

# Tornar a créixer

Recés de Quaresma 2021. EspaiSagrat

## Introducció

Acabem de passar un any com ningú mai no recorda, i hem iniciat un nou any amb totes les il·lusions i els somnis d'un nou començament, però també amb moltes pors i problemes heretats de l'any que acabem de tancar. La temporada de Quaresma ens ofereix una oportunitat per reflexionar i per pregar sobre la nostra experiència recent i les dificultats i les possibilitats que ens presenta.

El 2020 ens ha desafiat, individualment i col·lectivament, de formes que ningú no podia imaginar. Ens ha confrontat amb la pregunta de si volem que les coses tornin a ser com abans o si intentem "tornar a créixer" i esdevenir millors. Estem convidats a reflexionar en quin tipus de persones desitgem convertir-nos realment, i quina mena de món esperem transmetre a les generacions futures.

Cadascun de nosaltres juga el seu rol personal en la gran història de la transformació. Podríem pensar que la "transformació" no fa per a nosaltres, gent insignificant. Els sants i els herois són els qui transformen el món, no nosaltres humils pelegrins en un camí pedregós. De fet, la veritat és tot el contrari. La transformació arriba gràcies a cada pelegrí d'un en un, pas a pas, de vegades dolorós, pels camins pedregosos de la vida. L'Evangelí ens ofereix una visió i un mapa per a aquest viatge.

Podríem interpretar l'experiència del 2020 com un camí costerut, especialment difícil, que hem hagut d'escalar, i que venim de tot el que hem sofert per arribar a convertir-nos en el que podem ser. Si repassem aquesta situació i acceptem la invitació a transformar-nos, descobrirem que el camí passa primer pels trastorns que tots estem vivint, però també manté la promesa d'un demà molt nou i diferent. Resulta que el trastorn és el catalitzador del canvi. Recordem que al principi, l'Esperit planava no sobre l'ordre, sinó sobre el caos, i va produir una nova creació.

Aquest viatge el recorrem personalment, però també el farem junts com a família humana. Tanmateix, m'agradaria presentar-vos un pelegrí en particular que ens acompanyarà aquest any en el nostre viatge quaresmal. Potser ja el coneixeu bé, o potser mai no n'heu sentit a parlar. Tant se val: ell no us ho tindrà en compte. Es diu

Ignasi de Loiola, però durant aquest recés ens referirem a ell simplement com a Íñigo. Íñigo va lliurar les seves pròpies batalles amb el repte de la transformació personal, ara fa 500 anys, i rebé la inspiració per escriure unes notes sobre el seu viatge interior amb els seus nombrosos dons i gràcies, però també amb els seus temps de temptació i desesperança. Aquestes notes van constituir la base dels seus “Exercicis Espirituals”. El que no sempre es té en compte és que Íñigo era un laic quan feia aquest viatge transcendental i, en última instància, amb els seus “Exercicis” canviaria el món. Ells han guiat a milions de cercadors espirituals a través de les èpoques passades, i tenen un profund i notable ressò en la psicologia i l’espiritualitat del segle XXI.

El primer que Íñigo voldria dir-nos és el següent: “No em seguiu a mi. Seguiu al que jo segueixo”. L’espiritualitat ignasiana està completament centrada en Crist i guiada per l’Evangeli. Ens proporciona un conjunt d’eines espirituals que ens ajuden a seguir l’itinerari de l’Evangeli de maneres molt pràctiques i accessibles. Utilitzarem aquest conjunt d’eines extensament durant el nostre recés. Ens farà reflexionar sobre on ens trobem en la nostra relació amb Déu i com podem començar a seguir més de prop les petjades de Jesús, aprenent d’ell, com a principiants, buscant interioritzar els seus valors i saviesa en les nostres pròpies vides. . El viatge ens portarà, com a ell mateix, als llocs més foscos de la Setmana Santa i després més enllà, fins a l’alegria d’una nova alba per la Pasqua. Sobretot, ens posarà la gran pregunta: "Què em demana l'Amor ara, en el lloc, en el temps i les circumstàncies en què em trobo?"

Per portar aquestes qüestions a l’oració, Íñigo ens recomanarà donar forma a una rutina diària de pregària que ens funcioni i inclogui:

- Reflexionant sobre el que demanem a Déu avui: quin do o quina gràcia busco especialment? Una vegada, Jesús va preguntar a un cec: “Què vols que faci per tu?” (Lluc 18:41). El cec va demanar tornar a veure-hi. Pensem en com nosaltres mateixos respondríem a aquesta pregunta. Potser també estem cercant una visió més clara en algun aspecte de la nostra vida?
- Pren-te una estona cada dia (potser entre 10 i 15 minuts) per mirar enrere i veure com ha estat el dia. Aquesta forma d’oració se sol anomenar “Examen”, o simplement Revisió del dia, i Íñigo va instar als seus companys a no descuidar-la mai, encara que no tinguessin temps per a cap altra forma de pregària. No es tracta de refer el dia pas a pas, sinó simplement és qüestió de relaxar-se a la presència de Déu i recordar allò que més t’ha commogut, desafiat, molestat o consolat. On ha estat Déu en els esdeveniments del dia? Per què estàs més agraït? Hi ha alguna cosa que, reflexionant, volguessis haver fet de manera diferent o no haver-la fet de cap manera? Simplement, posa-ho tot en forma de pregària, sense jutjar-te a tu mateix/a

ni a ningú altre, i demana que la llum de l'Esperit Sant et mostri tot allò que Déu vol que vegis.

Mentre dediquem temps al text de les Escripures suggerit per a cada sessió, utilitzem qualsevol forma de pregària que ens ajudi, potser la pregària del cor que escolta ("lectio divina"), o potser ens imaginem presents en una escena concreta (contemplació imaginativa), i obrim el cor a tot allò que Déu ens vulgui revelar.

A mesura que avancem, ens pot ser útil guardar les nostres pròpies notes, en forma de diari o dietari íntim, per observar què commou especialment el nostre cor i capta la nostra atenció, quina gràcia ens ha aportat la setmana i com ens ha desafiat o animat. Això no ha de ser una obra de literatura –de fet, no ho hauria de ser,– sinó només el record dels nostres propis sentiments honestos cap a on ens condueix la nostra pregària. És possible que algunes persones prefereixin fer-ho mitjançant dibuixos o imatges en lloc de paraules. És una màxima de l'espiritualitat ignasiana utilitzar tot allò que ajudi a apropar-nos a Déu i deixar de banda tot allò que no ens sigui útil.

Que aquestes setmanes de Quaresma ens apropin a tots cada vegada més a Déu, i uns als altres, i a totes les criatures de Déu, i sobretot, a la font profunda i sagrada del nostre propi ésser.

## Sessió 1. Quin és el centre de la meva vida?

### Relaxació

Al començar aquesta sessió pren-te un temps per estar tranquil/a:

Allà on estiguis, assegut/da, dret/a, a dins, a fora, pren-te una estona posant la teva atenció en el que t'envolta. . . què veus? . . . què sents? . . . quina és la sensació de l'aire mentre inspires pel nas? . . . com sents el teu cos en contacte amb la roba, la pressió amb la cadira o el terra. . . has pogut concentrar-te en aquestes sensacions quan les notaves?

Adona't de . . . que Déu t'està mirant. . .

### Lectura

Llavors el Senyor va interpel·lar Job des del mig de la tempesta i va dir:

Qui és aquest que enfosqueix els meus plans  
amb paraules d'ignorant?

Vinga! Prepara't com un home,

Que jo et preguntaré i tu m'instruiràs!

On eres tu quan jo posava els fonaments de la terra?

Explica-m'ho, tu que ho saps tot!

¿Saps qui tirava el cordill

i fixava els límits del món?

¿Saps on s'assenten els pilars de la terra?

