afrontar l'harmonia de les quatre dimensions esmentades: física, mental, afectiva i espiritual. És evident que amb això es cuida, en definitiva, la salut. Ara bé, des que el 1948 l'Organització Mundial de la Salut va definir la salut com un estat de complet benestar físic, mental i social, i no solament l'absència d'afeccions o malalties, han sorgit moltes crítiques: la principal fa referència a l'expressió «estat de complet

benestar». Algú viu així? Potser ho fan uns quants afortunats i prou? L'aspecte més positiu d'aquesta definició és que se'n dedueix que som éssers biopsicosocials.

Com es pot observar en les cites bíbliques que precedeixen aquest apartat, l'antropologia bíblica (també la patristica) distingeix entre *cos*, *ànima* (assumeix les funcions que tenen a veure amb la intel·ligència i l'afectivitat) i *cor* (esperit).<sup>4</sup> El cos participa de la dignitat de la imatge de Déu; l'ànima entra en comunió amb Déu; el cor és el més profund de l'ésser, on la persona es decideix o no per Déu. L'ésser humà és unitat per ser, dimensionalitat per

comprendre. La santificació a la qual estem cridats tots els batejats es refereix a la totalitat de la condició humana així advertida. El mètode ignasià per trobar la voluntat de Déu, com a mitjà per a aquesta santificació, manifesta aquesta comprensió antropològica.

A mesura que avancem en la reflexió descobrirem que el text bàsic de l'antropologia ignasiana és: «Pressuposo que hi ha en mi tres pensaments, a saber, un de propi meu, el qual surt només de la meua llibertat i voler; i dos altres que venen de fora, l'un que ve del bon esperit i l'altre del dolent» (EE 32). A ell acudirem en diverses ocasions.

## 2. NO HI HA ESPERIT SENSE COS

---

«Germans, per la misericòrdia que Déu ens té, us exhorto a oferir-vos vosaltres mateixos com una víctima viva, santa i agradable a Déu: aquest ha de ser el vostre culte veritable» (Rm 12,1).

En aprofundir en qualsevol camí espiritual és important subratllar aquesta premissa: som cos. Entenguem per cos l'espai d'acolliment del nostre ésser, una estructura dinàmica constitutivament oberta al món en l'acció plena del sentir. Aquesta aproximació al cos permet assumir unes afirmacions òbvies: no hi ha elaboració mental sense cos, no hi ha món afectiu sense cos, no hi ha espiritualitat sense corporeïtat. Respecte a l'última afirmació, el Catecisme de l'Església Catòlica expressa: «La persona humana, creada a imatge de Déu, és un ésser alhora corporal i espiritual. El relat bíblic expressa aquesta realitat amb un llenguatge simbòlic quan afirma que “Llavors el Senyor-Déu va modelar l'home amb pols de la terra. Li va infondre l'alè de vida, i l'home es convertí en un

ésser viu” (Gn 2,7). Per tant, l'home en la seva totalitat és *volgut* per Déu» (CCE 362).<sup>5</sup>

En uns exercicis espirituals es para esment al cos, se l'escolta i se'l cuida. La capacitat de parar esment de manera conscient a l'experiència de l'instant present amb interès, curiositat i acceptació que es promou mitjançant la pràctica del *mindfulness*, o bé, l'actitud de vigilància i atenció que la Bona Notícia de Jesús demana conrear (cf. Mt 24,42-51), s'aplica també al que ens passa a nivell físic. Som en el cos i aquest no és un ens silent, per contra, parla (o crida) del que hi viu, declara la nostra interioritat. L'espiritual succeeix sempre en l'àmbit somàtic, encara que no es redueixi a això. Si acceptem la interrelació entre les diferents dimensions de l'ésser humà i la seva



condició holística, podem afirmar que la somatització és el reflex en el cos del que esdevé a l'interior, a escala psicològica, afectiva o espiritual.

La difícil separació entre malalties del cos i malalties de l'ànima pot il·lustrar el que procurem plantejar. En una consulta pregunten a una pacient oncològica si relaciona l'aparició del seu tumor amb alguna causa; la pacient respon que vincula la malaltia amb tres experiències traumàtiques viscudes en poc temps. La pacient no sap raonar científicament l'encert de la seva resposta, es mou en el terreny de l'opinió personal; ella, senzillament, confirma que va ser durament colpejada per experiències que li van fer perdre solidesa i fermesa (malaltia, *in firmus*), convençuda que no hi ha malalties sinó malalts. Per al procés de curació-sanació considera fonamental nomenar la realitat tal com és, reconèixer errors, erradicar autculpes, donar espai al perdó, guanyar en llibertat, fomentar l'alegria, mantenir la pau i servir els altres en el que estigui al seu abast. Aquesta pacient és creient, busca i intenta escoltar la veu de Déu, invitacions noves; prostrada al llit durant mesos, descobreix l'Amor com a motor de la vitalitat i l'Amor com a teixidor de la realitat.

Els exercicis espirituals proposats per Ignasi de Loiola contenen «addicions» (ajudes) per millor fer els exercicis i per millor trobar el que es desitja (cf. EE 73-90). En elles trobem que es fa referència a la postura corporal adequada per «entrar en contemplació, unes vegades de *genolls*, d'altres *prostrat en terra*, d'altres *ajagut de cara al cel*, d'altres *assegut*, unes altres *dret*, anant sempre a buscar el que vull...» (EE 76). Cinc postures facilitadores de

la quietud interior. Tal vegada aquesta referència no és suficient per defensar sòlidament que Ignasi té en compte la dimensió corporal en relació a la vida espiritual, però obre la porta perquè passi. Evidentment, aquestes addicions no s'emmarquen dins del que avui denominem culte al cos, una idolatria corporal com a mediació per a la felicitat; tampoc animen a supeditar-se a cap patró estètic puntual. Són apreciacions que es donen en un context d'austeritat per facilitar la percepció de les denominades mocions, és a dir, «sentir» pensaments i moviments interns provinents de Déu, del Dimoni i de nosaltres mateixos.

Recordem? «Pressuposo que hi ha en mi tres pensaments... un de propi meu, el qual surt només de la meua llibertat i voler; i dos altres que venen de fora, l'un que ve del bon esperit i l'altre del dolent» (EE 32). Posem alguns exemples vinculats *a priori* amb el Bon Esperit: la decisió, la pau, l'alegria, l'acceptació, la força, l'agraïment, l'amor... Enfront d'això, el dimoni de la indecisió, el dimoni de la inquietud, el dimoni de la tristesa, el dimoni de la no acceptació, el dimoni del cansament, el dimoni de la falta de gratitud, el dimoni del desamor... I entre Bon i Mal Esperit, l'exercici de la meua llibertat, l'actuació autònoma de la criatura. L'advertiment del paper crucial que tenen les mocions s'explicita en una de les anotacions prèvies: «el qui dona els exercicis, quan sent que al que s'exercita no li venen mocions espirituals a l'ànima, com ara consolacions o desolacions, i que tampoc no es agitat per diversos esperits, li ha de preguntar molt sobre els exercicis...» (EE 6). La vida espiritual es juga quan

aquests moviments interns són apreciats i destriats.

