



93

Ferran Manresa

VIURE EN L'ESPERIT
Pistes per a fer vuit dies d'Exercicis

VIURE EN L'ESPERIT
PISTES PER ALS VUIT DIES D'EXERCICIS

Ferran Manresa

PRESENTACIÓ	3
INTRODUCCIÓ. L'ENTRADA EN EXERCICIS	5
PRINCIPI I FONAMENT	7
PRIMERA SETMANA	10
SEGONA SETMANA	14
TERCERA SETMANA	23
QUARTA SETMANA	28

Ferràn Manresa (1934-2020). Jesuïta. Doctor en teologia i professor durant molts anys a la Facultat de Teologia de Catalunya. Va estar molt vinculat a la formació i a l'acompanyament espiritual tant a Catalunya com a Bolívia, país on passava llargues temporades. Tot i la seva extensa activitat docent i pastoral, gairebé no va publicar, solia trencar els seus escrits un cop utilitzats per les seves classes, ja que considerava que Déu i la teologia eren quelcom viu, que no podia quedar atrapat en cap manual. Dins la col·lecció Quaderns de Cristianisme i Justícia va publicar el 1986 *Dietrich Bonhoeffer als 40 anys de la seva execució* (Quaderns n. 14). L'editorial Sal Terrae va publicar el 1989 *Una larga marcha. Aprendizaje de la vida religiosa* (Colección Servidores y Testigos n. 41) . I finalment la col·lecció EIDES va publicar la seva reflexió espiritual *La pregària. «Amb el sentiment d'una presència»* (EIDES n. 18, 1996).

Edita: Cristianisme i Justícia - Roger de Llúria, 13 - 08010 Barcelona
Tel. 93 317 23 38 - E-mail: info@fespinal.com - www.cristianismeijusticia.net
Imprimeix: Ediciones Rondas S.L. - Dipòsit Legal: B 18539-2020
ISBN: 978-84-9730-467-2 - ISSN: 2014-6531 - ISSN (virtual): 2014-6558
Edició i traducció: Santi Torres i Rocaginé
Correcció: Núria García Caldés - Maquetació: Pilar Rubio Tugas
Octubre 2020

Protecció de dades: Les dades dels destinataris de la present comunicació han estat extretes dels fitxers històrics de la Base de Dades General d'Administració de la Fundació Lluís Espinal (Cristianisme i Justícia), i es van incorporar amb el previ consentiment dels interessats atorgat, bé directament o bé procedent de relacions jurídiques mantingudes amb la fundació, a l'empara del que disposa l'article 6.2 de la LOPD i l'article 21 de la LSSI. La finalitat de la conservació rau en mantenir informats els nostres subscriptors i interessats pels seus serveis i de les activitats que organitza i en les que hi participa. La vostra informació no serà cedida a ningú, però sí que es poden fer servir plataformes externes als sistemes de la fundació per facilitar l'enviament dels correus electrònics. Podeu completar aquesta informació consultant l'avis legal que podeu trobar a la web <https://www.cristianismeijusticia.net/avis-legal>. Respecte de la vostra informació, en qualsevol moment podeu informar-vos, consultar, accedir, rectificar, cancel·lar, limitar el vostre tractament, demanar la portabilitat de les dades, prohibir les decisions individuals automatitzades i oposar-vos, total o parcialment, a que la Fundació Lluís Espinal conservi les dades, escrivint al correu electrònic info@fespinal.com, o si ho preferiu, dirigint un escrit al carrer de Roger de Llúria, n. 13, 1r pis, a Barcelona (08010).

PRESENTACIÓ

El text que teniu entre mans és una adaptació del mes d'Exercicis que el jesuïta i teòleg Ferran Manresa va proposar de manera personalitzada a una religiosa a Cochabamba (Bolívia) l'any 1997. Algú va demanar una còpia dels punts que proposava i els va mecanografiar. Així van arribar a Edil Calero, jesuïta bolivià, en aquell moment estudiant i actualment mestre de novicis a l'Equador, i ell me'ls va fer arribar a mi: l'hi agraeixo profundament. Simplement he adaptat aquest material immens per tal que fos possible presentar-lo en l'espai d'aquest quadern, i l'he reconvertit en un procés de vuit dies d'exercicis respectant la integritat del text original, per bé que hi he fet algunes correccions sintàctiques. I tot plegat amb l'esperança que pugui ajudar exercitants i exercitadors a facilitar la trobada personal amb el Déu "sempre més gran".

En Ferran ens va deixar no fa gaire (el 6 d'abril de 2020). Potser ara es mira aquest intent nostre amb un somriure ple de tendresa. En qualsevol cas, el que hem fet vol ser un agraïment sincer vers el qui amb tanta saviesa existencial va acompanyar durant la seva vida tantes altres persones pels camins de l'Esperit, ajudant-les a seguir Aquell que és camí, veritat i vida vers el Déu sempre més gran; el Déu incompreensible que se'ns ha apropiat per fer camí junts en un procés creixent de comunió.

Els Exercicis són un camí mistagògic que té com a objectiu ajudar a viure de manera concreta i personal aquesta comunió en la realitat del pelegrinatge quotidià. Per això, d'una banda, s'adapten a qui els rep i, de l'altra, qui els ofereix pot deixar-hi imprès el seu segell personal; perquè l'Esperit va conduint sempre personalment. Qui hagi conegut en Ferran, descobrirà fàcilment aquest segell i hi trobarà també unes pistes que el poden ajudar a treballar i treballar-se per poder viure així una fe cada vegada més joiosament despullada, una esperança tenaçment sostinguda i un amor que s'ofereix amb bondat.

Acabo citant Josep M. Rambla, que en la preciosa necrològica que va escriure sobre en Ferran ens recordava una pregària amb la qual ben sovint ell conclouïa les seves reflexions i les seves tasques: «Senyor, fes que, al final, aquest esforç es perdi anònimament –com una gota d'aigua al mar– en el teixit d'una vida social i eclesial més veritable, més justa i més esperançada».

Carles Marcet sj

INTRODUCCIÓ. L'ENTRADA EN EXERCICIS

1. Convindria que, a l'inici dels Exercicis, em demanés «què busco i què espero» en aquesta etapa de la vida en què em trobo, després d'haver viscut tot el que m'ha tocat viure, considerant tot el que he anat aprenent, recordant el que crec que encara he d'aprendre i tenint al davant la perspectiva de la meua decisió de seguir Jesús.

2. Els Exercicis són un camí i un mètode pràctic per prendre una decisió global sobre la meua vida, en el sentit que l'Esperit m'inspiri. Aquest mètode, per ser eficaç, requereix de part meua «gran coratge i liberalitat» [EE 5]: és a dir, una disponibilitat personal plena d'esperança.

3. És, per tant, un període de temps en el qual em vaig exercitant en l'escolta, amb la convicció que l'Esperit està “trucant a la porta” per comunicar-me alguna cosa. Així, prenc distància de la quotidianitat: me'n vaig al desert per reconèixer aquesta crida. El reconeixement té lloc, durant els Exercicis, enmig de dubtes, foscos, llums, moviments... perquè el desert és lloc de prendre consciència de la crida i de la temptació; és el temps privilegiat que permet escoltar, obeir, decidir i agrair aquella Veu que sempre m'ha estat cridant de diverses maneres i en moments diferents.

4. El silenci interior és alhora la condició bàsica per poder escoltar i l'efecte pràctic d'estar escoltant. Com més escolto, menys parlo i, com menys em disperso, més escolto. El silenci és dens si està ple d'esperança (d'escoltar la Veu) i aquesta esperança és feta de paciència (tossuda capacitat d'escoltar la Veu).

5. Algunes disposicions poden ajudar a l'hora de fer els Exercicis:

- a) En primer lloc, convé recordar que, per a Ignasi, són Exercicis: «qual-sevol 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» [EE 1]. Es tracta, doncs, d'obrir un espai dins el cor per tal que hi ressoni la Veu; d'ordenar-ho i disposar-ho tot per tal que aquesta Veu vagi donant un sentit a la teua vida, de manera que vivint-la pasqualment, puguis ser benaurat.
- b) En segon lloc, considera que no es tracta de pensar, analitzar, construir-se... sinó de rumiar i assaborir allò que et dona contingut, ànima, vigor i escalfor al cor: «el que omple i satisfà l'ànima no és saber molt sinó sentir i assaborir les coses internament» [EE 2].

- c) En tercer lloc, entrar amb coratge. Es tracta de «ser subjecte d'una trobada amb el Senyor» que ja m'ha vingut a trobar en altres moments de la vida. Recordar aquests moments. Recordar com aquella trobada ens va sacsejar, ens va centrar i ens va alliberar. Una trobada que és font de goig i d'esperança inusitada; una trobada generadora de gratitud enmig de la foscor, de la impotència i de l'esforç, que segueixen presents en la vida tot i la força de la trobada.
- d) En quart lloc, entrar amb generositat perquè, quan el Senyor crida, suscita un compromís més concret, més lúcid, més incondicionat, menys preocupat per l'èxit o el fracàs.
- e) I finalment, ajuda a entrar en els Exercicis el desig de superar unes actituds determinades: la racionalitzadora (que enganya), la utilitarista (que només vol satisfer interessos personals) i l'escèptica (que pretén fer els Exercicis però sense esperar-ne res). Convé, per tant, obrir-se a actituds més senzilles, més transparents, més veritables evangèlicament.