¿Saps qui va posar la seva pedra principal

mentre els estels del matí cantaven

i cridava d'entusiasme

tot l'estol dels fills de Déu?

I quan la mar brollava del sí matern,

¿qui la cloqué amb dos batents?

Jo la vaig vestir de núvols,

la vaig embolcallar amb bromada.

Jo li he marcat els límits

amb dos batents i un travesser,

dient-li: "Fins aquí, ni un pas més!

Aquí se't desfarà l'orgull de les onades!"

....

Job va adreçar aquesta resposta al Senyor:

Jo sóc ben poca cosa. Què puc replicar?

Amb la mà em tapo la boca!  
He parlat massa i no vull respondre.  
No hi afegiré res més.

Job 38,1-11;40,3-5

### **Reflexiona**

Hi ha alguna cosa en aquesta trobada entre Déu i Job que sona profundament veritable. Capta gran part de l'arrogància humana i la nostra pretensió de voler saber-ho tot, fer-ho i controlar-ho tot. Déu parla amb Job "des del mig de la tempesta". ¿Ens parla potser avui Déu des del mig de la tempesta?

Sembla que Déu n'ha tingut prou amb aquests "set-ciències pedants" i confronta Job amb dos capítols de preguntes desafiantes, que possiblement es podríem resumir amb les paraules, "Qui et penses que ets realment?"

De fet, la descripció de Déu sobre el control diví dels límits de l'oceà es podria aplicar a nosaltres mateixos i a la nostra experiència recent d'estar totalment aturats: «Fins aquí arribareu i no més lluny. Aquí s'aturaran les vostres orgulloses onades». La resposta de Job és realment commovedora. Totalment humil, s'adona del insignificant que és realment, i accepta parlar menys en el futur i estar més disposat a escoltar-lo.

Durant aquest recés ens trobem en un viatge cap a la transformació, però hem de començar per la base, no a dalt de la muntanya. Al inici dels seus exercicis espirituals, Íñigo ens insta a dedicar temps a reflexionar sobre on ens trobem realment i a assumir la revolucionària veritat de que la creació no existeix per servir-nos a nosaltres i al nostre ego, i no està sota el nostre control, sinó que tota la creació, inclosos els nostres propis cors i enteniments, només trobaran el seu propòsit i realització quan mantinguin una relació correcta amb el seu centre més profund. Només "tornarem a créixer i esdevindrem millors" si la nostra vida està arrelada en aquest centre més íntim.

Pren-te una estona aquesta setmana per reflexionar sobre el que això significa per a tu personalment. Una bona pregunta per a seguir podria ser: "En aquesta situació, intento realment que els esdeveniments girin al voltant del meu propi ego o estic centrat en el meu centre més profund?"

No us descoratgeu. Tots estem centrats en l'ego durant en bona part del temps, però reconèixer aquest patró de pensament i comportament és un signe de que, en el fons,

desitgem que sigui d'una altra manera. Un cop reconegut, podem demanar la gràcia de ser més conscients de la nostra orientació espiritual en qualsevol circumstància (o bé dirigida per Déu, o bé dirigida per l'ego), i el coratge i la humilitat per iniciar el nostre procés de canvi.

### **Parla amb Déu**

Quan mires enrere al llarg de la setmana, reconeixes algun incident o conversa en que ara puguis comprovar que intentaves, potser inconscientment, que les coses "seguissin el teu camí"? Com et sents ara? Aquests moments sovint ens deixen amb una sensació de malestar. Si aquesta és la teva experiència, pots expressar els teus sentiments en l'oració?

D'altra banda, hi haurà hagut incidents o converses que, al reflexionar-hi, et semblin fonamentats en un centre més profund, un centre de Déu. Com et sents veient ara en retrospectiva aquests incidents? Aquests moments solen deixar-nos amb una sensació de pau interior, tot i que les circumstàncies poden haver estat desafiants.

Durant l'últim any, la humanitat sencera s'ha enfrontat als límits del nostre control imaginari sobre el nostre món i les nostres vides. Un petit virus ens ha ensenyat que no podem fer que la creació estigui al nostre servei. Mentre reflexionem sobre aquests esdeveniments en oració, tant personal com global, quina gràcia voldries demanar a Déu, que t'ajudés a tu i a tots a acostar-nos al nostre centre on hi ha Déu, i a ser menys ego-centrats?

Anota al teu diari tot allò que t'hagi semblat especialment important aquesta setmana. Fixa't en aquells moments en què t'has sentit "centrat en Déu", i com has respost a aquesta gràcia.

Quan comencem a reconèixer, com Job, que realment sabem molt poc i entenem menys, ¿podem arribar a Déu amb una actitud d'humilitat sincera i demanar la gràcia de començar aquest viatge, confiant menys en els nostres propis poders i estar més oberts al guiatge de l'Esperit Sant?

## Sessió 2. Viure en harmonia

### Relaxació

Pren-te uns moments per estar quiet/a al començar la sessió:

Posa atenció a la respiració, sense canviar el ritme. Fixa't en la inspiració... i l'exhalació... fixa't en la cadència... la profunditat...

la sensació de l'aire quan entra i surt de la boca o del nas...

fes tres respiracions més profundes...

### Lectura

Ell respongué:

--Ha arribat l'hora que el Fill de l'home serà glorificat.

Us ho ben asseguro: si el gra de blat, quan cau a la terra, no mor, queda ell tot sol, però si mor, dóna molt de fruit.

Els qui estimen la pròpia vida, la perden, i els qui no l'estimen en aquest món, la guarden per a la vida eterna.

Si algú es vol fer servidor meu, que em segueixi, i s'estarà on jo m'estic. El Pare honorarà els qui es fan servidors meus.

Jn 12,23-26

### Reflexió

Aquesta és una de les dites atribuïdes a Jesús que sona absurda. Va en contra de tots els nostres instints, així com de les idees psicològiques contemporànies, pel fet de "odiar la nostra vida en aquest món" (tal com diuen algunes traduccions), i no diguem quan menciona l'aparent promesa de que si odiem suficientment la nostra vida, aconseguirem mantenir-la per sempre.

Tot i això, aquesta estranya advertència en la lectura d'avui és en realitat una clau poderosa del misteri del que l'espiritualitat ignasiana anomena 'despreniment'. La paraula 'despreniment' pot semblar que implica una mena d'indiferència que ens separa de la resta del món i de les necessitats dels altres. En realitat, en termes d'espiritualitat, significa gairebé tot el contrari. Podria expressar-se millor com l'art d'estar en harmonia amb tot el que passa, de manera que ni el triomf ni el fracàs no ens allunyin del nostre camí, sinó que ens facin capaços, segons les paraules de

Rudyard Kipling, de “tractar aquests dos mentiders de forma igual”, i ens neguem a deixar que ells s’apoderin de la nostra consciència.

Si hi ha alguna cosa (o algú) que desitgem posseir excessivament o desitgem evitar completament, aquesta afecció ens roba la nostra llibertat interior i en podem quedar esclavitzats. Déu ens convida a prendre decisions que no depenen ni de l’esperança de guany ni de la por a la pèrdua, sinó que provenen de la part més profunda del nostre cor, allà on Déu resideix.

El secret consisteix a sentir-nos prou lleugers i alliberats de totes les coses i circumstàncies creades, perquè no ens deixem seduir i prendre decisions contràries als nostres valors més profunds. Es tracta de gaudir amb agraïment d’aquests regals mentre els tenim, però de no enfonsar-nos si els perdem, de manera que res a la terra tingui el poder de desarmar el nostre equilibri espiritual.

Íñigo va aprendre aquesta lliçó de la manera més cruel, a través de l’amarga experiència de la seva pròpia vulnerabilitat i les seves compulsions i, fins i tot, de la seva desesperació. No estem sols mentre recorrem aquest camí pedregós.