Prosseguint amb les addicions: «Moltes vegades aprofita fer canvis en el menjar, en el dormir, i en altres maneres de fer penitència... i com que Déu nostre Senyor coneix infinitament millor la nostra naturalesa, moltes vegades en aquests canvis dona a sentir a cadascú el que li convé» (EE 89). El sant basc proposa la cura del cos amb la finalitat de facilitar l'oració i el discerniment; cuidar-nos per ser, en el Cos de Crist, temples de l'Esperit, el qual secundar. S'ha d'estar preparats, atents i vigilants per sentir i conèixer les «diverses mocions que en l'ànima s'originen» (EE 313). Les mocions bones cal «rebre-les» (acollir-les), mentre que les dolentes cal «llançar-les» (rebutjar-les). Les mocions «mouen», per tant, cal destriar-les (garbellar-les).

Com saber si alguna cosa ve de l'Esperit Sant o si el seu origen rau en l'esperit del món o en l'esperit del diable? L'única manera és el discerniment, que no solament suposa una bona capacitat de raonament o un sentit comú, és també un do que cal demanar. Si ho demanem confiadament a l'Esperit Sant,

i al mateix temps ens esforcem per desenvolupar-lo amb l'oració, la reflexió, la lectura i el bon consell, segurament podrem créixer en aquesta capacitat espiritual (GE 166).<sup>6</sup>

Difícilment es pot argumentar amb més claredat la importància del cos: «Si un germà o una germana no tenen vestits i els falta l'aliment de cada dia, i algú de vosaltres els diu: “Aneu-vos en en pau, abrigueu-vos bé i alimenteu-vos”, però no els dona allò que el seu cos necessita, de què serviran aquestes paraules?» (Jm 2,15-16). Possem en valor la cura del cos per escoltar i respondre a la tasca a la qual Déu crida. En cap cas es pot obviar que els exercicis espirituals es concreten al llarg de la història en obres de misericòrdia corporals, resumides a donar menjar a qui té gana, donar sostre a qui no en té, vestir el qui va nu, visitar els malalts i els presos, enterrar els morts (cf. Mt 25,31-46). Aquestes obres de misericòrdia corporals se sintetitzen a socórrer assistencialment els nostres germans obrant amb caritat i en justícia. Aquesta seria la principal perspectiva: cuidar el cos «per» fer-se càrrec de la realitat sofrent.

### 3. RECONÈIXER-ME

---

«En canvi, tu, quan preguis, entra a la cambra més retirada, tanca-t'hi amb pany i clau i prega al teu Pare, present en els llocs més secrets; i el teu Pare, que veu el que és secret, t'ho recompensarà» (Mt 6,6).

Qui aposta per conrear la vida espiritual ha de trobar espais i temps gratuïts per reconèixer «la seva» realitat. La falta de silenci i els ritmes de vida accelerats afavoreixen l'acumulació d'experiències sense un despertar a la realitat personal i social. Hi ha consciències molt adormides i n'hi ha de molt despertes. La consciència és una capacitat sorprenent en el nostre cos. En el concili Vaticà II es va dir: «La consciència és el nucli secretíssim i el sagrari de l'home, en la qual està sol amb Déu, la veu del qual ressona en la seva intimitat» (GS 16).<sup>7</sup> És freqüent viure sense percebre aquest diàleg íntim, ignorant si la consciència es troba serena o inquieta. La consciència necessita l'atenció. Tota persona que es decideix a cuidar la seva vida espiritual desperta la consciència. «És en la consciència l'únic lloc on l'individu

creient analitza, valora i reflexiona sobre la naturalesa, la intenció i les conseqüències dels seus actes i decisions respecte dels altres i respecte a la seva relació amb Déu».<sup>8</sup>

La societat de consum i la cultura de l'entreteniment alimenten la manca de perícia per entrar a l'interior d'un mateix o d'una mateixa. «Aquesta exigència d'interioritat és especialment necessària si considerem que sovint la vida ens impulsa a prescindir de tota reflexió, examen o interiorització» (CCE 1779).<sup>9</sup> De fet, la finalitat de la consciència rectament formada, ajudar-nos a practicar el bé i evitar el mal, es pot procurar amb bona voluntat, per impulsos i temptejos, sense cap metodologia. L'espiritualitat ignasiana, per contra, proposa «manera i ordre» per a un camí espiritual que té definida una meta a la qual s'arriba, en gran mane-

ra, examinant la consciència; assumeix una recomanació clàssica, vàlida per a tots els temps: «Retorna a la teva consciència, interroga-la. [...] Retorneu, germans, a l'interior, i en tot el que feu mireu qui n'és el testimoni, Déu».<sup>10</sup>

Atendre la consciència traça un camí ètic de respecte i ajuda a un mateix i als altres. L'examen de consciència ajuda a reconèixer la realitat personal i a escoltar la veu de Déu. La proposta de l'espiritualitat ignasiana es concentra en tres tipus: examen particular i quotidià (cf. EE 24), examen general (cf. EE 32) i examen diari (EE 42) que, per tal com és el més comú, desenvolupem a continuació:

El primer punt és donar gràcies a Déu nostre Senyor pels beneficis rebuts.

El segon, demanar gràcia per conèixer els pecats i rebutjar-los.

El tercer, demanar compte a l'ànima des de l'hora de llevar-se fins a l'examen present, d'hora en hora o de temps en temps; i primer del pensament, després de la paraula, i després de l'obra, seguint el mateix ordre que es va dir en l'examen particular.

El quart, demanar perdó a Déu nostre Senyor per les faltes.

El cinquè, proposar esmena amb la seva gràcia. Dir un Parenostre.

Cal ressaltar la importància de l'inici de l'examen de consciència diari: l'agraïment és la porta d'entrada al benestar personal i la clau per anar més enllà dels límits que ens imposen els sentits. La gratitud ens situa en el sentit

de la vida i en el sentit de la fe. Com bé sabem tots, independentment de si ens confessem religiosos o no, *agraïment - alegria - transcendència* configuren una tríada encoratjadora: agrair dona alegria, i aquesta alegria pot obrir-nos a una Realitat Superior. Donar gràcies a Déu és reconèixer el seu alè de vida, el seu esperit guaridor, la seva força creadora.

Conrear la vida espiritual comporta que la criatura se situï davant el seu Creador, tota sola, nua (cf. EE 15). La crida de Déu a sortir de nosaltres mateixos i anar cap a la trobada amb Ell i amb els altres està sempre present, però és necessari escoltar-la i estar en disposició de poder respondre. Sant Pau ho explicita així: «Vosaltres, germans, heu estat cridats a la llibertat. Però mireu que aquesta llibertat no sigui un pretext per satisfer els desigs terrenals. Més aviat, per l'amor, feu-vos servents els uns dels altres» (Ga 5,13). Qui s'exercita espiritualment ha de tenir la valentia de reconèixer-se, nomenar la seva realitat tal com és, sense maquillar, vencent autoenganys i la llavor de narcisisme que porta a dins, posant nom tant a zones lluminoses com fosques de la seva personalitat, reconeixent capacitats i límits, encerts i errors en la seva biografia. Endinsar-se en la vida espiritual requereix descriure la realitat personal amb claredat, sense valoracions ètiques o morals, deixant-la estar davant el Creador, a l'espera de la seva autocomunicació.

Del Creador, en tenim falses imatges per les nostres pors i respectives compulsions. El do sense igual és confiar, esperar i estimar un Déu Pare-Mare *Amor Incondicional...* confiar, esperar i estimar un Déu Pare-Mare

*Misericòrdia Pura.* Es tracta d'experimentar la complexa realitat personal sostinguda pel Creador.

