

Anunci cristià, Covid-19 i dia després

**Iniciació pràctica a la fe
per a cercadors de sentit**

Xavier Morlans i Molina

Barcelona
Març-Abril-...
2020

CONTINGUT

0. Presentació
1. El gust del silenci (*Diumenge 15 de març*)
2. L'òrgan interior (*Dilluns 16*)
3. El discerniment d'esperits (*Dimarts 17*)
4. Les idees-soroll (*Dimecres 18*)
5. La mascareta interior (*Dijous 19*)
6. Oceà o desert? (*Divendres 20*)
7. Situacions límit i sentit de la vida (*Dissabte 21*)
8. Salvació per il·luminació o per mediador extern (*Diumenge 22 de març*)
9. Paraules que modelen el nostre cervell (*Dil 23*)
10. La repetició un recurs universal (*Dm 24*)
11. La conversió del capità Ahab (*Dc 25*)
12. Secrets per a resistir (*Dj 26*)
13. El silenci de Déu (*Dv 27*)
14. Ritual de dol sols a casa (*Ds 28*)
15. Jo autònom: 0 / Covid-19: 10 (*Diumenge 29 de març*)
16. Televident o pelegrí? *Dilluns 30 de març*
17. Fusió o abraçades? *Dimarts 31 març*
18. Vacuna radical contra el pessimisme *Dimecres 1 d'abril*
19. Necessitem els altres i... Algú més? *Dijous 2 d'abril*
20. És dolent dependre d'algú? *Divendres 3 abril*
21. "És la llibertat, company!" *Dissabte 4 abril*
22. Aquella olor dels palmons *Diumenge de Rams 5 abril*
23. Un e-mail i més olor *Dilluns de Setmana Santa 6 abril*
24. "Quan haig de començar a plorar?"
Dimarts de Setmana santa 7 abril
25. Cercadors de sentit *Dimarts de Setmana santa 8 abril*
26. Zikkaron, anamnesi, memorial *Dijous sant 9 abril*
27. "Redemptor" *Divendres sant 10 abril*
28. Consolació *Dissabte sant 11 abril*
29. El mite fet història *Diumenge de Pasqua 12 abril*
30. Boig, fals o autèntic *Dilluns de Pasqua 13 abril*
31. Matèria, atzar, creació *Dimarts de Pasqua 14 abril*
32. Per què hi ha mal? *Dimecres de Pasqua 15 abril*
33. Què hi fem al món? *Dijous de Pasqua 16 abril*
34. La insuportable lleugeresa del confinament *Divendres 17 abril*
35. Les nostres tendències fonamentals (1) *Dissabte 18 abril*
36. Les nostres tendències fonamentals (i 2) *Diumenge 19 abril*
37. Covid-19 i tendències *Dilluns 20 abril*

0. Presentació

- Aquests exercicis - tal com s'explica en el núm. 1 - estan pensats per a ser fets un cada dia dedicant-hi uns 15 minuts.
- Això no treu que pugui ser llegit com un llibret que dona idees i punts de vista sobre el que estem vivint.
- De l'Exercici núm. 1 al núm. 7 son totalment oberts a tota actitud laica, atea o agnòstica.
- A partir del núm. 8 hi ha una decantació cap a la proposta cristiana, però en la mida del possible s'intenta mantenir una alternativa per a que es pugui fer un exercici anàleg en clau laica.
- S'han mantingut les dates del dia en què va ser proposat cada exercici per a contextualitzar-lo segons el ritme en què anaven arribant les notícies sobre la magnitud dels efectes de la pandèmia.
- La versió original es enviada cada dia per WhatsApp i apareix penjada també a <https://www.santaanna.org/blog/exercicis-diaris-per-a-temps-de-confinament-número> d'exercici/

Xavier Morlans i Molina
Barcelona 20 abril de 2020

1. El gust del silenci *(Diumenge 15 de març 2020)*

Amigues i amics a més de cuidar en tot el que puguem (WhatsApp, trucada, visita, grups de veïns organitzats) els qui pateixen la malaltia o algun dels seus efectes,

el gran repte que tenim per davant és, almenys 15 dies, haver d'estar amb nosaltres mateixos i amb aquells amb qui compartim vida i habitatge.