La lectura d’avui també és crucial per al nostre viatge cap a la transformació a causa de la seva impactant imatge de la llavor que cau a terra i mor, abans que pugui sorgir la nova vida que conté. Tots sabem pel món natural que aquesta és la manera de renovar-se la vida, però és més difícil assumir que alguna cosa en nosaltres mateixos o en la nostra societat o de l’ordre mundial, també ha de morir si volem ser lliures en la següent etapa del nostre viatge. Per permetre que aquest procés es realitzi, necessitem alliberar el nostre afany de possessió de les coses i permetre que morin quan sigui el moment adequat.

Al llarg de la nostra vida haurem de deixar anar moltes coses, incloent-hi possiblement els nostres mitjans de vida, la salut, la mobilitat, les nostres facultats, la seguretat financera, la nostra independència i, finalment, la mateixa vida. El procés de despreniment és un repte permanent. Jesús ens ho adverteix, però també ens ensenya a abraçar-lo i ens acompanya experimentant tantes pèrdues humanes en la seva pròpia vida terrenal.

## **Parla amb Déu**

Dedica una llarga mirada a la teva vida aquesta setmana. Hi ha alguna cosa a la qual t’aferres excessivament o creus que sense ella tu no podries viure? Alguna cosa que estàs decidit/da a guanyar o assolir a tota costa? Alguna situació que et fa por afrontar en la mesura que faries tot el possible per evitar-la? La crida al



despreniment et convida a prendre distàncies sobre qualsevol objectiu terrenal que tendeixi a dominar la teva consciència i, a continuació, a gaudir de la llibertat de prendre les decisions de la teva vida des d'un punt d'equilibri interior.

De vegades el bé pot ser enemic del que és millor. Hi ha algun aspecte de la teva pròpia vida que, tot i que et pugui semblar bo, hagi de deixar-lo anar, per permetre que sorgeixi alguna cosa millor? L'experiència de la crisi mundial ens està despullant de molts dels nostres valors anteriors. ¿És aquest un moment en què el nostre 'gra de blat' humà cau a terra i mor?

¿Es pot confiar que aquesta 'mort' sigui la condició prèvia necessària per a l'aparició d'una nova vida? ¿El que veiem com una amenaça pel nostre benestar podria convertir-se en un camí cap al nostre ésser millors? Quines són les teves pròpies esperances sobre com pot aparèixer aquest millor ser humà?

L'última part de la lectura d'avui és una instrucció molt clara: servir i seguir. A mesura que avancem en el nostre viatge quaresmal, descobrirem més el què significa servir Déu i els uns als altres, i seguir a Jesús per recórrer el camí de l'amor. Tinguem en compte que Jesús ens demana repetidament que el seguim, no pas per adorar-lo, sinó per seguir-lo, no només per parlar, sinó per continuar parlant. Què significa per a tu personalment aquesta crida?

Anota al teu diari tot el que hagi après a la pregària d'aquesta setmana, qualsevol cosa a la qual puguis aferrar-te, o a la que tinguis por, o qualsevol cosa que creguis que, com la llavor, hagi mort i caigut al terra. Aquesta setmana podríem demanar la gràcia de reconèixer i abraçar la nostra pròpia vulnerabilitat, confiant que la mort de la llavor de tot el que creiem que som pugui suscitar un nou creixement d'allò millor en que ens podem convertir.

## Sessió 3. Navegant cap a aigües més profundes

### Relaxació

Preneu-vos uns moments per tranquil·litzar-vos al començament d'aquesta sessió: Recordeu qualsevol neguit que hagueu tingut recentment... mentre exhaleu, compartiu-lo amb Déu... fins i tot podríeu tractar de lliurar a Déu els vostres temors, allò que us inquieta...

mentre exhaleu, poseu les vostres preocupacions en mans de Déu...

cada vegada que inspireu, respireu l'amor de Déu per vosaltres...

deixeu que us ompli el cos...

feu tres respiracions més fondes...

### Lectura

“En una ocasió, Jesús es trobava vora el llac de Genesaret, i la gent s'apinyava al seu voltant per escoltar la paraula de Déu. Llavors veié dues barques amarrades vora l'aigua; els pescadors n'havien baixat i rentaven les xarxes. Pujà en una de les barques, que era de Simó, li demanà que l'apartés una mica de terra, s'assegué i instruïa la gent de la barca estant.

Quan acabà de parlar, digué a Simó:

--Tira llac endins i caleu les xarxes per pescar.

Simó li respongué:

--Mestre, ens hi hem escarrassat tota la nit i no hem agafat res; però, ja que tu ho dius, calaré les xarxes.

Ho feren així, i van arreplegar tant i tant de peix que les xarxes se'ls esquinçaven.

Simó Pere, en veure-ho, es llançà als genolls de Jesús dient:

--Aparta't de mi, Senyor, que sóc un pecador!

.....

i igualment passà amb Jaume i Joan, fills de Zebedeu, que eren socis de Simó. Jesús digué a Simó:

--No tinguis por. D'ara endavant seràs pescador d'homes.

Els tornaren les barques a terra, ho deixaren tot i el van seguir.

Lc 5,1-6,10-11

## Reflexió

La següent etapa del nostre itinerari de Quaresma, i el nostre viatge vital cap al “millor” a que som cridats a ser, es pot expressar amb només una paraula: "Segueix-me". La nostra resposta a aquesta crida durarà tota la vida i està subjecta a una renovació diària. Íñigo ens acompanya al llarg del camí que ell anomena la Segona Setmana (o segona etapa) dels seus “Exercicis”, durant els quals ens convida a seguir Jesús de més a prop i a entrar cada vegada més profundament i personalment en l’Evangeli.

La lectura d’avui ens ofereix un ‘tret de sortida’ potent i convincent en aquesta etapa del nostre viatge. De fet, un “llançament” o un ‘tret de sortida’ fou exactament el que va passar quan Jesús es trobà amb els pescadors a la vora del llac. Primer va trobar les embarcacions buides i després descobrí que els pescadors es prenién un descans per rentar les xarxes. Us heu preguntat mai com i on us podria trobar Jesús? Potser el vostre vaixell espiritual també està amarrat a la vora del llac mentre, amb tota legitimitat, us dediqueu a les tasques de la vida quotidiana. Tanmateix, aquest interludi està a punt de canviar dràsticament la vostra vida. Jesús entra de dret a la barca buida de Simó.

Pren-te uns moments per reflexionar sobre com et sentiries, si Jesús entrés directament a la barca de la teva vida. Just quan creus que ho tens tot controlat, apareix aquest desconegut i enigmàtic visitant que hi entra.

A continuació, t’indica per on navegar: primer fa que t’apartis una mica de la costa, perquè pugui atendre millor les multituds que s’estan reunint, i després et fa la demanda més desafiant: "Entra en aigües més profundes i prova de fer una captura". El que sembla no saber és que has estat intentant-ho tota la nit i el fracàs de pescar peixos ha estat total. Com creus que hauries reaccionat a les paraules de Jesús? Simó protesta, però fa el que Jesús li demana.

També se’ns convida a nosaltres a entrar mar endins. Cadascun de nosaltres es sent cridat a fer el seu viatge interior més enllà, a anar més enllà dels límits que es sol marcar. Seguir Jesús mai no ens permetrà romandre amb seguretat a la nostra zona de confort. ‘Seguir’ sempre és un verb actiu. Es tracta d’aprendre, de moure’s i créixer. Per a la família humana en general, la invitació és a créixer més enllà de les limitacions actuals, i arriscar-se tant al dolor com a la promesa de creixement i de transformació. Sàviament se’ns diu que mai no descobrirem terres noves si no sortim del port. No descobrirem el «millor» que desitgem ser si no ens arrisquem a navegar mar endins, cap a aigües més profundes.