En totes les èpoques i per a totes les persones, no deixa de ser revelador que la Bona Notícia de Jesús subratlli una manera d'estar en la vida: «Coratge! Soc jo. No tingueu

por» (cf. Mt 14,22-36). Viure confiats en la companyia de Jesús. «No tingueu por d'acollir Crist i d'acceptar la seva potestat!» (sant Joan Pau II).<sup>11</sup> L'experiència cristiana és que el Déu que mostra el seu poder en la feblesa de l'amor és capaç de consolar en la por.

## 4. CONSCIÈNCIA AÏLLADA I AUTOREFERENCIALITAT

«Perquè la vida es va manifestar, i hem vist i atestem i us anunciem la vida eterna que estava en el Pare i se'ns va manifestar» (1Jn 1,2).

Busquem una alegria i pau profundes que es mantinguin fins i tot canviant les circumstàncies, que resisteixin vendavals. Tots nosaltres desitgem viure consolats, els uns amb el referent de Jesucrist i uns altres sense Ell, adheritats a altres religions o filosofies de vida. Volem viure alegres i pacífics en la part més fonda del nostre ésser. Ens habita el desig personal de créixer humanament i el desig col·lectiu d'humanitzar la humanitat. En l'actualitat, també aflora enfront de la crisi climàtica la sensibilitat per salvar el planeta. *A priori*, volem ser bons samaritans i no passar de llarg; somiem amb convertir la interdependència en solidaritat.

En aquest context afectiu, la consciència és la veu del nostre ésser en creixement que ens permet optar per la vida (biòfils) i rebutjar la mort (necròfils) en una perspectiva global: referida a la pròpia existència, la dels altres i la

de la Casa Comuna. Per poc que despertem i formem la nostra consciència percebem que aquesta és un regal per viure èticament, construint amb les actituds diàries i els petits gestos un món millor. «La fidelitat a aquesta consciència uneix els cristians amb els altres homes per buscar la veritat i resoldre amb encert els nombrosos problemes morals que es presenten a l'individu i a la societat» (GS 16).

Actuar d'acord amb la pròpia consciència, un acte que dignifica i practiquen els homes i les dones de bona voluntat, té els seus riscos. Per a la majoria de les persones, la vida no és un camí de roses: s'acumulen ferides, experiències traumàtiques, necessitats insatisfetes, errors i fracassos. La fallida de l'empatia, fins i tot pensant que estem lliurats als altres, és una temptació sempre present. El pecat, personal i estructural, fa estralls. Tot això pot

portar subtilment a una consciència aïllada i a l'autoreferencialitat.

El gran risc del món actual, amb la seva múltiple i aclaparadora oferta de consum, és una tristesa individualista que brolla del cor còmode i avar, de la cerca malaltissa de plaers superficials, de la consciència aïllada. Quan la vida interior es clausura en els propis interessos, ja no hi ha espai per als altres, ja no hi entren els pobres, ja no s'escolta la veu de Déu, ja no es gaudeix la dolça alegria del seu amor, ja no palpita l'entusiasme per fer el bé. Els creients també corren aquest risc, cert i permanent. Molts hi cauen i es converteixen en éssers ressentits, queixosos, sense vida. Aquesta no és l'opció d'una vida digna i plena, aquest no és el desig de Déu per a nosaltres, aquesta no és la vida en l'Esperit que brolla del cor de Crist ressuscitat (EG 2).<sup>12</sup>

Si cada persona és *un món dins del Món*, la consciència aïllada i l'autoreferencialitat fa viure en el propi món, mirant-se el melic, com a persona encorbada i centrada en interessos particulars.

L'alternativa està formulada per la regla d'or de tota espiritualitat, en l'actitud requerida per avançar en la vida espiritual: anar més enllà del propi

amor, voler i interès (cf. EE 189). La gran literatura ho corrobora: «Obre els braços i rep el teu fill el Quixot, que, si bé arriba vençut pels braços aliens, arriba vencedor de si mateix; que, segons ell m'ha dit, és la més gran victòria que es pot desitjar» (Miguel de Cervantes). En definitiva, l'alternativa es reflecteix en expressions com ara «sortir de si mateix», «vèncer-se a si mateix», «desprendre's del propi jo», «trencar la xarxa del jo», «anul·lar les forces egocèntriques», «buidar-se de si»... per deixar lloc a l'esperit i a la seva obra en nosaltres. En cristià, parlariem de negar-se a si mateix, agafar la creu i seguir a Jesús (cf. Mt 16,24).

Es distingeixen, per tant, dos extrems en la manera de viure: autocentrada i depredadora o agraïda i generadora de comunió. I, ja que vivim en societats que fomenten l'individualisme i la desconexió amb qui sofreix, s'ha d'estar molt alerta per no desplaçar-se cap al primer dels extrems.<sup>13</sup> L'Apòstol dels gentils ho expressa bellament: «No us emmotlleu al món present; deixeu-vos transformar i renoueu el vostre interior, perquè pugueu reconèixer quina és la voluntat de Déu, allò que és bo, agradable a ell i perfecte» (Rm 12,2). Potser la pitjor malaltia consisteix a perdre la capacitat d'obertura a allò altre, als altres i a l'Altre.

## 5. UN PROJECTE DESITJABLE: LA PAU INTERIOR

---

«Perquè, si perdoneu als altres les seves faltes, el vostre Pare celestial també us perdonarà a vosaltres» (Mt 6,14).

«Suporteu-vos els uns als altres, i si algú tingués res contra un altre, perdoneu-vos-ho. El Senyor us ha perdonat: perdoneu també vosaltres» (Col 3,13).

Si estem o no interessats per la vida espiritual no s'hauria de qüestionar. Si la dimensió espiritual és la que ens fa ser persones, ens permet relacionar-nos amb els altres, també amb la Casa Comuna, i ens obre a la transcendència, com la podem apartar dels nostres interessos? Afortunadament, avui dia moltes persones inverteixen temps i altres recursos per recórrer un camí espiritual; entenen l'espiritualitat entreteixida amb la vida.

L'espiritualitat té a veure amb la vida i amb la nostra manera de viure-la. Té a veure amb l'ànim amb el qual ens llevem cada dia per anar a treballar, amb la manera d'afrontar els problemes dels fills o amb les nostres relacions amb el veí del cinquè. Té a veure amb com re-

accionem quan, davant del mirall, les arrugues ens indiquen que anem envellint; té a veure amb les pàgines que visitem a Google, amb el nostre temps lliure, o amb l'esperit amb què suportem la malaltia, la nostra o la d'un ésser estimat. I té a veure, per descomptat, amb el que les persones creients anomenem Déu i amb aquesta experiència que canvia la vida fins al punt de voler desviure's pels altres.<sup>14</sup>

Un projecte desitjable que afecta plenament la vida espiritual és l'assoliment de la pau interior,

un estat de la consciència en el qual ens sentim tranquils i relaxats, una condició en la qual som capaços de percebre la realitat, sense que ens afecti en ex-



cés. La pau interior ens aporta serenitat i evita que sobrecarreguem el nostre organisme amb emocions fora de control; ens proporciona una agradable claredat mental que sens dubte exercirà un paper decisiu en totes les decisions que prenguem. Calmar les aigües del nostre esperit ens donarà la templança que necessitem per afrontar i superar amb èxit els obstacles que de manera intermitent es van plantejant en el nostre camí. Sens dubte és una de les claus per viure una vida més llarga i feliç.<sup>15</sup>

La pau interior compta amb un camí cap a dins, cap al cor ferit, en el qual es van succeint experiències de perdó i reconciliació. Totes dues experiències són bàsiques per viure saludablement. Perdonar i ser perdonats està en la línia d'estimar i ser estimats perquè perdó i amor van agafats de la mà. Misericòrdia i perdó també caminen junts.