6. Per començar a pregar aquesta nit:

T'hi podria ajudar inundar la teva imaginació interior i exterior posant-te al davant un model:

- Lc 1,26-38. Maria, en el moment de l'anunciació, reacciona, escolta, pregunta, es compromet, s'abandona confiadament al futur anunciat sense saber en què consistirà, però "havent escoltat la Veu".
- Ex 3,1-6. Moisès. El desert és el lloc de la seva trobada amb la Veu i el foc, la manera que el Senyor té de fer-se present: crema i no es consumeix. I la trobada és l'origen d'una vocació, és a dir, d'una tasca històrica: «Ves i allibera el meu poble!».
- 1Sa 3,1-19: «Soc aquí. He sentit que em cridaves [...] Parla, Senyor, que el teu servent escolta».
- Els profetes. Is 6,1-10: «Aquí em tens. Envia-m'hi», o bé Jr 20,1-7: «Senyor, m'has seduït i m'he deixat seduir».

7. Alguns consells pràctics:

- a) Distribuir la jornada de manera raonable: estones de pregària, de descans, de passeig...
- b) Anar buscant el lloc i la manera de pregar que més «m'ajudin a aconseguir allò que busco».
- c) Fer cada pregària, sigui la que sigui, posant-hi tot el cor, com si d'ella depengués tot, com si fos la darrera i sense preocupar-se per la següent.
- d) Anar prenent notes breus amb la finalitat de poder recordar el que sento que l'Esperit em va insinuant i amb l'objectiu de poder tornar sobre el que vaig sentir ahir o abans d'ahir.
- e) Compartir amb qui t'acompanya tot allò que creguis que va sent més significatiu per a tu.
- f) Mesurar les forces: anar a poc a poc, no gastar-se ni cansar-se ja els primers dies: de tu depèn únicament disposar-te a escoltar. L'Esperit parla com i quan vol. No posar-se en tensió interiorment. Per això, sembla raonable que cada dia dediquis a la pregària, estrictament parlant, unes quatre hores.

Primer moment: els signes de l'acció de Déu en la meua vida

1. Una experiència llarga i duradora és alguna cosa més que un pensament, un sentiment, un desig o un conjunt d'imatges. Una experiència no és només quelcom subjectiu. La meua experiència del Déu que em continua cridant inclou la meua resposta llarga i duradora, per molt vacil·lant que hagi estat. Una resposta concreta a la seva crida persistent. Quan el Senyor crida i jo intento respondre-li, es posen en joc tota la meua persona, la meua situació, la meua història, els meus projectes, les meues relacions... Per tant, l'experiència viscuda de Déu comporta que el Senyor, cridant-me, se m'ha fet proper, ha actuat dins de la meua història i amb els altres i ha establert una relació personal amb mi.
2. Et proposo, doncs, pregar a partir dels esdeveniments viscuts, com han pregat tants testimonis que guardaven aquestes coses —els esdeveniments viscuts— en el seu cor. Aquests esdeveniments són les petjades que el pas del Senyor deixa en la teua vida. Es tracta, doncs, de trobar el rastre del Senyor en el camí recorregut, de sentir-lo present en el meu passat recent amb la finalitat de poder obrir-me més d'aquí en endavant. Disposar-se a això és “recor-dar”; és a dir, apropar el que s'ha viscut al cor per entreveure en la meua història la seva «real, encara que fosca, Presència». D'aquesta manera, podré a poc a poc —des de la intensitat de la seva Presència avivada pel record— anar descobrint el que ara em va dient.
3. Un itinerari concret per a la pregària. Es tractaria de delimitar un temps de la teua història prou ric, però no gaire extens. En una mirada de conjunt, detectar esdeveniments que hi hagin sobresortit. Reviure aquests esdeveniments, recrear-los en el teu interior, com si ara els tinguessis davant teu. Queda't molta estona en aquests records, no amb la intenció d'analitzar el que van significar per a tu, sinó simplement acollint la realitat tal com hi va ser viscuda i com la segueixes veient, sense rebregar-la ni manipular-la, i tampoc sense velar-la. Agraeix-ho i gaudeix-ne; és a dir, acull la teua pròpia història com a do del Senyor. Únicament des de l'acollida agraïda podem oferir el que hem rebut!
4. Alguns textos de suport. Encara que l'important en aquest exercici és la “lletra impresa” de la teua pròpia vida, per poder-hi reconèixer l'Esperit que l'ha inspirat i guiat, et podria aju-

dar a entrar en clima de pregària algun d'aquests textos: Rm 8,31-39; Mt 5,38 i ss.; Ex 3,1-15; 1Jn 4,7-5, 4; Sl 103, 116, 118; 1Jn 3,13-1.

5. En tot això, es tracta d'anar veient com el Senyor m'ha anat conduint al llarg de la vida. Déu ens va ensenyant –com un mestre d'escola– a reconèixer el seu pas en la nostra vida. Passant Ell per la nostra vida i aprenent a reconèixer el seu pas, va semblant en nosaltres una convicció fonamental, sense la qual arriba un moment que ja no podem viure. Llavors, ens anem persuadint que el Senyor continua dirigint les nostres vides ensenyant-nos a seguir-lo en circumstàncies diferents, però en el fons dient-nos sempre el mateix.

6. Si t'ajuda, també et pots formular alguna d'aquestes preguntes: Quin regust produeix en mi el record atiat? Em sembla apreciar alguna constant enmig de la varietat del que he viscut? Sento alguna dificultat quan recordo el que he viscut? Per què? Reconec que, relatant la meua vida a través del record, a poc a poc va apareixent dins meu el sentit que ha tingut, és a dir, *l'ànima* que l'ha inspirat?

Segon moment: Afirmar amb la vida el «Déu per a i amb nosaltres»

1. Experimentar Déu és una experiència de “passivitat activa”. Per poder afirmar que «he viscut Déu en la meua història», he de deixar-me atrapar per Ell (passivitat). Ara bé, per deixar-me atrapar per Ell, he de moure'm (activitat) vers on Ell està, obrint més el meu

cor. La nostra gran temptació sempre ha estat manipular Déu; és a dir, fer que «Déu vingui allà on jo vull que vingui», però Déu “venint cap a mi” no és la projecció dels meus millors dissenys, idees, intencions o imatges. Per això, per “trobar” realment i no idealment Déu “amb” nosaltres i “per a” nosaltres cal un treball (activitat) d'honradesa, de mirada misericordiosa i de fidelitat a la realitat.

2. Déu ens ve a trobar com “Déu amb nosaltres”. La realitat tan senzilla de Jesús: Emmanuel, Déu amb nosaltres, concentra el que és fonamental perquè ens trobem amb Déu.

- a) Un Déu que no es pot manipular. Escoltar la seva Veu significa deixar que Déu sigui Déu en la meua vida: que hi tingui la iniciativa. L'actitud per la qual, en la pràctica, deixem que Déu sigui Déu en la nostra vida és la disponibilitat. I la disponibilitat comporta, en la pràctica, llibertat davant tot el que no és Ell (davant la imatge social, les relacions humanes, i tantes altres coses que els altres poden valorar...).
- b) Un Déu que no és solitari. És “amb nosaltres” i se'ns revela sempre com a alliberador, reconciliador. Déu no és tan sols “per a mi”, sinó “en mi per als altres”. La disponibilitat es converteix així en voluntat de servei. Viure'l més a Ell esdevé deixar que creixi en mi la solidaritat vers els altres.

3. La recerca de la “glòria de Déu en la meua vida”. La glòria de Déu (el nostre servei, reverència i lloança) és la que Jesús va manifestar duent a ter-

me l'obra que Déu li va encarregar: donar la vida i donar-la en abundància (Jn 10,10 i Jn 15,14-15). No es pot dur a terme de millor manera que donant la vida pels amics (Jn 15,13). La glòria del Pare que Jesús va transmetre als seus amics és que «siguin u com nosaltres som u» (Jn 17,22). Ser, doncs, solidaris entre nosaltres i entregar la vida és la «plenitud de gràcia i de veritat» (Jn 1,14). I això és el que nosaltres, els seus seguidors, estem cridats a reflectir i «som transformats a la seva mateixa imatge, amb una glòria cada vegada més gran» (2Co 3,17-18). En definitiva, la glòria de Déu és la glòria de Jesús crucificat, força de Déu (1Co 1,25; 2Co 4,7), perquè en Ell resplendeix la seva personal disponibilitat davant el Pare i la seva total solidaritat amb les víctimes de la història.

4. El termòmetre de la veritat de la nostra vida de seguiment de Jesús és aquest: com més disponibilitat més solidaritat, i com més solidaritat més disponibilitat. Aquest és el principi i el fonament de la nostra vida segons l'Evangeli. Es tracta d'un moviment progressiu, més que no pas d'una llei fixa. D'entrada, no acostumem a reflectir en la nostra vida aquest moviment perquè hi trobem obstacles tan interns com externs. Per això, és convenient no només afirmar aquest principi i fonament, sinó modelar la pròpia vida

conforme a ell. Dit en altres paraules: fer-nos indiferents a tot el que impedeixi viure la disponibilitat, portats per la preferència de voler viure aquest principi i fonament per sobre de tot. Es tracta d'anar descobrint els obstacles que ens dificulten o impedeixen viure la disponibilitat, però descobrir-los des d'aquesta preferència.

5. Et pot ajudar a pregar algun d'aquests textos: Mt 6; Jn 17; 2Co 3,7-18; 10,25-42. Potser també t'ajudarà meditar sobre aquesta formulació, que no intenta ser altra cosa que la traducció adaptada del que en els Exercicis és denominat «Principi i Fonament»:

«Soc cridat a ser per als altres el que el Senyor és per a ells: servidor. Aquest servei és una ofrena: progressiva desposseïció de mi mateix. Resposta a la crida del Senyor (servidor) que segueix morint sense “figura humana” en aquells que han estat llençats a l'abocador de la història. Allà és on puc descobrir –si estic atent– l'autèntica glòria humiliada del Servidor, l'autèntic sentit i esplendor evangèlica de la meua vida. Per descobrir-la és precís deixar-me atraure. Per poder ser atret, és precís “vèncer-me a mi mateix”, lluitar contra els meus instints d'encobriment, de seducció, de dominació, que bloquegen la meua llibertat».