La lectura acaba amb la promesa de Jesús que a partir d'ara es convertiran en pescadors de persones. En un sermó memorable que vaig escoltar una vegada, el predicador va dir això: "Jesús els va convidar a convertir-se en pescadors de persones perquè ja eren pescadors de peixos." En altres paraules, la crida que Déu ens fa a nosaltres ens convida a utilitzar les habilitats, els talents i l'experiència que ja tenim. El predicador ens va preguntar: 'Què us hauria dit Jesús?' Quins dons i quines habilitats personals podem aportar a aquesta gran aventura de transformació?

## **Parla amb Déu**

Potser aquesta història de la crida als pescadors no aconsegueix capturar la teva imaginació perquè no tens cap interès a pescar. Si fos així, com respondries a la pregunta: "De quina manera et convida Jesús a seguir-lo?" De quins talents, interessos i experiència disposes, i que Ell necessita per a la seva missió?

Potser creus que el teu viatge espiritual està atrapat a la costa o a les aigües poc profundes? Potser hi ha massa xarxes per rentar i no tens prou temps per a navegar? T'imagines que Jesús entra al teu 'vaixell' i et demana que tornis a salpar? Com respondries?

Aquesta setmana podries portar a la pregària la invitació a «entrar en aigües més profundes». Com reps aquesta crida? Què significa, específicament per a tu, "aigües més profundes" en el context del teu viatge interior?

Especialment a la llum de la dolorosa experiència de l'any passat, ¿podria ser que tota la família humana estigués cridada a navegar cap a "aigües més profundes", mentre ens esforcem per esdevenir més plenament humans? Què pot significar això? Quins 'peixos' podríem descobrir a les aigües més profundes?

Anoteu al vostre diari tot allò que us hagi cridat l'atenció aquesta setmana, i com us sentiu pel fet de que Déu us crida a navegar cap a aigües més profundes. Intenteu expressar la vostra resposta, ja sigui amb paraules o amb imatges.

Mentre reflexionem sobre els diferents nivells de la crida de Jesús, podríem pregar aquesta setmana per la gràcia d'entendre el que significa la seva crida per a cadascun de nosaltres i per a tots junts, i demanem que ens doni el coratge de seguir-lo, allà on Ell ens guii.

## Sessió 4. Ulls per a veure-hi, orelles per escoltar

### Relaxació

Al començar la sessió dedica uns moments a tranquil·litzar-te.

Suposo que estàs assegut/da, però aplica-ho igualment a la postura en que et trobis.

Avui farem una exploració corporal...

Fes atenció als teus peus . Com sents el seu contacte amb el terra...

les cames en contacte amb la roba... i amb la cadira que et recolza...

la part baixa de l'esquena... la part superior... les espatlles...

a mesura que avances, observa si hi ha zones concretes per tensions, i deixa que es relaxin... el coll... el cap... la cara... sovint portem tensions a la cara, així que si les detectes, deixa que s'alliberin...

després el front... al voltant dels ulls... la mandíbula... la boca...

no t'esforcis massa per relaxar-te, perquè llavors no et relaxaràs...! però posa-t'hi tal com estiguis.

### Lectura

“Els deixebles s'acostaren i li van preguntar:

--Per què els parles en paràboles? Ell els respongué:

--A vosaltres, Déu us dóna a conèixer els designis secrets del Regne del cel, però no a ells. Perquè al qui té, li donaran encara més, i en tindrà a vessar, mentre que al qui no té, li prendran fins allò que li queda. Per això els parlo en paràboles, perquè miren però no hi veuen, escolten però no hi senten ni comprenen. Així es compleix en ells aquella profecia d'Isaïes que diu:

-‘Escoltareu, però no comprendreu; mirareu bé, però no hi veureu.

S'ha tornat insensible el cor d'aquest poble !

S'han tapat les orelles, han tancat els ulls,

no fos cas que els seus ulls hi veiessin, les seves orelles hi sentissin,

el seu cor compregués i es convertissin. I jo els guariria !”

Mt 13,10-15

### Reflexió

Vivim en una època de sobrecàrrega d'informació. Un dissortat efecte secundari d'això és que hem de ser molt selectius en tot el que ens arriba, en mig del bombardeig de missatges que constantment reclamen la nostra atenció. Certament,

els retrets de Jesús es podrien aplicar als nostres temps. Tot i això, la lectura d'avui també promet que 'els guariria'.

En el món actual, és molt necessari 'desconnectar-se' d'una gran quantitat d'informacions que ens arriben a través dels mitjans de comunicació, de les xarxes socials i fins i tot d'algunes interaccions personals. El que gira al voltant dels canals de comunicació és, en el millor dels casos, irrellevant o negatiu, i en el pitjor, és fals o provocador d'odi. Hem de filtrar-ho, perquè en cas contrari, inundarà la nostra consciència i influirà en les nostres decisions i accions. Com a resultat, pot ser que els nostres cors esdevinguin insensibles, que els nostres ulls no hi vegin i que les nostres orelles es tornin sordes.

Tanmateix, el nostre company Íñigo és un pelegrí molt pràctic, sempre capaç de connectar la nostra visió espiritual amb els nostres problemes quotidians. Té un conjunt d'eines espirituals que són una inestimable ajuda per afinar la nostra percepció, per enfocar la nostra visió interior, per a desbloquejar la nostra oïda profunda i obrir el nostre cor a allò que realment importa. Aquesta és l'eina del 'discerniment espiritual', i és un element clau de l'espiritualitat ignasiana. L'ús d'aquesta eina requereix pràctica, a poder ser, una pràctica diària. Cal fer servir la pregària de la 'revisió del dia' per adonar-nos d'allò que realment veiem, escoltem i vivim en la nostra vida quotidiana i de com hi estem responent.

La pràctica del 'discerniment' ens interpel·la a veure allò que sovint s'amaga i a escoltar allò del que sovint no se'n parla, submergits com estem en la marea d'informacions que ens amenaça amb desbordar-nos. El secret per a sintonitzar amb aquesta escolta més profunda i poder tenir una visió més clara, consisteix en contraure l'hàbit de fer una estona de quietud i de silenci cada dia, demanant la gràcia d'una oïda que realment escolti i d'uns ulls que vegin el món a través de la lent del cor. Com podríem alimentar l'hàbit de la quietud serena i de la consciència reflexiva aquesta setmana?

L'art del 'discerniment' també té molt a veure amb l'enfocament. Allò en que ens centrem, alimentant-lo i donant-li energia i atenció, creixerà. El que ens neguem a alimentar en retirar-li la nostra energia i atenció, minvarà. Per tant, una pregunta senzilla és: 'Quins aspectes de la nostra vida i del nostre món volem que creixin i s'enforteixin? Podem ajudar a que sigui així alimentant-los amb la nostra atenció centrada. Quins aspectes de nosaltres mateixos i del nostre món voldríem que minvessin? Ajudem a que això passi no alimentant-los amb la nostra energia i atenció. Avui, això sovint s'expressa com a 'donar oxigen' a determinats problemes o persones. Quan 'donem oxigen' a allò que dóna vida, aquesta creix i prospera.

Quan 'donem oxigen' a allò que és negatiu i destructiu, estem alimentant les flames de la divisió i de l'odi com en un incendi forestal.

### **Parla amb Déu**

El Regne del Cel a les nostres vides humanes s'assembla una mica a una planta: per convertir-la en el «millor» que desitgem, cal alimentar-la i ser conscients amorosament del que necessita. O és com un nen. Per desenvolupar tot el seu potencial, necessita que alimentem el seu interior, escoltant tot allò que li importa i nodrint-lo amb atenció amorosa. No alimentem les nostres plantes interiors amb residus tòxics, ni els nostres fills amb tafaneries odioses. Els ajudarem a créixer cuidant-los i sintonitzant cada dia amb allò que realment necessiten.