La denominada Primera Setmana dels Exercicis Espirituals apunta precisament a rebre el perdó i la misericòrdia de Déu. L'origen de l'experiència del perdó rau en la misericòrdia de Déu. El judaisme, el cristianisme i l'islam subratllen la misericòrdia de Déu; en aquestes tres religions es comparteix que «ningú pot limitar la misericòrdia divina» (MV 23).<sup>16</sup> El papa Francesc predica: «La misericòrdia és el primer atribut de Déu. És el nom de Déu. No hi ha situacions de les quals no puguem sortir, no estem condemnats a enfonsar-nos en arenes movedisses». <sup>17</sup> Convé insistir en la imatge de Déu: el Déu Amor és el Déu que auxilia, socorre i salva. «La misericòrdia (de Déu) sempre serà més gran que qualsevol pecat i ningú podrà posar un límit a l'amor de Déu que perdona»

(MV 3). «La misericòrdia del Fill de Déu no coneix límits i arriba a tothom sense excloure ningú» (MV 24).

Heus aquí la font del perdó i la misericòrdia per a tercers. Perdonem quan hem estat perdonats. Tendim a la misericòrdia amb l'altre quan han estat misericordiosos amb nosaltres. Ara bé, el perdó és una «experiència regal» que, com a exercici pràctic de la misericòrdia, no té per què ser una resposta a la disposició de qui ha ofès. El perdó és gratuït i beneficia en primer lloc a qui el concedeix. Si el nostre cor és misericordiós, constantment donarem noves oportunitats als altres per rectificar el mal comès... i ens donarem a nosaltres mateixos.

S'albira: la misericòrdia i el perdó conviuen amb la gratuïtat. No és fàcil el perdó en el cor de l'ésser humà perquè no és fàcil viure la gratuïtat amb radicalitat. És ben sabut que la rancúnia, l'odi, la ira... danyen més a qui els experimenten que als seus destinataris. El cor que s'obstina en el rebuig, en la desqualificació i a fer mal a l'altre acaba per podrir-se. La culpa sana i el penediment autèntic precedeixen la petició de perdó. El perdó és un do a demanar perquè urgeix, en aquest món violent i despietat, la necessitat de viure reconciliats amb un mateix, amb els altres, amb la Casa Comuna, amb Déu.

Es requereixen uns determinats *a priori* per al perdó i la reconciliació. No es donen *perquè sí* o *sense més*. La bondat, la valentia i l'actitud crítica oberta al diàleg entre iguals ens situa en l'àmbit del perdó i la reconciliació. «Quan els conflictes no es resolen, sinó que s'amaguen o s'enterren en el passat, hi ha silencis que poden significar esdevenir còmplices de greus errors i

pecats. Però la veritable reconciliació no escapa del conflicte, sinó que s'assoleix *en* el conflicte, superant-lo a través del diàleg i de la negociació transparent, sincera i pacient» (FT 244).<sup>18</sup> Aquests condicionants previs del perdó i la reconciliació busquen fer aflorar la veritat, que aquesta sigui reconeguda i assumida. «Veritat és explicar a les famílies trencades pel dolor el que ha passat amb els seus parents desapareguts. Veritat és confessar què va succeir amb els menors d'edat reclutats pels actors violents. Veritat és reconèixer el dolor de les dones víctimes de violència i d'abusos [...]» (FT 227). Cadascú, en la seva història personal i comunitària, tindrà conflictes per resoldre mitjançant el desig sincer d'esclarir i assumir la veritat, per tal de viure en pau.

La pau interior requereix assumir que tota realitat conté blat i zitzània, també els propis actes. L'itinerari que ens condueix a la pau interior és igual-

ment un itinerari de creixement en l'amor, fins a arribar a comprendre que l'amor a la misèria humana és l'excel·lència de l'amor. Per als cristians, la pau interior, necessària per a la pau exterior, és un do del Ressuscitat, qui mostra que «el nostre Déu és un pare pacient, que ens espera sempre i amb el cor a la mà per acollir-nos, per perdonar-nos»,<sup>19</sup> el que ensenya que «La víctima que ofereixo és un esperit que es penedeix; un cor penedit i humiliat, tu, Déu meu, no el menysprees» (Sl 51,19); és el do de qui va viure el conflicte en grau suprem i «per la nostra causa va ser crucificat en temps de Ponç Pilat; va patir i va ser sepultat, i va ressuscitar al tercer dia, segons les Escripures, i va pujar al cel, i està assegut a la dreta del Pare».<sup>20</sup> En la fe cristiana, necessàriament, el Déu Amor és el Déu Misericòrdia. Tenir experiència del Déu que revela Jesús comporta assaborir la misericòrdia, rebre el perdó i trobar la pau.

## 6. JESÚS DE NATZARET, EL FILL DE DÉU

---

«Déu ha estimat tant el món que ha donat el seu Fill únic perquè no es perdi ningú dels qui creuen en ell, sinó que tinguin vida eterna. Déu no ha enviat el seu Fill al món perquè el món fos condemnat, sinó per salvar-lo per mitjà d'ell» (Jn 3,16-17).

L'espiritualitat ignasiana és cristocèntrica, és a dir, «la comunicació immediata de Déu està mediada per Crist i, per tant, els exercicis espirituals se centren en la contemplació de Crist».<sup>21</sup> En la Segona Setmana dels Exercicis Espirituals s'aprofundeix en els misteris de la vida de Crist per conèixer-lo i imitar-lo (*reformata conformare*). «Jesucrist és el prototip d'home que es rep totalment de Déu i es consagra completament al seu Regne, no per una decisió autònoma seva, sinó vinculada a una missió rebuda del seu Pare Déu: “L'Esperit del Senyor reposa sobre meu, perquè ell m'ha ungit. M'ha enviat a portar la bona nova als pobres... (Lc 4,18)”».<sup>22</sup> En Ell es troba a qui observar per prendre exemple, en qui inspirar oració i acció, amb qui iden-

tificar-se. Els seus seguidors sortim de nosaltres mateixos contemplant-lo a Ell, volem identificar-nos amb les seves actituds i sentiments. Gràcies al que trobem en Ell fem nostre aquest Principi i Fonament:

L'home es creat per lloar, reverenciar i servir Déu nostre Senyor i, mitjançant això, salvar la seva ànima; i les altres coses sobre la faç de la terra han sigut creades per a l'home, i perquè l'ajudin en la consecució del fi per al qual ha sigut creat. D'aquí se segueix que l'home ha d'utilitzar les coses tant com l'ajudin per al seu fi, i se n'ha d'estar tant com per a tal fi el destorbin. Per això cal que ens fem indiferents a totes les coses creades en tot allò que és concedit a la llibertat del nostre lliure albir

i no li és prohibit, de manera que en el que depèn de nosaltres no vulguem més salut que malaltia, més riquesa que pobresa, més honor que deshonora, més vida llarga que curta, i així en totes les altres coses; solament desitjant i elegint el que més ens condueix cap al fi per al qual som creats (EE 23).

Jesús de Natzaret va viure en plenitud aquest Principi i Fonament: «És un “principi” del qual deriven un seguit de veritats essencials per a la concepció de la vida humana. És «fonament» sobre el qual es construeix l'edifici de la vida... Es passa d'un plantejament del sentit i orientació de la vida (“l'home és creat per a...” a una proposició d'actituds (“cal fer-nos indiferents”)).<sup>23</sup> Els seus i les seves deixebles intentem viure-ho cada dia, afrontant les proves quotidianes.