Primer moment: «Déu em ve a trobar com a misericòrdia»

1. Possiblement aquests dies deus ha-
ver pogut descobrir que Déu et surt a
trobar *com, quan i on* Ell vol. Per tant,
vius envoltat per la iniciativa de l'amor
misericordiós del Senyor. Aquesta ini-
ciativa ensopega amb el pes que desvia
la teva història. Per això, l'amor de Déu
sempre és alliberador, salvador, perdo-
nador i reconciliador del «pes que tan-
tes vegades et venç». No hi ha autèntica
experiència de Déu sense experiència
de misericòrdia. I tota experiència de
misericòrdia implica consciència del
mal i del pecat (Rm 7,24-25a). Sense
aquesta consciència acabem banalit-
zant el que és la Misericòrdia.

2. La consciència del pecat brolla da-
vant Déu. Quan ens situem davant de
nosaltres mateixos ens autojustifiquem
(i, així, ens anem convertint en fari-
seus) o bé ens culpabilitzem (i així ens
anem autodestruïnt). Però Déu és més
gran i la seva misericòrdia ens allibe-
ra d'aquests riscos. La misericòrdia de
Déu se'ns posa de manifest en Jesús
crucificat. És davant d'Ell on desco-
brim el mal que fem i que s'encarna en
realitats pecaminoses (pecat objectiu);
el fons del cor humà capaç de trepit-
jar, marginar, explotar, oprimir, cru-

cificar d'altres (pecat subjectiu) i Déu
mateix –en Jesús– qui ha estat afectat
per aquest mal que exercim, però que
no s'ha fixat en aquest mal sinó que
ha manifestat una misericòrdia infinita
(misteri del pecat i de l'Amor).

3. La trama espessa del mal. El mal
actua en el món i en nosaltres a través
de tres “fils” que van teixint –sense que
ens n'adonem– el misteri d'iniquitat en
què vivim:

- a) El mal que exercim amb conscièn-
cia i llibertat: injustícies, difama-
ció, oblit pràctic de la pregària,
irresponsabilitat, arbitrarietat apos-
tòlica i un llarg etcètera.
- b) Actituds que, sense ser antievan-
gèliques, no estan integrades en la
línia de l'Evangeli, i ens descontrol-
len i traeixen: individualisme, por,
simplisme, peresa, precipitació,
mitges veritats...
- c) El conjunt de valoracions antievan-
gèliques que circulen lliurement
pel món i pels ambients on ens
movem i que no sempre ens influ-
eixen de manera conscient: «el més
dèbil sempre perd», «és necessari
tenir influència», «valorar l'eficà-
cia encara que sigui amb mitjans no
evangèlics», «apreciar les persones
per les seves qualitats naturals»,

«espiritualisme», «ser amics sense dir la veritat», etc.

4. Davant d'això, què podem fer? Davant el mal que exercim amb consciència, cal plantar-li cara amb generositat. Davant l'altre, cal aplicar una lucidesa que el desemmascari, ja que es tracta d'un inconscient personal i social. Per tant, no només generositat sinó també lucidesa.

5. Alguns suggeriments per pregar:

- No cansar-se de demanar allò que busco: coneixement sentit d'aquesta realitat de pecat, vergonya i confusió, desig de canvi, avorriment dels meus pecats [cfr. EE 48,55,63,65].
- Aplicar a la pròpia vida la paràbola del sembrador (Mc 4,1-20) i preguntar-se amb lucidesa quins són aquells «ocells», «males herbes», etc. que bloquegen la vida de Déu en mi.
- Meditar el salm 139. I amb ell, demanar la lucidesa que desemmascara.

Segon moment: «Ambigüitats i contradiccions de la nostra vida»

1. En nosaltres, el pecat acostuma a ser una situació o un estat, més que no pas actes concrets. Una situació o un estat que és viscut com un poder que ens domina i que és el resultat de processos (és a dir, petites opcions i grans justificacions que amb el pas del temps van donant lloc a aquestes situacions). Es tracta d'adonar-se que, efectivament, viu en nosaltres un poder que, de tant familiar i quotidià com és, es torna im-

perceptible i se'ns acaba naturalitzant. Es tracta d'anar acceptant que tant la bondat com la maldat constitueixen l'entranya del nostre ésser i lluiten dins de cadascun de nosaltres.

2. Això només es posa de manifest, amb una rellevància que difícilment es pot deixar de reconèixer, en la mort de Jesús: allà és on podem veure la profunditat del mal que ens habita. Davant d'Ell apareixen les terribles contradiccions que ens ocupen:

- Som éssers de desig que tendim a posseir el que desitgem i, tanmateix, estem cridats a l'amor desposseït (gratuïtat). Per això, experimentem aquest amor com a mort. D'una banda, ho experimentem com allò més nostre (així ho sentim quan ho vivim) i, de l'altra, ens sentim radicalment impotents per viure aquest amor amb naturalitat i estabilitat.
- Projectem, somiem, fem el bé... i, no obstant, sempre ens quedem curts en allò que projectem, somniem o fem. Cridats sempre més enllà, ens quedem, tanmateix, sempre curts. Ens comuniquem, però mai del tot; decidim, però després dubtem; no volem dominar els altres però ho fem...
- L'edat, el passat, els fracassos, les resistències que sentim, les ruptures que hem viscut... Tot això ens fa claudicar en moltes ocasions. I quan no volem claudicar resulta que anem més enllà de les nostres forces.

3. Convé considerar algunes conseqüències que tenen lloc quan ens deixem arrossegat per aquestes contradiccions:

- Una progressiva incapacitat per estimar el que és concret. I d'aquesta manera el nostre seguiment es va buidant de la seva ànima, que és precisament poder estimar en el concret.
- Una tendència a romandre en aquests estats que produeixen «accions sense ànima». I d'aquesta manera anem vivint de la pura aparença.
- Una propensió a mantenir una mirada trista, cínica, ressentida, unilateral, fanàtica... sobre la realitat. I d'aquesta manera també canvia la nostra mirada cap als altres, de qui acabem no esperant res.
- Un creixent sentiment de solitud i d'insolidaritat: rebutgem l'esperança, la nostra vida es converteix en una cosa fosca i insegura, sentim impotència a l'hora de relacionar-nos gratuïtament. I d'aquesta manera ja no entenem que el veritable sentit de la nostra vida són els altres.
- Un dèficit de perseverança en el si del respecte davant la realitat: acabem creient que no val la pena seguir fent aquella mica que podem fer. I d'aquesta manera no acceptem que l'esperança és un camí fet d'anades i vingudes.

4. És en la figura de Crist entregat per nosaltres on veiem com assumir la nostra contradicció. És en Ell on es revela la nostra realitat i la veritat a la qual estem cridats a viure i davant la qual ens sentim impotents. És en Ell on aprenem a comprendre que la darrera paraula –que no procedeix de la nostra vida, sinó de l'amor humiliat de Jesús– és l'esperança, paraula que fa possible que ens acceptem com a «justos i pecadors» al mateix temps.

5. Alguns d'aquests textos poden ajudar-te a pregar: Rm 12,1-2 (no acomodar-se al món present); Rm 7,14-25 (el bé que vull fer i no faig); 2Co 12,1-10 (amb la meua gràcia en tens prou; Rm 2,18-32 (entregats o abandonats a nosaltres mateixos); Lc 18,9-14 (la poca lucidesa de creure's just); Lc 12,13-21 (acumular riqueses per a un mateix).

Tercer moment: «Recapitulació»

Com a repetició o resum ignasià [EE 62-64], i sense cansar-te de demanar al Senyor que et mostri la teua veritat, aquella a què et crida i on estàs instal·lat, serveixin aquestes pistes:

- a) Primera pista: Com visc l'esperança? Els desigs d'estimar i de ser estimat, desigs de llibertat; història de les meves grans o petites opcions: cap a on m'han anat conduït? Les meves ferides: com vaig creixent en misericòrdia? T'hi pot ajudar Is 54: «T'ho dic jo, el Senyor que t'estima...».
- b) Segona pista: La teua experiència del Déu «sempre més gran»: com has sentit que Ell és d'una manera diferent a la que t'imaginaves, que els seus camins no són els teus? En allò que t'ha mostrat, en la manera de fer-se present i donar-te forces, quines renúncies t'ha demanat? Quina companyia i presència t'ha ofert?
- c) Tercera pista: la teua capacitat de relativitzar (que no vol dir deixadesa), com ha anat creixent en la consciència que amb Ell el futur (i el present) no em trasbalsen? (Fl 3,

- 4-14). Com et ressona que el més important en la teva vida siguin Déu i els pobres?
- d) Quarta pista. Quins són de veritat els teus absoluts? Quines són les teves preferències reals?
- e) Cinquena pista. Quina és la teva experiència de ser lliure i disponible? Quan ho has sentit vivament i com? Què dius del «teu Senyor», què diu el teu Senyor de tu? El Salm 139 t'hi pot ajudar.

1. Es tracta ara de seguir aprenent a convertir-se a la «manera de Jesús». Per això, la petició de tots aquests dies no serà altra que «coneixement intern de Jesucrist per a més estimar-lo i seguir-lo». La intenció és que Ell vagi creixent en mi, de manera que jo vagi disminuint enmig dels altres com a «ferment en la massa».