Com alimentaràs el Regne del Cel aquesta setmana? Com l'ajudaràs a créixer? Com evitaràs fer o dir res que pugui perjudicar-lo o disminuir-lo? Què ha atret la teva atenció i energia especialment aquesta setmana? Se t'han obert els ulls per veure alguna cosa important? Potser la solitud o les preocupacions d'un veí, o les necessitats pràctiques d'un amic per a qui els seus mitjans de vida han estat destruïts per la pandèmia, o la tranquil·litat i la saviesa d'una persona gran que no havies tingut temps d'escoltar-la abans?

Què has sentit aquesta setmana enmig de la pila d'ocupacions i del clam de notícies conflictives? Has escoltat el crit tranquil dels sense llar que viuen als nostres carrers, o els sospirs esgotats dels treballadors de la salut amb excés de feina, o la desesperació muda dels que viuen privats del més necessari; pors i desesperació que sovint s'expressen en el llenguatge de la ràbia i la fúria?

Anota al teu diari tot el que hagi après aquesta setmana per ajudar-te a prendre decisions més sàvies i fer créixer la teva part del somni de Déu per a la humanitat.

Déu anhela guarir-nos de la nostra ceguesa i sordesa interiors. Aquesta setmana atrevim-nos a demanar la gràcia de deixar que Déu obri els nostres ulls, les orelles i el nostre cor per veure i entendre com podem prendre decisions personals que ajudin al creixement del Regne i a la humanitat a ser el millor que està cridada a ser?

## Sessió 5. La nova vida brolla de la mort

### Relaxació

Al començar aquesta sessió pren-te uns moments per estar tranquil/a: Suposant que estiguis sol/a, asseguda i capaç de posar-te dreta, farem alguns moviments amb el cos... si estàs en un espai públic o al aire lliure, et proposo uns ‘micromoviments’ o, fins i tot, n’hi haurà prou amb imaginar-los... comença posant-te dret/a... assegura’t de que l’esquena estigui recta, i inspira... continua respirant amb normalitat... Quina postura expressa com et sents avui?... adopta aquesta postura... deixa que Déu et miri o t’acompanyi de la forma que Ell vulgui... queda’t centrat/da en aquest moment... Com vol Déu que moguis el teu cos?... permet que això passi... deixa que Déu et miri una estona més... i torna a la teva cadira...

### Lectura

“Quan Jesús arribà, va trobar que Llätzer ja era al sepulcre des de feia quatre dies. Betània és a prop de Jerusalem, cosa de tres quilòmetres, i molts dels jueus havien vingut a donar el condol a Marta i Maria per la mort del seu germà.

.....

Jesús, commogut altra vegada, va arribar al sepulcre. Era una cova tancada amb una llosa. Jesús digué: --‘Traieu la llosa’. Marta, la germana del difunt, li diu: --‘Senyor, després de quatre dies ja deu fer fortor’. Li respon Jesús: --‘¿No t'he dit que, si creus, veuràs la glòria de Déu?’ Llavors van treure la llosa. Jesús alçà els ulls i digué: --‘Pare, et dono gràcies perquè m’has escoltat. Ja sé que sempre m’escoltes, però ho dic per la gent que m’envolta, perquè creguin que tu m’has enviat.’ Havent dit això, cridà amb tota la força: --‘Llätzer, surt a fora!’ I el mort sortí, lligat de peus i mans amb benes d’amortallar, i la cara lligada amb un mocador. Jesús els diu: -‘Deslligueu-lo i deixeu-lo caminar’.”

Jn 11,17-19,38-44

### Reflexió

A mesura que avancem per la Quaresma ens acostem al temps del sofriment i de la mort de Jesús, un temps presagiat pels esdeveniments de Betània registrats a la lectura d’avui. Jesús i els seus amics estaven viatjant cap a Jerusalem per a les festes de Pasqua, quan un missatger va interrompre el seu viatge amb la notícia que Llätzer, l’amic estimat de Jesús, estava molt malalt. Hi ha un sorprenent retard entre



el moment en que Jesús rep aquesta notícia i el temps en que arribarà a Betània, un retard durant el qual promet, enigmàticament, que aquesta malaltia no acabarà amb la mort, sinó que revelarà la major glòria de Déu. Tot i així, quan arriben a Betània, Llätzer porta ja quatre dies mort i enterrat.

Si feu els “Exercicis Espirituals”, Íñigo i el vostre acompanyant us convidaran a passar una estona "a la tomba". Serà un dia o uns dies dedicats a sentir-se completament buits davant Déu i disposats a esperar en mig de la foscor. Íñigo experimentà aquesta situació de buidor a la seva pròpia vida. També va descobrir per sí mateix que les coses noves creixen en mig de la fosca, i que la tomba és com una crisàlide, que manté en el seu interior un gran potencial de transformació.

Els esdeveniments que segueixen tenen com a fites tres poderoses ordres dictades per Jesús, la primera a Marta, la germana de Llätzer, la segona al propi Llätzer i la tercera a la molta gent que s’havia reunit. Poden ser també unes ordres per a la nostra pròpia vida?

Jesús primer li mana a la consternada Marta que ‘retiri la llosa’, prefigurant el miraculós rodament de la pedra que tancaria la seva pròpia tomba uns dies després. Ella protesta. Sembla una cosa impossible de fer, però Jesús insisteix. Quines lloses inamovibles semblen bloquejar el nostre propi camí cap al futur que desitgem construir per a nosaltres mateixos i per a la nostra Terra i totes les seves criatures?

Un cop eliminada la llosa, Jesús crida a Llätzer amb l'ordre, "Surt a fora !". ¿Sentim potser que Jesús ens crida a sortir d’una tomba o d’una captivitat pròpia? Què és el que ens manté paralizats interiorment i ens impedeix d’abraçar la plenitud de la vida que Déu ens ofereix?

I, finalment, Jesús diu a la gent congregada, ‘Deslligueu-lo’. Llätzer està estretament embolcallat en un sudari. Si no s’allibera d’aquests lligams, no podrà anar enlloc. És Déu qui ens demana que ens ajudem a ‘deslligar-nos’ els uns als altres, que ens auxiliem mútuament cap a l’alliberament que tots anhelem? Cap de nosaltres no es pot alliberar amb els seus propis esforços. Necessitem a Déu i ens necessitem els uns als altres.

En alemany, la paraula "deslligar" és "entbinden", cosa que dóna un plus de significat a aquesta ordre. ‘Entbinden’, en alemany, significa bàsicament ‘donar a llum’. Tot part necessita de llevadores. El sudari de la mort es convertirà en els bolquers d’una nova vida. ¿Se’ns demana que siguem llevadores els uns per als altres, ja que, lenta i dolorosament, la plenitud de vida per la que hem estat creats va sorgint? ¿Se’ns demana que donem a llum el ‘millor’ en el planeta Terra?

## Parla amb Déu

Per a moltes persones, el futur està bloquejat pel que apareixen com a lloses inamovibles. Pedres com la pobresa, l'explotació, les esclavituts modernes, els prejudicis, els conflictes armats i tota mena d'injustícies, que provoquen la marginació de les persones sense poder i sense veu. Es tracta de rocams molt grans. Cap de nosaltres no els pot moure amb la seva pròpia força, però cadascun de nosaltres pot afegir el seu propi vigor a l'esforç de tots. Potser aquesta setmana puguis reflexionar sobre les pedres que veus al món que t'envolta, i preguntar-te si pots fer alguna cosa, juntament amb d'altres, per començar a remoure-les.

Reflexiona sobre qualsevol tipus de tomba o de confinament que puguis viure en tu mateix. Què t'impedeix deixar l'aparent seguretat de la teva "tomba" i posar en risc l'alba brillant d'un nou començament? Què pot significar per a tu personalment el manament de Jesús, "Surt fora !"?