En Jesús de Natzaret trobem la llibertat buscada, la que conjuga veritat, amor i justícia. Amb Ell aprenem que la llibertat té una finalitat i unes exigències. El Regne no es construeix de qualsevol manera. És lliure qui es deixa fer per Déu alhora que s'autodetermina amb decisió. Aquest home singular, la contemplació de la seva vida «segons la carn», ens fa lliures i ens endinsa en el nostre misteri. «En realitat, el misteri de l'home només s'esclareix en el misteri del Verb encarnat» (GS 22).

Jesús és l'home lliure per antonomàsia. Així, la llibertat dels qui professen la fe cristiana té un motor que, en els exercicis espirituals ignasians, es formula a manera de petició: «demandar coneixement intern del Senyor que per mi s'ha fet home, per tal que més l'estimi i el segueixi» (EE 104). Aquest

coneixement intern, fruit d'una relació i unió íntima, té el poder de modelar la sensibilitat i promoure un amor als altres que es tradueix en paraules i accions cada vegada més d'acord amb les paraules i accions d'aquell que es va coneixent. Ens trobem davant una llibertat lligada directament a la capacitat de decidir amb discreció d'esperits, fins i tot allà on s'haurà de vèncer la inclinació humana natural i espontània: la salut, la riquesa, l'honor i la vida llarga.

El coneixement intern de Jesucrist marca un itinerari espiritual de creixement personal i comunitari en llibertat, gosadia, compassió, esperit crític, solidaritat, empatia... Caldrà escoltar el seu missatge inequívoc: «La meua voluntat és conquerir tot el món i tots els enemics, i així entrar en la glòria del meu Pare; per tant, qui vulgui venir amb mi ha de treballar amb mi, per tal que, seguint-me en la pena també em segueixi en la glòria» (EE 95). Caldrà triar, en l'ordre que es formulen en la Meditació de Dues Banderes, pobresa contra riquesa, oprobí i menyspreu contra l'honor mundà, humilitat contra supèrbia (cf. EE 146), sabedors que la pròpia història proporcionarà les ocasions per realitzar aquestes opcions... No caldrà inventar l'escenari!

L'adhesió a Jesucrist va generant una vivència descentrada tant del goig com del dolor. I això passa perquè, com s'emfatitza una vegada i una altra, la fe cristiana és trobada personal, no una doctrina o una filosofia: «No es comença a ser cristià per una decisió ètica o una gran idea, sinó per la trobada amb un esdeveniment, amb una Persona, que dona un nou horitzó a la vida i, amb això, una orientació decisi-

va» (*Deus caritas est*, 1). Aquesta adhesió suposa sintonitzar el «mirar com tots els béns i dons descendeixen de dalt» (EE 237) amb la mobilització del jo profund en la pràctica de la llibertat.

Conèixer, estimar i seguir Jesús de Natzaret, el Fill de Déu, implica viure amb esperança malgrat el que toqui acollir i integrar. La consolació és la moció que es dona en l'esperit, toca la sensibilitat i acompanya de manera intermitent en l'itinerari marcat pel Mestre:

[...] anomeno *consolació* quan en l'ànima es causa alguna moció interior, amb la qual ve l'ànima a inflamar-se en amor del seu Creador i Senyor, i també quan cap cosa creada sobre la faç de la terra no pot estimar en si sinó en el Creador de totes elles. Així mateix quan vessa llàgrimes que mouen a amor del

seu Senyor, ara sia pel dolor dels seus pecats, o de la passió de Crist nostre Senyor, o d'altres coses rectament ordenades en el seu servei i lloança. Finalment, anomeno consolació tot augment d'esperança, de fe i caritat, i tota alegria interna que crida i atreu a les coses celestials i a la pròpia salut de la seva ànima, aquietant-la i pacificant-la en el seu Creador i Senyor (EE 316).

En els moments de dolor i grans contrarietats es pot arribar a experimentar una gran dificultat, en el pla espiritual, per comprendre la gratuïtat de l'amor humà i la misericòrdia de Déu, dos dels ensenyaments bàsics de Jesús de Natzaret. En sentir-se el deixeble o la deixebla especialment vulnerable, té l'oportunitat de créixer en la virtut per excel·lència, la humilitat, i de purificar la imatge de Déu.

## 7. ACCEPTAR LA REALITAT

---

«Llavors deixà la gent i se'n va anar a casa. Els deixebles se li acostaren i li digueren: "Explica'ns la paràbola de la zitzània sembrada al camp". Ell els digué: "El qui sembra la bona llavor és el Fill de l'home. El camp és el món. La bona llavor són els fills del Regne. La zitzània són els fills del Maligne. L'enemic que ha sembrat la zitzània és el diable. La sega és la fi del món, i els segadors són els àngels. Així com arrenquen la zitzània i la cremen al foc, així passarà a la fi del món: el Fill de l'home enviarà els seus àngels a arrencar del seu Regne tots els qui fan caure en pecat i els qui obren el mal, i els llançaran a la fornal ardent; allà hi haurà els plors i el cruixit de dents. Llavors els justos resplendiran com el sol en el Regne del seu Pare. Qui tingui orelles, que escolti"» (Mt 13,36-43).

Què he fet de mi mateix, de mi mateixa? Amb el marge de maniobra que he tingut a l'abast, cap a on he orientat la meua vida? Qui soc avui a partir de les eleccions realitzades en el passat? He tingut clar en la quotidianitat el vector que em desplaçés a buscar incansablement «la justícia, la pietat, la fe, l'amor, la paciència, la mansuetud» (1Tm 6,12)? O he practicat l'una o l'altra directriu segons l'apetència personal o l'últim llibre d'autoajuda que he llegit? El realisme esperançat ha impregnat la meua manera d'estar o

han estat l'interès, els ideals, les grans aspiracions humanes sintetitzades a tenir, valer i poder...?

La *Paràbola de la zitzània en el camp* vincula Déu - món - ésser humà. Una visió positiva de l'acció de Déu, «sembrar la bona llavor»; una visió neutra del món, «el camp»; una visió dual de l'acció de l'ésser humà, «ciutadans del regne/partidaris del Maligne». L'ésser humà pot fer el bé o el mal, secundar el Bon Esperit o el Mal Esperit. De Déu podem esperar-ne bons fruits; de l'ésser humà, unes ve-

gades fruits bons, altres vegades fruits dolents. Acceptar aquesta doble possibilitat aplicant-la a si mateix o si mateixa i als altres, especialment a aquells en qui confies i els qui estimes, situa en la senda del realisme esperançat i porta a expressar, al costat del salmista, «I ara, Senyor, quina esperança em queda? És en tu que poso l'esperança!» (Sl 39,8), o com l'apòstol Pau, «Sé en qui he cregut» (2Tm 1,12). Acceptar la realitat tal com és descrita per la *Paràbola de la zitzània en el camp* no porta a la decepció o a l'amargor, sinó a reconèixer enmig d'ella el Senyor que salva conduint-nos.

Acceptar la realitat dolorosa que s'imposa requereix disposició al sacrifici, és a dir, a fer de les actituds i les accions respostes sagrades, a reaccionar amb mansuetud i humilitat. «Accepteu el meu jou i feu-vos deixebles meus, que soc mansuet i humil de cor, i la vostra ànima trobarà repòs, perquè el meu jou és suau, i la meua càrrega, lleugera» (Mt 11,29-30). I, per descomptat, l'acostament a la realitat sofrent no és deguda a masoquisme o resignació, es fa per amor.