Anar coneixent Jesús internament vol dir anar interioritzant el seu Esperit. Per això la contemplació «davant meu» de la vida de Jesús va produint un canvi «dins meu». Aquest canvi troba resistències, i és per això que durant la setmana cal fer un doble exercici: d'una banda, contemplar la vida de Jesús de manera que en senti l'atracció; de l'altra, interioritzar aquesta atracció deixant que em vagi modelant a poc a poc i vençant les resistències que aquesta atracció troba en mi.

3. La contemplació diària de la vida de Jesús va dipositant en el cor la «fosca llum» de la convicció que «només desvivint-nos donem vida». Es tracta d'una llum fosca perquè aquesta llum troba en nosaltres resistències, dubtes, perplexitats, inèrcies, etc. És una llum que, a poc a poc, va revelant i penetrant-ho tot. A aquest procés de revelació i penetració s'hi respon mitjançant el discerniment,

que no és altra cosa que deixar-se atreure per l'Esperit de Jesús (que contemplem en la mateixa vida de Jesús) i anar desbloquejant a poc a poc la nostra llibertat. A més atracció, més llibertat i, a més llibertat, més capacitat de deixar-se endur per aquella atracció. El discerniment arriba al punt de maduresa quan el mateix Esperit de Jesús –que tant m'atrau– em posa de manifest per ell mateix quin és el meu lloc i la meva tasca en el món. Quan decidir o elegir és el mateix que “ser elegit o decidit”.

4. A partir d'això, convé moure's en dos nivells diferents: el del coneixement de Jesús i el seu Regne (nivell cristològic) i el de la determinació del meu lloc en el món des del qual viure en l'Esperit de Jesús per als altres (nivell històric). Per això, convé també sostenir dues actituds bàsiques: una recepció oberta en les contemplacions de la vida de Jesús i una acollida activa d'allò que aquestes contemplacions van deixant en el cor.

Primer moment: El Regne de Déu

1. Convindria en un primer moment fer una mirada honesta i sincera a la situació en la qual es troba el Regne de Déu allà on visc: la situació de l'Església i,

si és el cas, de la meva congregació. Reptes que em plantegen, quines figures modeliques hi trobo. Donar també un cop d'ull a la situació del país: quines forces tenallen el Regne de Déu al lloc on visc, com es troben aquells a qui preferentment va dirigit l'anunci del Regne de Déu que vull seguir proclamant per a ells, etc. Tot això emmarca històricament l'oferta que el Senyor et fa aquí i avui en la teva vida.

2. En aquest context, apareix l'oferta de Jesús, una oferta encara indefinida, però que em pot demanar el que ara ni tan sols sospito. En qualsevol cas, una crida a viure la meva vida a «la seva manera», amb mitjans pobres i comptant amb la meva pròpia ambigüitat i debilitat; una oferta que no té directament res a veure amb la força de voluntat de la persona, sinó que tota ella descansa en la força del seu Esperit; una oferta que exigeix temps complert i, per tant, una resposta integral.

3. L'oferta de Jesús, que se'm dirigeix personalment, demana una reacció de part meua: un "oferir-se" al que faci falta, lliurement ("decideixo"), afectivament ("desitjo"), efectivament ("vull"). Però aquesta reacció l'he de demanar, perquè l'oferta em sobrepassa i el que demano és "ser situat" en una vida que respongui a aquesta oferta.

4. Per assolir aquesta contemplació, pots fer servir:

a) Imatges de testimonis coneguts que donen a entendre amb la seva vida allò que el Senyor em proposa. No es tracta tant de comparar-se com de deixar-se atraure.

- b) Una lectura reposada de Mt 5 on se't convida a superar, amb un estil de vida inspirat en l'oferta de Jesús, el que a la majoria d'homes i dones els resulta raonable, sentint que aquest estil de vida és més que raonable; és a dir, gratuït i viscut per pura gràcia de Déu.
- c) Lc 4,16-23, on es narra plàsticament l'oferta de Jesús. M'atrau?
- d) Fer pròpia –si no s'experimenta massa dificultat per fer-ho– la pregària que es troba en l'Exercici 98. És una pregària que vol expressar el propi oferiment per ser elegit per aquesta vida.

Segon moment: Encarnació, naixement i vida oculta

1. Primeres passes. Entrem en el llarg i lent procés d'encarnació de la Paraula (el Fill) *en i per a* la vida dels homes. L'Encarnació en si mateixa no és un moment, és tot el procés de la vida de Jesús... fins a la mort! Per tant, per a tu, l'encarnació és també un llarg procés d'anar entregant la vida *en i per als* altres. No és un punt per a la teva vida, és un horitzó, un dinamisme vital. D'aquí, la petició que et pot acompanyar en les contemplacions és «coneixement intern» de la vida d'Aquell que va viure així: encarnant-se *en, enmig i per als* altres... fins a la mort. En la mesura que vas acceptant aquesta manera de viure, vas naixent a la Vida!

2. Primera part. Es tractaria d'imaginar com el Pare mira tota «la rodonesa de la terra» (plena de persones) i com mirant-la misericordiosament («Déu és amor»), «es determina» (decideix)

l'encarnació del Fill per salvar el gènere humà [EE 102,106,107]. Deixa que penetri en tu aquesta mirada, amb la finalitat d'anar aprenent a «mirar el món com Déu el mira» i «optar com Ell opta», d'anar aprenent a estimar les persones com Déu les estima i, així, anant una mica més enllà, intentar sentir el batec del cor de Déu (això és, la seva misericòrdia). Fins i tot pots demanar tenir els mateixos sentiments que Crist Jesús (Fl 2,5-11).

3. Segona part: l'Anunciació (Lc 1,26-38). Pots anar llegint el text més d'una vegada deixant-te afectar per una paraula, per una frase. Fixa't que l'encarnació de Déu en la nostra història et demana el consentiment; que els altres trobin el Déu proper a través de la teva vida exigeix també que ho permetis. Fixa't també que Déu escull la senzillesa, la feminitat. Es deixarà conrear per una dona senzilla. És el Déu «sempre més gran» que es mostra encarnant-se en la petitesa. La presència encarnada de Déu en la història sempre té alguna cosa paradoxal: l'estèril infanta, la que no coneix home tindrà un fill... I Maria respon davant el que és humanament impossible: «Soc l'esclava del Senyor: que es compleixin en mi les teves paraules». Fixa't que tot apunta a unir-se al moviment de la Misericòrdia de Déu –que és la seva encarnació– per convertir-se més i més en camí de misericòrdia.

4. Tercera part: contemplació del naixement de Jesús (Lc 2)

a) Contemplar és descobrir el misteri que batega i es manifesta. Per aquesta raó, cal mirar i deixar-se

mirar per sentir amb tanta intensitat que ja no puguis oblidar el que has sentit. I per això es recorda amb facilitat. La contemplació és sensibilitat a flor de pell, intuïció provocativa d'unió. Per això també, la contemplació demana que es posin en joc els sentits. D'aquesta manera, el que es contempla es va interioritzant a poc a poc en la mesura que el que s'ha *sentit* es va convertint en *acollit*. La contemplació és «deixar-se habitar internament per allò que hem contemplat». Com que això és lent, cal repetir les contemplacions, de manera que l'essencial, allò que més alimenta, es vagi sedimentant dins d'un mateix.

b) Intenta accedir d'aquesta mateixa manera al naixement de Jesús. Fixa't en les condicions (l'anonimat, la marginalitat...) que parlen del Misteri que «per a Déu no sembla haver-hi lloc en el món». Fixa't que l'anunci es fa als pastors, no als poderosos, i que els senyals que ofereixen són un nen, un pessebre, uns animals, uns bolquers... Tot parla del Misteri de la glòria de Déu manifestada en la debilitat, la nuesa i la pobresa.

5. Quarta part: la vida oculta de Jesús

a) La manca d'informació que tenim sobre tants anys de la vida de Jesús suposen també un misteri: viure en Déu requereix un dur aprenentatge, lentament créixer i madurar, a poc a poc desenvolupar en un mateix allò que és nou, aprendre a caminar al pas de Déu... Al llarg de tants anys, Jesús va anar aprenent a viure misericordiosament, a viure de fam

de justícia, a viure amb un cor net, a plorar amb els que ploren, a fomentar la pau; és a dir, va aprendre de mica en mica a viure el que després proposa en les benaurances com a forma de vida.

b) Pots endinsar-te amb la imaginació en els llocs pels quals es movia la gent de la seva època (el camp, el taller, el veïnat... carrers i places, temple i sinagoga), en les activitats i en les situacions corrents (el treball no especialitzat, les relacions humanes, la vida del poble, les bodes, els enterraments, les festes, les pregàries en família, la participació en la sinagoga), en relació íntima amb el Pare Déu en la solitud, la lectura de les Escriptures, etc. La familiaritat amb tot això queda reflectida indirectament en les paràboles de Jesús: en ells es reflecteix la seva manera de comportar-se en la vida corrent, la seva manera de sentir i viure sensiblement el dolor i la pobresa dels altres. Així doncs, endinsa't en el misteri de la humanització de Jesús a través de la profunda naturalitat amb què va viure la vida amb els altres. Una naturalitat, d'altra banda, que transparenta el misteri des del qual vivia!

c) Jesús va anar aprenent un estil d'estar en la vida que et pot inspirar: fet de receptivitat (les coses que la vida li oferia no li relliscaven, vivia atent al seu entorn, i així, acollint la vida tal com arriba, ens va parlar de Déu com a Pare), de permeabilitat (es va deixar impactar, i no només «guardava les coses en el seu cor» sinó que també les meditava en la seva pregària, de manera que va anar aprenent a donar i a rebre, a

ensenyar i a aplicar-se, a estimar i a deixar-se estimar) i de capacitat d'encaixar els cops de la vida sense donar solucions falses o precipitades, sinó buscant amb obstinada confiança.