Una nova vida pugna per néixer al teu voltant, però necessita una llevadora per deslligar la mortalla que la reclou. Hi ha algú que necessiti la teva ajuda per a deslligar-se? Potser unes orelles que escoltin per ajudar a alliberar algú de pors paralitzants o per escoltar realment la seva veu que ha estat silenciada durant massa temps i que ja no confia en sí mateixa per a parlar? Què significa per a tu el manament de Jesús, «Deslligueu-lo !»?

Anota al teu diari la teva pròpia experiència d'estar "reclòs en una tomba", potser de les lloses que et mantenen tancat a la tomba o de la teva resposta a la crida, "Surt fora !". Prova d'expressar amb paraules o imatges, tot allò que et 'llogui'.

A la Tercera Setmana, o etapa dels seus 'Exercicis', Ínigo ens convida a acompanyar a Jesús en el seu patiment i la seva mort. La història de Llätzer ens desafia a reconèixer allò que ens demana l'amor mentre viatgem junts per la fosca. La malaltia de Llätzer no acaba en mort. És el precursor de la nova vida. Que aquesta setmana obtinguem la gràcia de confiar en aquesta promesa i que tinguem el coratge de fer aquest viatge al costat de Jesús, i els uns amb els altres.

## Sessió 6. Viatjant per la fosca

### Relaxació

Pren-te uns moments per estar tranquil/a al inici d'aquesta sessió:

Quan vagis a començar la pregària, observa el què et passa per la ment... deixa marxar cada pensament que ve... fes atenció als sentiments que tens en aquest moment... els hi pots posar nom...? pots precisar on es localitzen en el teu cos...? Fixa't en com estàs avui... relaxat/da o tens/a... fred/a o càlid/a... cansat/da o despert/a... com es troba el teu cos...? sigui el que sigui, deixa que Déu et miri amb amor i et doni la benvinguda a aquest temps d'estar junts...

### Lectura

“Cada any, per la festa de Pasqua, el governador tenia el costum de deixar lliure el pres que la gent volia. Llavors tenien un pres famós, un tal Barrabàs. Quan la gent, doncs, s'hagué reunit, Pilat els digué: --‘Qui voleu que us deixi lliure, Barrabàs, o Jesús, l'anomenat Messies?’ Deia això perquè sabia que li havien entregat Jesús per enveja. Mentre Pilat era al tribunal, la seva dona li féu arribar aquest missatge: --‘Desentén-te del cas d'aquest just. Avui, en somnis, he patit molt per causa d'ell.’

Mentrestant els grans sacerdots i els notables van convèncer la gent que reclamessin Barrabàs i fessin matar Jesús. El governador els preguntà: --‘Quin d'aquests dos voleu que us deixi lliure?’ Ells respongueren: --‘Barrabàs!’ Pilat els diu: --‘I de Jesús, l'anomenat Messies, què n'he de fer?’ Tots van respondre: --‘Que el crucifiquin!’ Ell replicà: --‘Però quin mal ha fet?’ Ells cridaven encara més fort: --‘Que el crucifiquin!’ Pilat, veient que no en treia res i que més aviat començava un avalot, es rentà les mans amb aigua davant de la gent i els va dir: --‘Jo sóc innocent de la sang d'aquest home. Això és cosa vostra.’ Tot el poble respongué: --‘Que la seva sang caigui sobre nosaltres i els nostres fills!’”

Mt 27,15- 25

### Reflexió

Mentre caminem al costat de Jesús pels esdeveniments de la Setmana Santa, podem trobar idees sobre nosaltres mateixos reflectides de diferents maneres, com a participants d'aquest drama còsmic. Ínigo ens convida a participar en aquests esdeveniments en la pregària de tota la ‘Tercera Setmana’, o fase, dels ‘Exercicis’,

observant quines actituds afecten algun aspecte de la nostra pròpia vida i toquen el nostre cor. Demanem la gràcia d'escoltar el que Déu ens vol dir personalment.

És irònic que el desenllaç d'aquesta transcendental setmana sembli estar en mans d'un ésser humà poruc i indecís, que tanmateix exerceix un gran poder. Quan es tracta de la fatídica decisió sobre què fer amb Jesús, la responsabilitat última recau en Pilat, com a governador de la província. El trobem aquí lluitant amb la seva consciència. Sap que Jesús és innocent. Sap que la demanda de matar Jesús està motivada per la gelosia i l'amenaça que suposa per al poder oficial. I, sobre tot, la seva dona, després de ser advertida en un somni, l'ha avisat de que no s'impliqui en aquest acte immoral.

Tots ens enfrontem a dilemes morals a la nostra vida. De vegades, les decisions que prenem poden fer descarrilar el benestar d'una altra persona o fins i tot la seva vida, o afectar el futur de tota una comunitat. També podem saber en el nostre cor, quin és el camí adequat que hem de triar, però hi ha moltes coses que fem que ens fan abdicar de la nostra responsabilitat moral. Pilat té por de provocar un motí i de fer caure la força de Roma sobre tots ells. Pot ser que nosaltres no tinguem el perill de provocar disturbis, però tal vegada defugim el fet de poder molestar els nostres amics o familiars, veïns o companys de feina. Molts de nosaltres sovint tenim por a la confrontació i en qualsevol situació de conflicte tendim a adoptar la línia de la menor resistència.

Però Pilat té una altra font d'informació: el somni de la seva dona. Què et podria dir a tu aquest somni avui? És possible que vulguis portar-ho a la pregària i demanar la gràcia de reconèixer aquells corrents més profunds del teu cor que et motiven i t'encaminen a actuar amb justícia. No es tracta necessàriament de somnis. Es tracta d'adonar-se d'aquells moments que sabem que ens dirigeixen cap a aquella font de veritat en el fons del nostre ésser. Però aquests indicadors són molt fàcils d'ignorar quan ens trobem davant la multitud clamorosa de pors i d'inseguretats provocades per la pressió de les circumstàncies immediates .

Recordem com Pilat havia fet a Jesús la famosa pregunta, «Què és la veritat?» Ara ha de decidir si els advertiments del somni o les exigències de la multitud frenètica són la veritat. Sap que Jesús és innocent. La multitud, però, està convençuda de que la culpa de Jesús és la veritat. Sembla que els «fets alternatius» eren tan vius i actius fa més de 2000 anys com en els nostres temps, alimentats pels mateixos motius bàsics de por i de gelosia, i manipulats deliberadament pels principals sacerdots i ancians. Qui són els «grans sacerdots i ancians» en els nostres temps? Qui són els creadors d'opinió i com manipulen les nostres decisions? ¿Triarem el nostre futur

destí, tant personal com col·lectiu, sota l'encís de propagandistes encoberts i directrius de les xarxes socials, o sota la guia de l'Esperit Sant?

Finalment, Pilat se'n renta les mans. Abdica de la seva responsabilitat. Llança per la finestra la veritat, i els vents se l'emporten amb tràgiques conseqüències. També nosaltres estem temptats d'abdicar de la nostra responsabilitat personal de cara a la direcció que prendrà el món del futur. ¿Creiem que es pot fer res per canviar les coses? Jesús mai no es trobà tan aparentment desemparat com en els esdeveniments de la Setmana Santa, sense defensar-se de les forces del mal, però mai no va ser més poderós.

### **Parla amb Déu**

Porta a la pregària qualsevol dilema o dubte moral en el que et puguis trobar. ¿Saps de debò quin camí reflecteix millor la teva veritat que sents al fons del teu cor? Hi ha alguna cosa que s'aixequi en contra d'aquesta veritat i que et tempti a escollir la línia de menor resistència?

De vegades, trobem que la veu de la "multitud" (la 'multitud' de les nostres pors i inseguretats, o la 'multitud' de pressió dels companys, per exemple) és molt més forta i contundent que la veu encara petita de la veritat als nostres cors. Quina veu desitges seguir realment? ¿Pots demanar la gràcia de tenir el coratge de seguir les teves conviccions més profundes en les decisions que tens davant teu?