El cristocentrisme d'Ignasi de Loiola suposa acceptar la realitat, acollir-la i situar-s'hi d'una manera particular. Aquest cristocentrisme oscil·la entre l'encarnació i la mort a la creu del Creador i Senyor, amb la mirada fixa en la glòria del Pare, a la qual els deixebles redimits arriben a través de la creu i de l'Església. Així, el cristocentrisme d'Ignasi de Loiola presenta una manera pròpia de contemplar la realitat; inspira una manera d'estar en la vida en la qual no hi ha dispersió, sinó centrament; proposa un camí a recórrer que comença amb l'experiència de la

redempció, és a dir, haver estat rescatat de l'esclavitud, ser lliure; requereix la disposició d'acompanyar Jesucrist en la seva passió; situa en un context –l'Església– impregnat de senzillesa, esperit de pobresa i esperit de servei.

Desenvolupem l'últim aspecte: l'Església. Tornem a la *Paràbola de la zitzània en el camp*. Podem referir «final dels temps» amb «misteri de l'Església», és a dir, «l'eternitat present en el temps».<sup>24</sup> L'Església també és realitat en la qual hi ha blat i zitzània. Que difícil és en l'actualitat viure i promoure un «sentir amb l'Església» (*sentire cum Ecclesia*)! Diàriament sorgeixen notícies, moltes d'elles morboses, que la denigren i l'allunyen dels qui fan les seves cerques espirituals, ja d'entrada pressionats socialment perquè aquestes cerques siguin individuals i tinguin la pretensió d'autorealització. A causa dels freqüents escàndols i els abusos que s'hi donen, lamentablement, s'escolten uns arguments a favor de prescindir de l'Església en el camí espiritual, i altres que criden a la urgència de fer-la més amable.

Sant Ignasi ens va deixar, en l'últim document del llibret dels Exercicis Espirituals, unes Regles per sentir amb l'Església (cf. EE 352-370). Per a ell, no hi ha possible seguiment de Jesús fora de l'Església: «Perquè qui no estava unit amb el cos d'ella no rebrà de Crist N.S., que és el seu cap, l'influx de la gràcia que vivifiqui la seva ànima i la disposi per a la benaurança».<sup>25</sup> Per al pelegrí, l'Església és mediació sacramental, i el seguiment de Jesús és una qüestió tant personal com comunitària. Confiem i animem els temps de reforma i renovació eclesial que vivim.

## 8. «PART O PORTA DE TANTA GRÀCIA»<sup>26</sup>

---

«S'estaven vora la creu de Jesús la seva mare i la germana de la seva mare, Maria, muller de Cleofàs, i Maria Magdalena. Quan Jesús veié la seva mare i, al seu costat, el deixeble que ell estimava, digué a la mare: "Dona, aquí tens el teu fill". Després digué al deixeble: "Aquí tens la teva mare". I d'aleshores ençà el deixeble la va acollir a casa seva» (Jn 19,25-27).

És en la Tercera Setmana dels Exercicis Espirituals quan, al meu parer, es fa més entranyable la devoció de Sant Ignasi a la Verge. En el dia sisè, es convidava a contemplar, «a mitjanit, des del davallament de la creu fins al sepulcre (n. 298); i al matí, des del sepulcre inclusivament fins a la casa on Nostra Senyora va anar després que el seu Fill fos enterrat (n. 299)». El sant basc ens situa davant una Mare que arriba a una casa després que s'hagin consumat els diferents episodis de la passió i mort del seu Fill. Necessàriament, la casa hauria d'estar habitada pel silenci i Maria per un sentiment profund de solitud. Ignasi vol que ens detinguem en aquesta estampa perquè arribem a experimentar, de la mà de Maria, l'auro-

ra de la resurrecció, el gran misteri de la nostra fe, el que dona sentit a tota la vida cristiana (Cf. 1Cor 15,14). «En una època de la història en què la Reforma intentava deixar de costat a la Mare de Déu per honrar més escaridament i únicament el seu Fill Jesús, Sant Ignasi donava a conèixer a tot arreu la seva experiència espiritual, la que l'havia portat a descobrir que, en comptes d'allunyar-nos de Crist, per contra, la Verge ens introdueix en el misteri de Déu».<sup>27</sup>

Els cristians i les cristianes fem exercicis espirituals per trobar i complir la voluntat de Déu i, en això, Maria és guia, sobretot, en els moments de mort, quan l'amor sosté, la fe és provada i l'esperança es purifica. Maria ha



anat comprenent, a poc a poc, al llarg del seu recorregut com a deixeble, la lògica de Déu: a l'interior mateix del patir i dels dolors brilla la llum. Deixar fer, el despreniment, l'abandó, l'escolta obedient, la passiva activitat... són les actituds que cal cuidar. En el silenci de l'habitació en la qual es troba després de la mort del seu Fill, Maria s'obre novament a l'acció poderosa de Déu. Ja ho va fer per a l'encarnació. Ara és el moment de la resurrecció. Maria és la dona del romandre: en el sofriment, en el silenci i en la solitud. A Ella se li presentarà en primer lloc, segons sant Ignasi, el Ressuscitat, convertint-la així en porta d'accés a l'alegria pasqual.

Els i les deixebles de Jesús hauran d'aprendre, com Maria, la lògica de Déu. Per a això cal seguir Jesús en el seu camí pasqual carregant amb la pròpia creu. No es pot eludir; la mínima insinuació provoca la reprovació del Mestre (cf. Mt 16,21-27). A mesura que s'avança cap a Jerusalem es fa més evident l'oposició entre la lògica de Déu i la lògica humana. Llavors es percep que va haver-hi un temps de preparació en el qual Jesús ensenyava i els deixebles eren subjectes d'un aprenentatge que es traduïa a estimar més Jesús. Quan comencen els anuncis de la passió ja no serà etapa d'aprenentatge sinó etapa de provació.

La lògica humana demana càrrecs: «Llavors se li va acostar la mare dels fills de Zebedeu amb els seus fills i es va prostrar per fer-li una petició. Ell li va preguntar: “Què vols?”. Ella va contestar: «Mana que aquests dos fills meus seguin en el teu Regne l'un a la teva dreta i l'altre a la teva esquerra» (Mt 20,20-21). En aquesta escena, la resposta de Jesús està dirigida no a qui parla directament amb ell, sinó a dos deixebles, els dos fills. Ens trobem davant la doble figura de *dona*, seguidora de Jesús en el viatge a Jerusalem, i de mare que demana honors per als seus fills en el regne. És fàcil empatitzar amb aquesta dona *d'entranyes maternes* que, sense entendre el tipus de messianisme de Jesús, fa una petició fora de lloc. La seva intercessió facilita a Jesús una oportunitat per ensenyar. Els seus fills i ella es mantindran en el camí i els arribarà la seva prova.

La lògica de Déu demana adhesió per amor, un si per disponibilitat absoluta a la missió. Maria va anar endinçant-se a poc a poc en aquesta lògica de Déu; la maternitat va anar deixant pas al fet de ser deixeble. En el moment de la Creu, Maria és conscient que només pot acollir i donar-se. Després de la mort del seu fill, del Fill, en arribar a l'habitació, en silenci i sola, la contemplem en espera esperançada.

## 9. DISCERNIMENT PER NO PERDRE'S

---

«Què en trauria l'home de guanyar tot el món si perdia la vida? Què no donaria l'home a canvi de la seva vida?» (Mt 16,26).