Tercer moment: Baptisme i temptacions de Jesús

1. L'objectiu d'aquesta contemplació és l'«elecció» de Jesús: emprendre un camí en la seva vida en la forma de «servent». Però aquesta elecció no és altra cosa que «acollir» fins al final l'elecció que el Pare ha fet d'Ell. Jesús elegeix allò que el Pare ha triat per a Ell.

2. La petició serà aquí coneixement intern de Jesucrist per seguir-lo en la seva “docilitat” i en la utilització que fa de les mediacions històriques amb què es va trobant durant la seva vida.

3. En la contemplació del baptisme (Mt 3,13-17), pots fixar-te en com Jesús sent l'impuls de ser batejat; és a dir, d'expressar públicament allò que creu. Deixant-se batejar dona a entendre la seriositat amb què es pren la vida i la seva solidaritat amb els altres: la seva solidaritat és el que dona aquesta seriositat. Solament així és com es mostra a Jesús amb especial intensitat la presència de Déu: és senyalat com el Fill. Jesús pren consciència en públic de quina és la seva missió com a enviat del Pare, però encara no té claredat sobre les concrecions històriques en les quals s'anirà acomplint la seva vocació. Haurà d'anar discernint què significa ser “el Fill” enmig els homes i les dones, què significa treballar per al

Regne. D'entrada, i per dur a terme la seva missió, Jesús fa seva la forma del servent. Així es disposa a «estar amb i per als perduts»: en té cura fent-se'n càrrec, d'ells i de la seva sort. Així viurà «davant Déu i enmig dels homes». I així és com és acollit pel Pare. En el fons, el baptisme és una anticipació del seu destí, una matriu del seu estil de viure i la font de les seves preferències. Per aquesta raó serà també el cor de la seva temptació, perquè una gran vocació va sempre acompanyada d'una gran temptació. Així, per a tu –com per a qualsevol altre– seguir Jesús és una opció que necessita ser reafirmada contínuament segons van canviant les circumstàncies.

4. En la contemplació de les temptacions (Mt 3,14-4,11), considera que en el fons són les mateixes que nosaltres també vivim; és a dir, la possibilitat de donar a la vida un sentit i una orientació diferents. És la temptació a la qual està sempre sotmesa la nostra fràgil esperança, la nostra difícil llibertat, la nostra consciència de solitud, la nostra impotència embolcallada de rutines.

- a) La primera temptació: esperar satisfer amb una intervenció de Déu la nostra necessitat i, així, eludir el treball pels altres. És una evasió del pes i la consistència de les coses i del ritme en què aquestes es produeixen. Resposta: Déu ens parla a través de la vida tal com ve, en la identificació amb els homes tal com són i viuen, fent-se'n càrrec absolutament.
- b) La segona temptació: exigir un signe que ens corrobori amb tota claredat que Déu és amb nosaltres.

Tenim por de viure en la insuperable ambigüitat, i per això pretenem assegurar la missió sense cap risc. D'aquesta manera evitem aquella forma de viure i actuar que és l'única capaç d'arribar al nucli més entranyable dels altres, a aquelles fonts de gratuïtat del cor humà que només vibren davant l'amor dèbil i exposat. Resposta: l'amor desarmat és l'únic capaç de suscitar el desig de solidaritat, de veritat, de pau.

- c) La tercera temptació: desitjar i buscar l'èxit mitjançant l'ús –dissimulat– del poder. Caure en aquesta temptació faria que ja no fos el poder de l'amor el que ens vinculés als altres, ja no ens fariem càrrec, ni tindríem cura dels altres tal com Déu s'ha encarnat i fa amb nosaltres. Resposta: «Ven tot el que tens [...] Després vine i segueix-me».

Quart moment: Segueix-me!

1. Es tractaria ara de considerar com és aquest Jesús que et crida personalment pel fet que és via de la Misericòrdia de Déu en el món, per anar concretant el teu agraïment en un seguiment servicial. Fixa't que no et crida ni un programa ni un projecte sinó una persona: Jesús el Crist, camí de Déu cap a tu i de tu cap a Déu. Pots preguntar-te qui és Ell per a tu, què significa per a tu, quins són els trets que més et sedueixen d'Ell. Per fer-ho et poden ajudar la contemplació d'alguna d'aquestes escenes: Mc 1,16-20; Jn 1,38 i ss.; Lc 5,1-11; Mc 3,13-19; Mc 8,27-35.

2. L'important seria entrar en la contemplació serena d'alguna d'aquestes

escenes, d'una manera senzilla que vagi calant a poc a poc i que hi puguís reconèixer el fil de l'Esperit que el va conduint.

3. I al final, per si t'ajuden, només unes consideracions:

- Jesús et crida a col·laborar en la seva obra assumint el conflicte que això comporta, amb aquella esperança misteriosa que no s'esgota tot i la manca d'evidències sensibles.
- Jesús et crida a ser «via de misericòrdia» allà on hi ha mort. Això implica un despreniment de les actituds o situacions que entorpeixen la realització pràctica d'aquesta crida.
- Jesús et crida a col·laborar a la «seva manera»: proper al pobre, despreocupat per la pròpia imatge, sense por de la confrontació.

Cinquè moment: Seguir Jesús és una opció contínua

1. El Nou Testament i la nostra experiència ens diuen que, al llarg de la vida, ens trobem amb una disjuntiva que es formula de maneres diferents: llum-tenebres, vida-mort, roca-sorra, món-regne, dia-nit, dalt-baix, esperit-carn... També en la tradició cristiana es parla de dos camins, dues ciutats, dos regnes, dues banderes... Podríem expressar la disjuntiva d'aquesta altra manera: o fonamentar-se i arrelar-se en Déu (en el seu amor, en la seva Paraula, en el seu Esperit), o fonamentar-se i arrelar-se al marge d'Ell (amb altres criteris, forces, poders o pretensions). El primer camí condueix –personalment i col·lectivament– a la vida plena i el segon, al buit.

2. Els dos camins no són realitats estàtiques. Són més aviat forces, seduccions o dinamismes que contínuament operen en la nostra vida. Per això, el fet d'optar per un d'ells sempre es viu com una lluita. Més encara, si arribés un moment que aquest conflicte fos ignorat això ens indicaria que estem vivint emmascarats, debilitats o sense ànima.

3. Així, els dos camins es van manifestant en processos (viarany) que, segons com els visquem, es poden descriure així:

- a) El viarany del buit: cerca seguretat (sobretot per por) i aferrar-se a allò que en dona (imatge social, bens materials...); busca una falsa estima com a conseqüència de fundar el valor personal o el sentit de la vida en l'autoseguretat (ser tingut en compte, ser valorat...) i acaba vivint la seva autosuficiència en solitud amb una creixent separació entre l'aparença i la realitat.
- b) El viarany de la plenitud: busca el despreniment, desafeccionar-se; és a dir, no tenir por de perdre avantatges o renunciar a les comoditats, preferir l'anonimat dels darrers llocs, etc.; busca també l'oblit de la valoració, el fet de no posar l'esperança a ser ben considerat, a sentir-se imprescindible, a haver de ser consultat, amb una creixent capacitat per ser subjecte d'oblits i desqualificacions; i busca la humilitat, és a dir, viure en veritat i en llibertat la vocació a la qual has estat cridat.

4. Els dos camins van creant dos estils diferents de vida. Mentre que el viarany del buit condueix a sofismes, falses mo-

tivacions, justificacions, pèrdua de la senzillesa i, en conseqüència, a la torbació personal de fons (por, confusió, fatiga crònica interior...), el camí de la plenitud condueix a una més gran claredat, a la capacitat de dir la veritat sense ferir, a donar la cara amb serenitat, a viure sense temor de perdre res perquè no hi ha res a perdre, a la capacitat de contagiar i, en conseqüència, a una pau, una serenitat i un goig interior de fons.

5. Alguns textos que et poden ajudar a pregar són aquests: Lc 1,46-55; Lc 6,20-26; Ef 6,10-17; Sl 26; 1Co 1,18-25.

6. Una advertència final. És bo –en aquest marc del doble viarany– recordar sense torturar-se de quina manera s’han viscut aquests processos, encara que no hagi estat d’una manera químicament pura. I això, no amb el deler d’examinar o teoritzar, sinó des de la lucidesa del cor que desitja i demana ser rebut en el camí de la plenitud.

Sisè moment: Tres tipus de persones

1. Durant aquests dies d’Exercicis, al ritme de la contemplació dels misteris de la vida de Jesús, l’atenció es va concentrant al voltant d’allò que l’Esperit em va dient, amb la finalitat que la seva veu i el seu pas deixin dins meu una petjada o un segell que –de manera anticipada– m’orientin la vida i em mobilitzin les energies i les vagin conformant a aquesta veu i a aquest pas. Davant d’aquesta eventualitat, he de procurar estar atent; és a dir, estar con-

centrat i lliure: concentrat al voltant d’Ell i lliure per respondre-hi. Em pot servir per anar recreant en mi aquesta atenció –feta d’afectivitat i efectivitat– la «imatge» d’aquests tres tipus de persones. Això, i no cansar-se mai de demanar al Senyor la major disponibilitat possible.