Fins a quin punt ets conscient de les insidioses i malicioses instigacions del nostre temps, que manipulen deliberadament les nostres decisions com a família humana, per als seus propis fins i per reforçar el seu propi poder? Aquests agents de persuasió tenen la missió de socavar la nostra recerca i la nostra vocació d'evolucionar cap al millor que podem ser, de la mateixa manera que van intentar subvertir la missió d'amor i redempció de Jesús. Demana la gràcia de reconèixer-los i actuar contra ells. Anota al teu diari qualsevol manera en que t'has reconegut veient la reacció de Pilat o en qualsevol altra part de les narracions de la Setmana Santa. Què creus que t'ensenya aquest reconeixement?

Demanem col·lectivament la gràcia de reconèixer la veu divina de l'autèntica veritat per poder resistir totes les falses propostes que diàriament ens envolten.

## Sessió 7. Sorgeix un nou dia

### Relaxació

Pren-te uns moments per estar tranquil/a al inici d'aquesta sessió: Fes atenció a la respiració, sense canviar el ritme. Fixa't en la inspiració... i la exhalació... atenció al ritme... la profunditat... la sensació de l'aire quan entra i surt de la boca o del nas... fes tres respiracions més profundes...

### Lectura

“Quan va despuntar el dia, Jesús es presentà vora el llac, però els deixebles no s'adonaven que fos ell. Llavors Jesús els digué:

--‘Nois, no teniu res per a menjar?’ Li respongueren: --‘No !’

Ell els digué: --‘Tireu la xarxa per l'altre costat de la barca i trobareu peix.’ Així ho van fer i ja no la podien estirar de tants peixos com hi havia. Llavors aquell deixeble que Jesús estimava diu a Pere: --‘És el Senyor!’ Així que Simó Pere va sentir que era el Senyor, es posà el vestit que s'havia tret i es llançà a l'aigua. Els altres deixebles, que només eren a uns cent metres de terra, van arribar amb la barca, arrossegant la xarxa plena de peixos. Quan baixaren a terra, veieren pa i unes brases amb peix coent-s'hi. Jesús els diu: --‘Porteu peixos dels que acabeu de pescar.’ Simó Pere pujà a la barca i va estirar cap a terra la xarxa plena de peixos: eren cent cinquanta-tres peixos grossos. Tot i haver-hi tant de peix, la xarxa no es va esquinçar. Jesús els digué: --‘Veniu a menjar.’ Cap dels deixebles no gosava preguntar-li qui era, perquè sabien que era el Senyor.”

Jn 21,4-12

### Reflexió

Els deixebles estan traumatitzats. L'amic que havien cregut que salvaria el món ha estat brutalment executat, i ells mateixos són coneguts com a col·laboradors. Desesperançats, han tornat allà on havia començar tot, a la pesca. Però no han capturat res. Fins i tot el llac reflecteix la buidor punyent dels seus cors.

Tot i això, la foscor del Divendres Sant i la buidor de la tomba estan a punt de donar pas a una nova albada i a una inesperada plenitud. Se n'adonen d'un desconegut a la platja. És una característica de gairebé totes les aparicions del Ressuscitat que les persones a les quals s'apareix Jesús no el reconeixen. En aquest vaixell pesquer tan

carregat de tristesa aquell matí, només n'hi ha un que reconeix Jesús: 'Aquell que Jesús estimava'. Això ens suggereix que només reconeixerem la presència del Ressuscitat a través dels ulls de l'amor. Quan obrim aquests ulls interiors, trobarem els signes de la Resurrecció al nostre voltant.

Íñigo ens condueix al miracle de la Resurrecció a la 'Quarta Setmana', o etapa, dels seus 'Exercicis'. En la pregària ens convida a fer-nos presents a les aparicions del Crist ressuscitat i a reflexionar sobre el que significa per a nosaltres la Resurrecció en la nostra vida quotidiana. Com sempre, el nostre acompanyant Íñigo està desitjant que vegem la Resurrecció no només com un esdeveniment històric en el qual creiem, sinó com una realitat dinàmica sempre present, que ens crida i ens permet viure les nostres vides al màxim i tornar a créixer per esdevenir millors, superant els traumes del passat.

Al iniciar el nostre viatge quaresmal Jesús va entrar al "vaixell" de la nostra vida i ens va instar a sortir a aigües més profundes. Ara, quan ens acostem al final d'aquest viatge, ens fa una altra invitació inesperada: tirar les xarxes a l'altra banda del vaixell. Això no té cap sentit per a la lògica humana. Si no hi ha peixos a un costat del vaixell, per què n'hi hauria d'haver a l'altre, i en un nombre tan aclaparador? Però els deixebles fan el que ell suggereix.

Potser aquesta proposta, tal com la reflexionem avui en la nostra pregària personal, ens convida a veure la vida des d'un punt de vista totalment diferent. Potser el que pensem que era un escull sigui realment un trampolí. Qui sap si la persona que més problemes ens dóna, sigui el granet de sorra de la nostra ostra que es convertirà en una perla. Se'ns demana que ho pensem i mirem des d'una perspectiva totalment nova.

Però la lectura d'avui ens promet que el temps de frustració i desesperança és a punt d'acabar-se. La transformació ha tingut lloc en aquella tomba i ha alliberat una nova energia, capaç de transfigurar el nostre món. És també una promesa de que la transformació pot ocórrer en mig de la nostra pròpia experiència de foscor, decepció i mort dels nostres somnis. Però se'ns demana que canviem la nostra manera de veure les coses i que llancem les xarxes per l'altra banda del vaixell. Ens hem adaptat a tantes coses durant l'últim any... Ara Déu ens demana que també canviem el nostre cor, que creem un demà diferent, que tornem a créixer i esdevinguem millors després de tot el que hem après de la pandèmia.

Però ara mateix, una persona inesperada que ja coneixem però que no reconeixem fàcilment, ens està preparant una barbacoa a la platja. ¿Estem preparats per acompanyar-la a esmorzar?

## Parla amb Déu

Hi ha signes de Resurrecció al nostre voltant: en la bondat dels desconeguts, en la fidelitat dels que cuiden els malalts i els solitaris, en els bancs d'aliments i els voluntaris de la comunitat, en la paciència dels professors, en la simple exuberància d'un nen jugant i la tranquil·litat i saviesa d'un amic ja gran, en el nou creixement i les estacions canviant que la nostra terra ferida continua oferint-nos de manera incondicional: de totes aquestes maneres i de tantes altres trobem el poder de la Resurrecció i l'esperit del Crist ressuscitat. On t'has trobat amb el foraster que t'esperava a la platja aquesta setmana?

Què significa per a tu "llançar la xarxa des de l'altre costat del vaixell"? Hi ha algun problema, situació o relació a la teva vida que creguis que Déu et demana que els miris des d'una perspectiva diferent? Intenta aixecar el mirall de la pregària davant d'aquesta qüestió i mira com es veu des de l'altre costat del teu cor.

El temps entre el Divendres Sant i el Diumenge de Pasqua pot semblar un espai buit, però és precisament en aquest espai buit on passa el miracle de la transformació i s'allibera una nova energia, com una papallona surt de la crisàlide. Prova de portar conscientment qualsevol lloc buit de la teva vida a la llum de l'Esperit Sant. Aquests llocs són els teus autèntics dissabtes sagrats on comença la transformació.

Anota al teu diari tots els moments d'aquesta setmana en què hagi albirat el poder de la Resurrecció. Mentre et mires al mirall de l'oració, intenta expressar el que veus, ja sigui amb paraules o amb imatges. Fixa't especialment en qualsevol cosa que et sorprengui o que anul·li les teves expectatives.

Aquesta setmana podríem demanar la gràcia de veure les nostres circumstàncies a través dels ulls de l'amor, de reconèixer la llum de la Resurrecció que ja brolla a les nostres vides i en el nostre món i tenir el coratge de creuar a l'altra banda del vaixell. Estiguem oberts a les sorpreses de Déu on menys les esperem.