El papa Francesc ha expressat que la finalitat del camí sinodal és escoltar, comprendre i posar en pràctica la voluntat de Déu.<sup>28</sup> L'actual context eclesial, amb la celebració del Sinode sobre la Sinodalitat, busca respostes destriades pel Poble de Déu per a temes de gran importància com els que ja va abordar ell en «Amén. Francesc respon»: la immigració, l'avortament, els abusos a menors, el col·lectiu LGBTIQ+, l'ús de la tecnologia, l'allunyament dels fidels de l'Església, el feminisme... En aquest apartat s'aporta una breu reflexió sobre el discerniment que subratlla la indiscutible participació del Maligne i la rellevància actual de l'àmbit comunitari.

Un principi bàsic de l'espiritualitat ignasiana és que la voluntat de Déu es coneix destriant esperits, per la doble via de la interioritat i la relació amb els

altres. Una vegada més tornem a la presumpció antropològica per excel·lència: «Pressuposo que hi ha en mi tres pensaments, a saber, un de propi meu, el qual surt només de la meua llibertat i voler; i altres dos que vénen de fora, l'un que ve del bon esperit i l'altre del dolent» (EE 32). El discerniment està vinculat directament amb l'exercici de la llibertat i la presa de decisions, essent previ acollir i rebutjar pensaments que es donen a l'interior de la persona, però no provenen d'ella. Es tracta de saber de qui ve el pensament, del bon esperit o del mal esperit, i la posterior conveniència de secundar-lo o no. Per fer aquesta tasca sant Ignasi aporta unes «Regles per a sentir i conèixer, en alguna manera, les diverses mocions que en l'ànima es causen; les bones per a rebre-les i les dolentes per a llençar-les» (EE 313-336).

No hi ha dubte respecte a l'existència del bon i el mal esperit quan se'n té l'experiència (cf. *Autobiografia*, 8). Sense aquesta experiència, es poden posar en qüestió, relativitzar-los, negar-los... En concret, el tema del Diable (del grec *diábolos*, «el que divideix») sol ser delicat d'abordar. Recorrem a una veu autoritzada:

No acceptarem l'existència del diable si ens obstinem a mirar la vida només amb criteris empírics i sense sentit sobrenatural. Precisament, la convicció que aquest poder maligne està entre nosaltres és el que ens permet entendre per què de vegades el mal té tanta força destructiva. És veritat que els autors bíblics tenien un bagatge conceptual limitat per expressar algunes realitats i que en temps de Jesús es podia confondre, per exemple, una epilèpsia amb la possessió del dimoni. Tanmateix, això no ha de portar-nos a simplificar tant la realitat dient que tots els casos narrats en els evangelis eren malalties psíquiques i que en definitiva el dimoni no existeix o no actua [...] De fet, quan Jesús ens va deixar el Parenostre va voler que acabéssim demanant al Pare que ens alliberi del Dolent. L'expressió utilitzada allí no es refereix al mal en abstracte i la seva traducció més ajustada és «el Dolent». Indica un ésser personal que ens assetja. Jesús ens va ensenyar a demanar quotidianament aquest alliberament perquè el seu poder no ens domini (GE 160).

El discerniment (del grec *diákrisis*, «distingir sota les aparences») és una capacitat espiritual que assumeix l'existència del Bon i del Mal Esperit i privilegia la llibertat personal. Si ens

descuidem, el Mal Esperit fa estralls de manera emmascarada: «És propi de l'àngel dolent, que es transfigura en àngel de llum, de moment acomodar-se a l'ànima fidel i després sortir-se amb la seva: a saber, proposar pensaments bons i sants conforme a la tal ànima justa, i després, a poc a poc, procurar sortir-se amb la seva, duent l'ànima als seus enganys amagats i a les seves perverses intencions» (EE 332).

El discerniment és una capacitat espiritual vinculada amb el do i la tasca a fer. D'una banda, suposa reconèixer, a manera de do, per on Déu va conduït la vida personal dins del context en el qual aquesta se situa (cf. Lc 12,56). Així, el discerniment té una dimensió de passivitat: Déu pren la iniciativa en la comunicació. D'altra banda, comporta, al costat de la disposició personal de cerca, «l'oració, la reflexió, la lectura i el bon consell» (GE 166).

La formació en discerniment requereix anys previs d'acompanyament personal que aporti llum a l'hora de triar la Vida (cf. Dt 30,19). S'aprèn a destriar acompanyat o acompanyada. «Necessitem germans i germanes experts en els camins de Déu, per poder fer el que va fer Jesús amb els deixebles d'Emmaús: acompanyar-los en el camí de la vida i en el moment de la desorientació i encendre de nou en ells la fe i l'esperança mitjançant la Paraula i l'Eucaristia (cf. Lc 24,13-35). Aquesta és la delicada i compromesa tasca d'un acompanyant...».<sup>29</sup> Amb la figura del o de l'acompanyant, s'inicia la dimensió comunitària de l'experiència del discerniment, i aquesta s'amplia amb l'acolliment de la comunitat cristiana concreta i, finalment, mitjançant el sentit de pertinença a l'Església

Universal. El discerniment cristià és, en últim terme, una tasca a l'Església i per a l'Església.

Entre els diferents tipus de discerniment –espiritual, vocacional, moral, dels signes dels temps– el més procliu a discerniments comunitaris és l'últim. En un moment històric de purificació i reforma eclesial com l'actual (cf. EG 30), la Comissió Teològica Internacional expressa: «L'eclesiologia de comunió és l'específica espiritualitat i praxi que, involucrant en la missió a tot el Poble de Déu, fan que “avui sigui

més necessari que mai [...] educar-se en els principis i mètodes d'un discerniment no sols personal sinó també comunitari”. Es tracta de determinar i recórrer com a Església, mitjançant la interpretació teològica dels signes dels temps sota la guia de l'Esperit Sant, el camí a seguir en el servei del disegni de Déu escatològicament realitzat en Crist que s'ha d'actualitzar en cada *kairós* de la història. El discerniment comunitari permet descobrir una crida que Déu fa sentir en una situació històrica determinada».<sup>30</sup>

## 10. ENTUSIASME MISSIONER

---

«Jesús s'acostà i els va dir: "He rebut plena autoritat al cel i a la terra. Aneu, doncs, a tots els pobles i feu-los deixebles meus, batejant-los en el nom del Pare i del Fill i de l'Esperit Sant i ensenyant-los a guardar tot allò que us he manat. Jo soc amb vosaltres dia rere dia fins a la fi del món"» (Mt 28,18-20).

«Jo soc una missió en aquesta terra, i per a això estic en aquest món» (EG 273) és una afirmació feliç del papa Francesc que defineix la identitat cristiana. Entendre's a si mateix o a si mateixa com a missió, a més de trencar els límits de l'ego i projectar el bé, suposa principalment la unió íntima amb Jesucrist i comprendre que, en l'evangelització, és determinant la manera de ser i estar, independentment de la tasca i el context.

«Jo soc una missió en aquesta terra, i per a això estic en aquest món» (EG 273) compta amb «la mirada del deixeble missioner, que s'alimenta a la llum i amb la força de l'Esperit Sant» (EG 50). Aquesta mirada contempla

Déu donant l'ésser a tot el que existeix. Així es formula en el segon punt de la Contemplació per assolir amor (EE 230-237):

[...] mirar com Déu habita en les creatures, en els elements donant l'ésser, en les plantes el vegetar, en els animals el sentir; en els homes donant l'entendre; i així en mi donant-me l'ésser, 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 [...] (EE 235).