2. Els tres tipus de persones

a) Primer tipus: [EE 153]. Mc 10, 17 i ss. (el jove ric)

Ja veu amb claredat el que ha de fer o elegir, però es defensa dient «ara no!». Quan el sentiment de «ser fet per a la veritat» viu dins teu, t’estimula i t’apressa; no t’atreveixes a negar-lo de cop, ja que et sentiries malament amb tu mateix. Llavors prefereixes anestesiar-lo justificant-te: «he de fer això...», «he d’escollir això...», però «ara no!». Després. I aquest després s’allarga, més i més, de manera que se segueix vivint en la mentida objectiva. Tot segueix igual per fora, encara que per dins no, perquè es desaprofita una oportunitat.

b) Segon tipus: [EE 154]. Lc 9,59 i ss. (els qui voldrien seguir, però posant-hi condicions)

També veu amb claredat el que hauria d’elegir. Però «no així!». Hi ha potser una altra manera de solucionar la seva situació; fer-ho amb radicalitat no té tanta importància, potser no serviria de res. Així, tot es va difuminant en aquesta vacil·lació i irresolució permanents. Cridat a la claredat, es decanta per la manca

de sinceritat i la dissimulació, que el van enredant cada vegada més. De manera que a poc a poc es va insensibilitzant al pas de l'Esperit del Senyor per la seva vida, separat dels altres i allunyat d'aquella autenticitat que viu de petites opcions que van concretant oportunament l'opció fonamental... Tot això va desapareixent de l'horitzó.

- c) Tercer tipus: [EE 155]. Lc 1,26-38 (Maria)

Allò que el situa en la veritat no és una cosa o una altra, sinó viure obertament i sense condicions davant l'Esperit que el crida i l'atrau. Això és el que l'interessa i no cap altra cosa. L'interessa aquest «ara» i el després perquè la seva preferència i la seva urgència no és altra cosa que la voluntat de Déu, que se li manifesta «així» i «ara».

3. Nota final

És bo en aquest moment dels Exercicis aturar-se en alguna contemplació anterior en què hakis sentit més vivament que alguna cosa es movia per dins; o recordar algun moment dels Exercicis –no necessàriament dins de la pregària– en què hakis sentit el pas del Senyor; o també, anar repassant, amb les notes que hakis pres els dies anteriors, que és el que l'Esperit t'ha anat dient.

Setè moment: Recapitulació

1. Es tracta de repetir, de diferents maneres, els moments forts d'aquesta segona setmana, amb l'objectiu i el desig

de reconèixer haver viscut interiorment amb intensitat alguna cosa semblant a allò que recordava sant Joan en el seu evangeli (Jn 1,35-39). Es tracta de recordar aquesta setmana que... «eren les quatre de la tarda».

2. Les tres maneres d'humilitat [EE 164-168]

Són tres camins per arribar al fons evangèlic de la vida. No són tres estats, són «tres maneres de caminar pel desert», són «tres maneres d'esperar i resistir» que van variant segons la nostra capacitat d'estimar, segons el lloc on estigui el nostre cor.

- a) Primera manera d'humilitat. Es respon a la crida del Senyor, però s'hi respon amb esforç. De tal manera que se subratlla més el treball i el desprendiment personal que suposa la seva resposta que la gràcia que aquesta crida representa. D'aquesta manera, segueixes Jesús amb disponibilitat, però també d'una manera força voluntarista. El segueixes «deixant-hi la pell», dubtant de tant en tant i amb la nostàlgia del que has deixat enrere. El segueixes sempre matisant o bé només intencionalment, com partit per dins en dos. En el fons, encara que el segueixes, continues sent el protagonista de la teva vida: trist pels propis fracassos. En definitiva, et situes davant per davant de Jesús.
- b) Segona manera d'humilitat. Sents que la teva disponibilitat per seguir Jesús et complica la vida. Accentues el caràcter de sacrifici personal que el seguiment a Jesús suposa. El seguiment de Jesús, sentit i viscut

des d'aquest grau de disponibilitat, és un seguiment que té un caràcter més moral que autènticament gratuït i lliure. En aquesta situació, difícilment pots afirmar que estiguis joiosament centrat en la teva missió, o que aquesta joia et brolli de l'exercici de la teva missió humiliada. Respons de portes enfora, però aquesta resposta no va creant en tu mateix una nova sensibilitat perquè no respon des de dins d'un mateix. En el fons, tot segueix depenent de la pròpia capacitat.

- c) Tercera manera d'humilitat. Es va descobrir que tot el que es fa és desproporcionat respecte al que es podria fer i s'hauria de fer. I el que fa no és altra cosa que acollir agraïdament el do que se li ha ofert.

Així, viu lliurement. Aquell «sempre una mica més» no és un desig merament abstracte, sinó que es concreta en tot allò que es rep i que es comparteix del tot. La resposta apareix davant un mateix com una bogeria desproporcionada i et sents acollint el do de la llibertat com el principi que dona alegria al seu viure. Així, una nova sensibilitat, un amor tendre i humanitzant, va creixent dins d'un mateix.

3. Alguns textos per a la pregària: Mt 5; Mt 6,19-21; Mt 9,10-13; Mt 10,34-42; Mt 11,16-19; Mt 11,25-30; Lc 9,56; Gal 2,20. Sense oblidar la petició d'aquell que vaig buscant: coneixement intern de Jesucrist per deixar-me portar més per la seva crida.

1. Es tracta en aquesta tercera setmana dels Exercicis d'anar aprenent atenentament a "con-morir" amb Crist per poder anar fent-ho realment al llarg de la vida. "Con-morir" amb Crist és la manera més profunda de "con-viure" evangèlicament *entre i per als* altres, dia a dia. En el fons, és viure el que hem anomenat el «tercer grau d'humilitat». Així, anar contemplat la passió i la mort de Jesús —que és el que farem— és anar anticipant d'alguna manera el sentit de fons de la teva vida en el futur segons l'Esperit, conforme a l'exhortació: «si creieu en el Ressuscitat, viviu com el Crucificat!».

2. Entre altres coses, contemplar la passió de Jesús equival a anar aprenent a viure *enmig de* i *entre* el buit i la plenitud, el sentit i la falta de sentit, la llum i la foscor, la vocació i la temptació, la pobresa i l'esperança. És a dir, una situació en la qual de tant en tant caldrà reprendre l'opció fonamental, una vegada i una altra... fins al final! Serà bo, per tant, que davant l'horitzó que es va obrir (la passió de Jesús) et vagis confirmant a viure «allò que l'Esperit t'hagi inspirat», «enmig de...», «entre...».

3. Convindria també aprendre a sentir que alguna cosa li falta a la passió de

Jesús —que encara avui segueix patint—. "Sentir" no significa que vibris internament. Probablement hi haurà molts moments en els quals no sentiràs res, però aquest "no sentir res ara", és l'anticipació del que sovint serà el pa de molts dies en el teu futur. Sentir que...

- «la divinitat s'amaga» [EE 196]. És a dir, que en la teva vida futura el més probable és que també sentis com se t'amaga la divinitat. Ara és temps d'acollir cordialment aquest destí perquè ha estat també el destí de Jesús.
- «Jesús pateix això per nosaltres» [EE 197]. És a dir, tot el que facis vivint així, amb fidelitat i llibertat, és alliberador per als altres. D'aquesta manera, la teva vida no només passa a un segon pla, sinó que també té un component essencial de secret dolor i solitud que només té una explicació: és un secret dolor i solitud que brota d'alguna cosa que el sosté perquè «sé de qui m'he fiat».

4. Seria bo que contemples la passió de Jesús no només com alguna cosa que va passar després del que has contemplat els dies anteriors, sinó com el fons que ja estava present en tot el que has contemplat. Jesús va viure tota la

seva vida amb passió! Davant de la passió de Jesús, intenta que t'evocui la passió de la teva vida, en el doble sentit de la paraula: viure amb passió el seu seguiment i, en conseqüència, viure la passió que el seu seguiment comporta. En altres paraules: es tracta d'aprendre a viure pasqualment.

5. Per últim, disposa't a acceptar que potser algunes de les coses sentides aquests dies (o els dies anteriors als Exercicis) es posin en qüestió, i també al fet que se t'obrin possibilitats que fins ara ni t'havien passat pel cap.

Primer moment: L'Eucaristia i Getsemaní

1. L'eucaristia és com l'anticipació en forma de sagrament i en forma d'estil de vida de la passió de Jesús. És el compendi de la vida de Jesús i la seva anticipació final. Quant a l'estil de vida, pot inspirar tota la teva vida i tot en la teva vida. Una vida que es dona en un context social determinat, on abunden l'afany de posseir i dominar, i la submissió de tots aquells que res posseeixen ni dominen; la superditió a un segon pla de tots aquells sentiments que tenen valor en privat, però no socialment (l'amabilitat, l'agraïment, la simpatia, la tendresa, la compassió...). En definitiva, el regnat de l'egoisme en moltes de les relacions humanes que acaba generant víctimes de tota mena.

2. En aquest context, la major part de la gent no viu, sobreviu. I l'Eucaristia ens ensenya que viure és més que so-

breviure: «Jo soc el pa de vida» (Jn 6, 35-48). Doncs bé, aquest «pa» pot convertir-se en aliment i sagrament de la vida per a tu, perquè enmig de la nostra vida fa visible (sagrament) el domini, la mort, el patiment, l'amor, el temor i el dol... I perquè t'hi fa receptiu (t'alimenta).