## Cloenda. Què demana l'amor?

Hem arribat junts al final del nostre viatge quaresmal, i potser ens han desafiat diverses qüestions. Hi ha una gran pregunta que tenyeix tota la resta, i es fa ressò del gran manament de Jesús. Ella ha ressonat en tota la història de la humanitat, i és la següent: "Què és l'amor?". Íñigo també ens fa aquesta pregunta de manera molt prominent just al final dels seus 'Exercicis', provocant-nos a reflexiona sobre el seu calat mentre les nostres vides van avançant. El seu desafiament l'anomena: "Contemplació per Assolir Amor", fent-nos considerar com podem estimar Déu i als altres amb un amor que reflecteixi l'Amor diví.

Un principi fonamental de la saviesa ignasiana i de la veritat evangèlica és que l'amor es revela en accions més que no pas en paraules. En la nostra societat contemporània la paraula "amor" ha estat greument devaluada. La utilitzem de manera molt lleugera i, de vegades, sense pensar-ho, per expressar sentiments o afectes romàntics, o fins i tot per referir-nos a una alimentació o una moda en particular. En realitat, és molt més exigent. M. Scott Peck proposa una clau molt valuosa per entendre l'amor diví quan afirma que, "L'amor no és una emoció. L'amor és una decisió." O en paraules de Samuel Johnson: "L'amabilitat està al nostre abast, però la tendresa i l'amor, no !"

Aquesta intuïció ens indica que, tot i que tinguem molts sentiments en contra, sempre podrem triar, actuar i comportar-nos de manera amable i moguts per l'amor. Aquesta elecció i la corresponent decisió, no depenen del nostre estat emocional en aquell moment. Jesús ens anuncia clarament que l'amor l'hem d'aplicar a nosaltres mateixos, als nostres veïns i companys, amics i desconeguts i, fins i tot, als nostres enemics.

No hi ha excepcions, perquè Déu és aquell en el qual tot té el seu ésser. Estimar Déu, com requereix el primer manament, és triar d'actuar amb amor no només els uns als altres, sinó també al nostre planeta viu i a tota la vida que manté. No podem pretendre estimar Déu si ens comportem sense amor cap a qualsevol part de la creació de Déu. Jesús també ens crida a ser especialment conscients de les exigències de l'amor en la nostra relació amb els més pobres, els marginats, els oprimits, els sense veu, els desemparats i explotats.

És clar que l'amor és la resposta a totes les preguntes que hem considerat al llarg d'aquest recés. L'amor ens demana que visquem des del nostre centre més profund on Déu hi és, i no pas des del centre del nostre ego superficial i autocentrat. L'amor és el que ens convida a fer avançar les nostres vides cap a aigües més profundes, i a

seguir Jesús a través dels esdeveniments del seu ministeri sobre la terra, modelant en Ell les nostres pròpies vides i valors.

L'amor és el batec del repte del discerniment, que ens impulsa a prendre decisions que reflecteixin el millor que podem ser. L'amor ens demana que deixem tot allò que entorpeix el viatge de la nostra ànima, avançant amb les mans buides perquè siguem lliures de rebre totes les gràcies que Déu encara anhela donar-nos. És l'amor el que ens crida i ens dóna forces per a fer el viatge a través de les tenebres i la mort al costat de Jesús a la Setmana Santa, recordant que al nostre món amb els seus esculls, cada setmana és Setmana Santa, especialment per als més pobres, marginats i perduts. I és l'Amor qui es troba a la riba, mostrant-nos que el tresor que desitgem pot estar al lloc on mai no havíem pensat mirar. És l'Amor qui ens convida a compartir l'esmorzar, ja que sorgeix un nou començament per a la humanitat i per a tota la creació.

Apunta una nova albada. Podem veure ja les seves primeres llums mentre caminem, ferits i temorosos, però beneïts per la gràcia i esperançats cap Aquell que ens convida a esmorzar. Quin tipus de món hi ha més enllà d'aquesta línia de costa? Tornarem a la vella normalitat? O els fills dels nostres fills miraran enrere a través dels llibres d'història i diran: 'L'any 2021 va ser el començament de quelcom nou i diferent'?

L'experiència que hem compartit com a família global, de crisi i pandèmia, ens ha portat potencialment a tots al cim d'una nova etapa de la nostra evolució, a esdevenir éssers humans que reflecteixin més plenament l'amor de Déu. Què hem après de les dures lliçons del 2020? Sant Pau ens recorda (a 1<sup>a</sup> Corintis 13:13) les tres coses que realment importen: "La fe, l'esperança i l'amor duren per sempre."

Tenim fe? No només creure el credo, sinó confiar? Creiem i confiem que, per la gràcia de Déu, tornarem a créixer i, després de tot el que hem hagut d'afrontar, serem millors

Tenim esperança? Crec que sí, tot i que de vegades sentim que hi estem penjats d'un fil.

"Però l'amor és el més gran." Aquest nou començament ens ofereix a tots una nova oportunitat. Podem triar tornar a les nostres velles maneres egoïstes, o bé deixar que l'amor transformi la nostra forma de convidaure al planeta Terra i tornar a créixer a partir de l'experiència de la pèrdua i de la destrucció, per a convertir-nos en una millor generació dels fills de Déu. Atravem-nos a demanar la gràcia d'escollir l'amor i de seguir preguntant-nos: Què em demana l'amor a mi ara mateix?

## Parla amb Déu

Mentre segueixes avançant, prova d'aplicar aquesta pregunta a qualsevol situació en què et trobis. 'Què és el que he de fer a continuació guiat/da per l'amor?' No hi ha respostes fàcils. De vegades l'amor ens demanarà que intervenim, potser per desafiar una injustícia; de vegades ens demanarà que fem marxa enrere i deixem lliure una altra persona perquè descobreixi el seu propi camí. De vegades l'amor serà tendre, consolarà els afligits i, de vegades, serà dur, en negar-nos a deixar-nos manipular o explotar, a nosaltres mateixos o als altres. L'amor pot resultar fàcil quan donem suport als nostres éssers estimats, o pot ser la tasca més difícil que es pugui imaginar, ja que intentem estar al costat d'algú que ens ha fet mal, a nosaltres o als que estimem.

L'amor de Déu es vessa contínuament damunt de tota la creació. ¿Com es revela l'amor que diem tenir per Déu en un amor adient per al nostre planeta i per totes les seves formes de vida? Com podem expressar aquest amor de manera pràctica? Fes un repàs al teu diari o a les notes que hagis pres durant aquest recés. Quines gràcies sents que se t'han donat en fer aquest viatge d'oració? Què ha canviat a la teva vida, al teu cor i a la teva fe des del 'Dimecres de Cendra'? Com mantindràs aquest creixement i respondràs de manera pràctica al que has après?

A dos nous graduats, drets a l'estrada en la seva cerimònia de graduació, el Degà els va preguntar: «Què fareu després?» Un va anunciar la seva intenció de provocar un avanç significatiu en el món de la ciència mèdica. L'altre va respondre: "Em giraré a l'esquerra i baixaré amb molta cura aquests tres esglaons." Cadascun d'ells havia entès la meitat de la veritat. Som pelegrins de Déu, cridats a tenir grans somnis per al bé de tota la creació i fer-los reals al planeta Terra. Però els hem de fer reals atenent detingudament els tres passos que cal fer a continuació, les nostres pròximes tres converses, interaccions o opcions, preguntant a cada moment: "Què és el que ara em demana a mi l'amor?"

Que Déu, que ens ha fet arribar a aquesta Pasqua de 2021, beneeixi i guiï tots els nostres passos, des d'aquest dia en endavant, fins que el Regne de Déu neixi plenament a la Terra, tal com és al Cel. Amén.