«Jo soc una missió en aquesta terra, i per a això estic en aquest món» (EG 273) implica l'obstinació a transmetre

la paraula de Déu esdevinguda en Jesucrist i compartir l'experiència personal de salvació amb els altres. És disposar-se cada matí a recórrer al costat del Mestre un camí de santedat.

No cal acontentar-se amb no sentir torbacions, o temptacions, o sentiments dolents, vanitat o imperfeccions, com succeeix als tebis o mandrosos [...] No t'acontentis, per tant, amb no baixar, o no perdre, o no retrocedir. Aspira amb tot el teu cor a pujar i créixer en el procés interior, i no per por de baixar, retrocedir o caure, sinó per amor a la santedat [...] D'aquesta manera podràs arribar a l'amor de Déu només per Déu mateix.<sup>31</sup>

Finalitzem enllaçant el primer i l'últim apartat d'aquest text. L'entusiasme missioner que procedeix i compta amb una identitat definida, una mirada contemplativa i un camí de santedat, es manté perseverant, malgrat totes les dificultats que poguessin presentar-se, quan es descobreix que «la vocació de l'amor és el que fa que l'ésser humà sigui l'autèntica imatge de Déu: és semblant a Déu en la mesura en què estima. D'aquesta connexió fonamental entre Déu i l'ésser humà deriva la connexió indissoluble entre esperit i cos; en efecte, l'ésser humà és ànima que s'expressa en el cos, i cos vivificat per un esperit immortal».<sup>32</sup>

1. [Ejercicios Espirituales de San Ignacio](#).
2. Cf. GARCÍA-MONGE, José A., «Los Ejercicios corporalmente espirituales», 299. A: ALEMANY, Carlos, GARCÍA-MONGE, José A. (eds.) (1990), *Psicología y Ejercicios Ignacianos*, Santander: Mensajero-Sal Terrae.
3. [Autobiografía de Sant Ignasi de Loiola](#).
4. Cf. ARRIETA, Lola, «Aquel que acompaña sale al encuentro y regala preguntas de Vida para andar el camino». *Misión Joven*, núm. 497, juny de 2018, p. 50-52.
5. Catecisme de d'Església Catòlica. Primera part: La professió de la fe. Article 1: «Crec en un Déu, Pare totpoderós, creador del cel i de la terra». Paràgraf 6. L'home.
6. FRANCESC, Exhortació apostòlica *Gaudete et exsultate* (19 de març de 2018).
7. PAU VI, Constitució Pastoral *Gaudium et Spes* sobre l'Església en el món actual (7 de desembre de 1965).
8. OSPINA, Juan David. «Conciencia: según el Concilio Vaticano II y según S. S. Francisco ¿continuidad o innovación?». A: *Revista Albertus Magnus* 6.1 (2015), p. 175-196.
9. Catecisme de d'Església Catòlica. Primera part: La vida en Crist. Primera secció: La vocació de l'Home, la vida en l'Esperit.
10. SANT AGUSTÍ, *In epistulam Ioannis ad Parthos tractatus* 8, 9. A CCE 1779.
11. Cf. Homilia de Joan Pau II (22 d'octubre de 1978).
12. FRANCESC, *Exhortació Apostòlica sobre l'anunci de l'Evangelí en el món actual* (24 de novembre de 2013).
13. Cf. ZOJA, Luigi (2016), *La muerte del prójimo*, Madrid: FCE.
14. [Cinc claus de l'espiritualitat ignasiana](#). (Consulta realitzada l'octubre de 2023).
15. CARTAGENA, Marcos (2023), *El sistema Hannasaki*. Barcelona: Plataforma Editorial.
16. FRANCESC, *Misericordiae vultus*. Butlla de convocatòria del Jubileu extraordinari de la Misericòrdia (11 d'abril de 2015).
17. Cf. FRANCESC (2016), *El nombre de Dios es misericordia*. Madrid: Planeta.
18. FRANCESC, Carta Encíclica *Fratelli Tutti* (3 d'octubre de 2020).
19. FRANCESC, Homilia (20 de juliol de 2014).
20. Credo de Nicea-Constantinopla.
21. RAMBLA, Josep M. (2008), *Ejercicios espirituales de Sant Ignasi de Loiola. Una relectura del text (I)*, Barcelona: Cristianisme i Justícia, EIDES núm. 53, p. 21.
22. GARCÍA, José A., «“El hombre es creado para...” Carácter autotranscendente del ser humano». A: MEANA, Rufino (2019), *El Sujeto. Reflexiones para una antropología ignaciana*, Madrid: Mensajero-Sal Terrae.
23. RAMBLA, Josep M. (2011), *Ejercicios Espirituales de sant Ignasi de Loiola. Una relectura del text (II)*, a: Barcelona: Cristianisme i Justícia, EIDES, núm. 53, p. 4.
24. MADRIGAL, Santiago (2013), «Un concilio para el siglo XXI». A: *Revista Carthaginiensis*, vol. XXIX, p. 39.
25. SANT IGNASI DE LOIOLA (1991), «Carta al Negus de Etiópia». A: *Obras*, Madrid: BAC, p. 1038.
26. SANT IGNASI DE LOIOLA, *Diari Espiritual*, [31].
27. Homilia del P. General Kolvenbach (31 de juliol de 1988).
28. [Papa Francisco: Escuchar y comprender, esencia del camino sinodal](#) (Consulta realitzada l'1 de novembre de 2023).
29. FRANCESC, Plenària dels Instituts de Vida Religiosa (28 de gener de 2017).
30. COMISIÓN TEOLÓGICA INTERNACIONAL, La sinodalidad en la vida y en la misión de la Iglesia, 113 (2 marzo 2018).
31. Pedro Fabro, 25 de juliol de 1542, MFab 518-519.
32. BENET XVI, Discurs de la cerimònia d'apertura de l'Assemblea Eclesial de la Diòcesi de Roma (6 de juny de 2005).

Cristianisme i Justícia (Fundació Lluís Espinal) és un centre d'estudis creat a Barcelona l'any 1981. Forma part de la xarxa de centres Fe-Cultura-Justícia d'Espanya i dels Centres Socials Europeus de la Companyia de Jesús. Una de les àrees de treball de centre és l'Escola Ignasiana d'Espiritualitat (EIDES). Fruit del treball d'aquesta àrea neix la col·lecció de quaderns EIDES dedicada específicament a donar a conèixer una reflexió actualitzada sobre l'espiritualitat ignasiana.

## Quaderns EIDES

Darrers títols

97. «Preparar i disposar l'ànima» [EE 1]. J. Casassas, A. Guidonet, D. Guindulain
98. *Aplicació de sentits*. R. Abós-Herrándiz
99. *De la ferida al cor del món*. L. Rius (coord.)
100. *Joves i espiritualitat*. G. Andrés (coord.)
101. *L'espiritualitat ignasiana, avui*. M. López, X. Melloni
102. *El do d'educar*. I. Giménez Beút
103. *Comprensió del camí espiritual ignasià*. A. Ruiz López de Soria

La Fundació Lluís Espinal envia gratuïtament els quaderns EIDES. Si desitgeu rebre'ls, demaneu-los a:

### 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)

També podeu descarregar-los a:  
[www.cristianismeijusticia.net/quaderns](http://www.cristianismeijusticia.net/quaderns)



Octubre del 2024 • Tiratge: 6.000 exemplars