3. Et fa receptiu:

- A la mort: porta la mort dels altres a la teva vida, l'hi deixa entrar per tal que la teva vida no es converteixi en un mer sobreviure (és a dir, viure insolidàriament). T'ensenya que el que et roba la vida és anar fent fora de tu la mort dels altres; és la por de viure la mort dels altres. Inten-tem oblidar, marginar la mort dels altres perquè la temem. Llavors, les relacions humanes es van apagant o concentrant solament allà on són aparences; així, anem a poc a poc reproduint «relacions mortes».
- Al patiment: una vida que s'alimenta d'aquest «pa de vida» dona entrada, dins seu, al patiment i als qui pateixen; fa visible i sacramental el dolor dels altres per tal que es converteixi en el teu dolor. Perquè el que l'aliena no és el sofriment dels altres, sinó prescindir d'ell, no deixar-lo entrar al teu cor. El «pa de vida» no dissimula els patiments dels altres sinó que els «com-pa-deix». Aquest pa fa visibles els patiments invisibles dels teus germans per tal que, participant del seu patiment, passis de mort a vida! Et fa capaç de veure't a tu mateix amb els ulls de tantes víctimes.
- A l'amor: el pa de la vida t'introdueix dins l'amor enmig d'una vida

de dominació. Et fa veure que no és el mateix estimar evangèlicament que estimar de forma dominant, assistencial o sotmetent els altres. Aquest pa et va ensenyant a partir, a compartir i a repartir una i mil vegades la vida. I tingues en compte que aquesta manera d'estimar és moltes vegades percebuda pels altres com una cosa estranya.

4. Alguns textos que et poden ajudar a pregar són Jn 13; Lc 22,14-27; 1Co 12,23-34; Jn 6,48-69.

5. Pots també acompanyar Jesús en la seva pregària a l'hort de Getsemaní (Mt 26,36-46; Mc 14,26-34; Lc 22,39-46). No es tracta d'emocionar-se artificialment. Més aviat es tracta que, a la llum del dolor de Jesús, repassis les teves passivitats internes i vegis com hi passa el Senyor. Les passivitats internes em mostren allò sobre el que no tinc control, mostren la meva inseguretat i manifesten la meva impotència i el meu sentiment d'abandonament.

6. En altres paraules: es tracta d'acompanyar Jesús i reflectir-ho. Jesús està trist; situació en la qual a vegades em trobo sense causa coneguda, sense ganes de res, sense saber per què, amb un pes a l'ànima, i sense saber on vaig ni per què estic fent el que faig. Jesús té por davant d'alguna cosa que encara no ha arribat però que albira. També jo a vegades sento por davant el futur, davant la situació global en la qual em trobo i tampoc puc controlar-la. Jesús sent fàstic, sense gust per viure; i jo sovint sento que el que visc no té sentit; tot m'és indiferent, em sento bloquejat, sense motivació, sense estímulo, sense

capacitat de decisió ni d'acció. Jesús prega en agonia, cansament i sequedat, intentant comprendre el que no podia comprendre. També a vegades jo sento Déu llunyà, sense poder explicar-li el que em passa, sol davant la vida amb el seu pes i el seu dolor.

7. I al final et quedes sense explicació. El mal és un enigma, però se'n pot besllumar algun sentit: Jesús va haver de fer-se semblant als seus germans en tot, per fer-se «camí de misericòrdia» (cf. He 2,17). Carregant sobre seu el dolor, el purifica, l'humanitza; ens obre al dolor dels altres; posa la mirada sobre el dolor aliè, està atent per acompanyar-lo perquè el dolor és, al cap i a la fi, el lloc del nostre seguiment.

Segon moment: L'itinerari passional de Jesús

1. Ara et proposo contemplar les passivitats externes, simbolitzades en l'itinerari passional de Jesús. Són les *passivitats que pateixes* i que et provoquen els altres. Quan sents els altres com injustos, abusius, mal intencionats; quan et sents manipulat, criticat, enganyat, frustrat; quan et sents conduït per circumstàncies que, de fet, et guien per viaranyos no volguts ni previstos per a tu. Es tracta de convertir aquests condicionaments insuperables en ocasió per aprofundir el teu seguiment de Jesús.

2. Etapes de l'itinerari passional de Jesús:

a) Primera etapa: el sanedrí (Jn 18,12-24), el tribunal de l'enveja.

Un tribunal que es reuneix amb urgència per aturar Jesús, per calumniar-lo... No li tenen estima. A vegades ens pot passar una cosa semblant. Som així: ens tractem i en tractar-nos ens ferim, despertem l'enveja dels altres, de vegades sense pretendre-ho.

- b) Segona etapa: els apòstols (Mc 14, 66-72), el tribunal de la solitud.

Jesús es queda sol, abandonat pels seus. S'allunyen d'ell. Pere el vol seguir, però sempre des de lluny. Això provoca en Jesús un terrible sentiment de solitud. El grup es desfà. El que estava reunit ara se separa. El que estava ple es va buidant. La fidelitat es converteix en abandonament i traïció. En algun moment t'has pogut trobar en una situació semblant: a poc a poc et vas anar adonant que estaves sol.

- c) Tercera etapa: Pilat (Jn 18,28-40), el tribunal de l'egoisme.

Té por. Anteposa els seus interessos davant Jesús. És l'egoisme. També t'ha passat a tu, i potser ho has patit. D'altres s'aprofiten del teu treball, d'altres hipotequen la teva missió, d'altres treuen partit del que és teu, d'altres triomfen a costa teva...

- d) Quarta etapa: Herodes (Lc 23,8-12), el tribunal de la frivolitat.

Vol divertir-se a costa de Jesús. És la frivolitat. Quan la seriositat de la

teva vida està davant uns ulls així et sents condemnat al silenci. No tens res a dir... Per això, Jesús calla. La teva vida dedicada als altres és considerada una broma, un joc o una extravagància. No interessen a ningú. Ningú et pren seriosament.

- e) Cinquena etapa: El poble (Jn 19,12-16), el tribunal de la ingratitud.

Aquells que van ser curats per Jesús en prefereixen un altre. Se n'obliden. La vida és així. Passem i ja ningú ens recorda. Anem quedant enrere. Ens diuen amablement que ens apartem. Hem deixat la pell allà on estàvem i ara sentim amb dolor que no ens han agraït el que hem fet.

3. Enveja, solitud, egoisme, frivolitat, ingratitud... Heus ací el conjunt de passivitats externes que et pot tocar viure. I no està a la teva mà controlar-les ni evitar-les. Quan les intentes evitar encara et sents més submergit en tot plegat. Què pots fer? Ignorar-lo ingènuament? Lluitar-hi en contra amb totes les teves forces? Fer-te el fort i l'invulnerable? Responsabilitzar-ne indiscriminadament a tots aquells que produeixen en tu aquestes passivitats? Tot això és tan freqüent que, en cas de no saber què fer o com reaccionar, perds una ocasió immillorable d'acceptar-te vulnerable i aprendre a ser portat per la vida tal com ho va fer Jesús: la seva força davant totes aquestes passivitats s'arrelava en una profunda confiança en el Pare.

1. L'objectiu d'aquesta setmana és disposar-se a confirmar el sentit que per a la meua vida té la Veu que se m'ha anat fent familiar, efectiva, que m'interpel·la... Es tracta, per tant, d'anar fins al fons d'aquella Veu.

2. La Veu parla, i en parlar, diu això: deixa't portar per la manera de creure, estimar i esperar de Jesús expressada en aquesta afirmació: «si el gra de blat no cau a terra i mor, no produeix fruit». Aquesta lògica –difícil d'entendre i de viure– és la traducció humana de la lògica de Déu que se'ns mostra en la vida de Jesús: servint fins a la mort va revelant qui és Aquell que anima aquesta manera de viure: el Pare. I fent-ho així, enmig del que li va tocar viure, va anar posant de manifest que precisament allà enmig viu de manera latent l'esperit que ho renova tot. Ara es tractaria de contemplar com en aquest “aquí al mig” –viscut com Jesús– ha emergit l'Esperit, de tal manera que et disposes a seguir vivint per als altres impulsat per la força contagiosa d'aquest mateix Esperit.

3. Més en concret: és qüestió que el record sentit de la presència del Ressuscitat *enmig* de la vida dels seus deixebles i *entre* ells et faci creatiu. Que no es quedi en un record del passat,

sinó que et porti a imaginar el futur de manera anhelant, a viure com a ressuscitat al bell mig dels problemes. Deixa, per tant, que en les hores de pregària la imaginació –una mica més modelada per la figura de Jesús– begui de la utopia que t'ha estat oferta.

4. No es tracta únicament d'una creativitat individual, sinó també històrica que embolcalla les persones que t'envolten, la tasca que t'espera, les circumstàncies que et condicionen, etc. L'Esperit és la font d'aquesta creativitat; és el consolador: font de pau, goig, gratitud, vigor, fortalesa, magnanimitat... Font, en una paraula, de llibertat.

Primer moment: «És el Senyor»

1. Les narracions que parlen de les aparicions del Senyor ressuscitat als seus deixebles ens anuncien el mateix, però de maneres diferents. Per això t'ofereixo una matriu que et pot ser útil per anar contemplant el que anuncien aquestes narracions.

2. Les pistes serien aquestes:

a) Els que es troben amb el Ressuscitat havien seguit Jesús durant anys:

quan Ell ens ve a trobar és, doncs, necessari haver-lo seguit d'alguna manera.

- b) Els que es troben amb Ell han patit una crisi. Tristesa, desengany, solitud, buit. Esperaven... I res! Per poder experimentar l'aparició de l'Esperit de Jesús en la teva vida, has d'haver baixat –en algun sentit– fins a la mort personal.
- c) Tot i aquesta crisi, els que es trobaven amb el Senyor ressuscitat conservaven records inoblidables de la seva convivència amb Jesús. És possible que tu no el sentis amb tu i, tot i això, que conservis una fidelitat de fons.
- d) Els que es troben amb el Senyor ressuscitat s'apropen al lloc de la mort de Jesús (el sepulcre, les nafres...). Des de la mort de Jesús és des d'on es va albirant la vida. En la mesura que t'hagis anat apropant al lloc històric en què Jesús segueix morint avui, aniràs tenint l'oportunitat d'experimentar la força del ressuscitat.
- e) Els que es troben amb Jesús, d'entrada no el reconeixen perquè no té el mateix rostre que abans, però el van reconeixent en els seus gestos més típics. Jesús està en els altres, però no de manera evident; cal haver-lo conegut per reconeixè'l en els seus actes.
- f) Els que es troben amb Jesús, quan ho fan, el descobreixen d'una manera especial, el descobreixen des de dins i això els desbloqueja. D'aquesta manera, la realitat problemàtica enmig de la qual van conviure abans amb Ell ja no és un obstacle per viure en Ell i d'Ell. Si abans la divinitat s'amagava, ara

apareix en la seva discreció humil i alhora penetrant.

- g) Els que es troben amb Jesús perden els seus temors, se senten renovats, canvien la vida. I aquest do se'ls converteix en tasca. Així, la tasca de la seva vida és invertir-la a entregar (tasca) tot el que s'ha rebut (aparició). Això és el que sant Ignasi anomena «l'ofici de consolar» [EE 224].

3. Algunes consideracions finals:

- Pots pregar recordant quelcom semblant a una aparició (és a dir, una experiència de consolació) que hagis viscut. Les aparicions en la nostra vida no acostumen a ser espectaculars, sinó discretes. Sovint ens adonem que el Senyor ha passat per la nostra vida quan ja ho ha fet, perquè ens ha deixat un rastre inesborrable en l'ànima.
- La vida en l'esperit és quelcom semblant a la carena d'una serra per on anem caminant intentant mantenir l'equilibri. Té els seus punts àlgids (són les aparicions) i altres trams més ordinaris que transitem amb risc menor. En els moments àlgids, correm el risc de ser elevats més enllà de la nostra estatura, però allò que en ells hem viscut és de fet el que va alimentant el caminar del dia a dia per trams més ordinaris. L'extraordinari (gairebé sempre secret) dona forces per viure l'ordinari (gairebé sempre més públic).
- D'aquesta manera, vas aprenent a viure com si veiessis l'invisible (moments àlgids, aparicions...) i a viure el visible havent vist –d'esquena– l'invisible.

4. En la pregària pots demanar coneixement intern de l'Esperit del Ressuscitat, per recordar les seves aparicions en la teva vida i per reconèixer-les d'ara en endavant cada vegada amb més profunditat. Un text que et pot ajudar a pregar és Jn 20,11-18, o una altra narració d'una aparició del Ressuscitat; la que et sigui més familiar.

Segon moment: La santedat del goig

1. «Segueix-me» és la primera paraula de Jesús que vas escoltar, i «segueix-me» és la darrera paraula de Jesús que sempre escoltaràs. Convé que ara, en contemplar els misteris de la seva vida ressuscitada, la puguis escoltar. Aquesta pot ser la petició per avui: receptivitat per tornar a sentir aquesta paraula.

2. Algunes pistes que pots considerar:

- a) L'acció de Déu donant-li la vida en plenitud respon a l'acció dels homes de matar el just i l'innocent. Vida que també se'ns ofereix a nosaltres per omplir-nos del seu goig. Per tant, la santedat del goig consisteix a entregar el que s'ha rebut.
- b) Se t'ha donat la possibilitat de viure la teva història com a ressuscitat amb els altres i per als altres; és a dir, entregant-la a fons perdut, sense exigir res com a retorn. La gratitud com a ànima de la teva vida és santedat del goig.
- c) Sempre hauràs d'anar aprenent a configurar més i més la teva vida conforme a la de Jesús. Heus ací un altre tret del que és la santedat del

goig: viure tan humilment que sempre has de seguir aprenent.

- d) La victòria del ressuscitat sobre la mort significa que vius una esperança que no mor, que vius en una llibertat difícil perquè es posa a prova davant tota forma d'esclavitud pròpia o aliena, que vius en un sentiment fonamental que —estiguis com estiguis— supera tota la tristesa. Esperança, llibertat i confiança... Heus ací el que significa la santedat del goig.
- e) El goig és el que sentim quan trobem la perla preciosa o el tresor amagat. El que s'oposa al goig no és el patiment sinó la tristesa. Viure amb goig és viure amb la capacitat d'agrair i celebrar el ser per als altres i estar amb altres. Això és el que vol dir la santedat del goig.

3. Viure així suposa haver-te trobat amb el ressuscitat (1Co 15,28). Deixar-se trobar per Ell és en el fons confiar-hi fins al fons. Reconèixer el ressuscitat com a impossible de manipular. Confiança i obediència són disposicions bàsiques per viure la santedat del goig en el camí. La confiança és l'actitud que et porta a viure per als altres com el Ressuscitat. Trobes el Ressuscitat en el teu camí quan deixes que sigui el seu Esperit el qui inspire la teva vida; quan li respons (el contemples) i hi correspons (actues). Tot això no és programable; és una experiència de gratuïtat, però sempre pots disposar-t'hi.

4. Alguns d'aquests textos et poden ajudar en la pregària: Lc 1,46-55; Lc 6,27-35; Rm 15,1-7; 2Co 4,7-15; Ef 1,15-21; Rm 8; Sl 18; 26; 65; 104.

Tercer moment: «Buscar i trobar Déu en totes les coses»

1. Arribem al final del procés amb un exercici de trànsit entre els Exercicis i la vida ordinària. Es tracta d'anar dibuixant una actitud davant la vida i davant les coses en la qual sigui possible viure amb seriositat tot el que ha anat sortint aquests dies. Una actitud que —encara que suposi desgastar-se en allò quotidià— tingui capacitat per transformar-lo i regenerar-lo. Una actitud que tingui la virtut d'anar reequilibrant la distància que sempre es va obrint en la vida entre les obres i els desigs, entre la pràctica i les intencions, de manera que, reequilibrant aquesta desproporció, tu també et vagis reequilibrant i aprenent sempre una mica més a sortir de tu mateix.

2. Aquest equilibri està fet de tres elements:

a) Una actitud profunda de reconciliació amb la pròpia història. Es tractaria d'aprendre a reconèixer els beneficis rebuts en la teva història, però no com a privilegis, sinó de manera que aquest reconeixement t'indueixi a anar més enllà de la decepció sobre tu mateix, més enllà de la cadena d'esdeveniments en la qual t'has vist inexplicablement immers, més enllà de la resistència que les coses t'han ofert. Més enllà de tot això, se t'ofereix la possibilitat de rellegir la teva pròpia història com a història d'una Fidelitat més forta que el teu pecat i la teva ambigüitat, més forta que el teu encert, gran o escàs.

No és fàcil viure reconciliats amb la pròpia història. Tendim a buscar la reconciliació en les es-

tructures o en els traumes personals, i atribuir a tot això la nostra manca de reconciliació. Però la veritable reconciliació que busquem passa pel treball, per la comunitat, per les relacions, pels testimonis de vida... Perquè ni les estructures ni els traumes ens reconcilien. I això es deu al fet que no cobreixen totes les dimensions de l'humà perquè no som només les nostres circumstàncies, sinó allò que n'hem fet.

b) Considerar com Déu habita en la història quan la contemplem i la vivim tota ella polaritzada pel Regne. Es tracta de despertar en tu mateix una actitud atenta. Déu habita en el pobre com una crida personal perquè deixi de ser-ho. Déu habita en l'afligit perquè siguis tu el seu consol. Déu habita en l'oprimit que troba llibertat a través teu. Déu habita, finalment, allà on l'humà s'estova: on ens realitzem com a dones i homes. I Déu construeix més humanitat precisament allà on hi ha més inhumanitat. Déu habita en la crida inesperada, en la capacitat d'esperar per damunt de tota esperança.

c) Considerar com Déu treballa en el món. El treball de Déu en el món té un nom: Jesús. També és admirable el treball de Déu en els seus sants i santes; un treball que apareix allà on podem trobar un bri de bondat. Tot això requereix de part teua la capacitat habitual per captar i admirar la bondat dels altres. Encara que barrejada amb fang, aquesta bondat és el més humà que amaga la vida.

3. Cal que tots aquests elements et remetin al Pare de Jesús. Els ulls de la fe

són els que intueixen el més profund que hi ha en la quotidianitat de la vida. I el més profund que hi ha és el que Jesús anomenava Pare.

4. Alguns textos que et poden ajudar a pregar són: Lc 1,46-55; Lc 6,27-35; Rm 15,1-7; 2Co 4,7-15; Ef 1,15-21; Rm 8; Sl 18; 26; 65; 66; 83; 104; 105; 118; 138. Per si t'ajuda també en aquest moment de trànsit, et pots fer, serenament, aquestes preguntes:

- Aquests dies, s'ha produït una certa renovació del goig i el gust per la vida, o una il·luminació global de les coses, o una simplificació en l'essencial?
- Aquests dies, t'han ajudat a confirmar algunes decisions concretes i a considerar els mecanismes de suport necessaris per tal que es vagin concretant?
- En definitiva, perceps que seguint Jesús ha crescut en tu la capacitat d'estimar i el goig de viure?

*«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»

84. D. GUINDULAIN. Atrets per Déu. Quaranta-nou pràctiques espirituals - 85. F. JALICS. La fase contemplativa dels Exercicis ignasians - 86. J. RIBALTA. Cartes per acompanyar - 87. C. MARCET. Ignasi de Loiola acompanyat, acompanyant, en companyia - 88. D. MOLLÀ. Del «magis» personal al «magis» institucional - 89-90. J. M. RAMBLA - J. M. LOZANO (eds.). Discerniment comunitari apostòlic - 91. J. M. LOZANO. La plenitud del temps - 92. L. ESPINAL. Pregàries a boca de canó - 93. F. MANRESA. Viure en l'esperit

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