Acabo de rebre un missatge d'una mare amb tres fills adolescents : " Em comença a agradar molt aquest estil de vida, tens temps per meditar i sentir sensacions grans que només el silenci et deixa sentir". Bingo!!

Exercici 1: Trobar el gust del silenci

- Abans d'engegar la tele, la ràdio o posar-te els auriculars, pren-te un temps per assaborir el silenci.
- Busca un racó de la casa més silenciós on t'hi trobis amb intimitat. Pacta-ho si cal amb els altres amb qui comparteixes pis.
- Escolta el silenci.
- Supera la basarda, incomoditat, por o mandra inicial.
El primers 5 minuts són els pitjors...et vindran mil idees sobre el que podries fer...menys el que et cal: amarar-te de silenci.
- T'hi pot ajudar la respiració acompasada.
- I amb el silenci "sensacions grans" com diu aquella mare.

2. L'òrgan interior *(Dilluns 16 de març)*

E.F. Schumacher - no el pilot de fórmula 1, sinó l'economista britànic que va escriure un dels llibres més influents del s. XX, "Small is beautiful" (1973), pioner en l'ecologisme i en la crítica al model de progrés capitalista desbocat i sense límit - deia: "Algú em va suggerir que podia millorar notablement la meua salut i la meua felicitat dedicant QUINZE MINUTS al dia a uns exercicis de relaxació i concentració. La pràctica modesta de deixar que la meua tranquil·litat interior anés aflorant va dur-me a aquests descobriments insospitats : com un comptador Geiger EL MEU JO MÉS PROFUND va començar a reaccionar."

Schumacher anomena ORGAN INTERIOR aquesta dimensió interior que no coincideix amb la raó o intel·ligència crítica.

"Quan alguna cosa és veritat aquest "òrgan" m'avisa sovint molt abans que la meua raó sigui capaç d'entendre com és que podria ser veritat" ("Això és el que crec", Qüestions de vida cristiana 229 (2008) 105-108).

Exercici 2:

Deixar aflorar el teu òrgan interior [que no és la teua raó analítica.]

- Deixar aflorar el teu òrgan interior que no és la teua raó analítica
- Vés al teu reco
- Relaxat a ritme tranquil de respiració i
- Deixa fluir el teu òrgan interior Intentar percebre'l
- 15 minuts (= 1% de les 24 h!!!).
- Intentar aturar la teua raó crítica i a veure si aflora aquest òrgan interior encara que sigui experimentant una serenor que no te la dona l'us de la raó (necessària per a altres coses).

3. El discerniment d'esperits *(Dimarts 17 de març)*

Va caure ferit al peu de la muralla en la defensa de la ciutat . El van dur a casa seva. Obligat a un llarg confinament per convalescència, va demanar alguna cosa per a llegir. Li van dur llibres d'aventures de cavalleries (els còmics de l'època) i vides de sants.

El nostre personatge va començar a adonar-se que quan llegia llibres de cavalleries al començament sentia una gran excitació però després li quedava un regust de buidor i melangia. En canvi, quan llegia vides de sants al principi li costava i sentia com una resistència a fer-ho, però quan acabava de llegir-ho li quedava pau i alegria al cor. Així va començar el pelegrí - com s'autoanomena a la seva biografia - a distingir o apreciar el "discerniment d'esperits" . Era basc, de Loiola i es deia Ignasi, creador dels Exercicis Espirituals i fundador dels jesuïtes.

Tu també estàs aprenent aquest dies el "discerniment d'esperits" : quan ben esmorzat tens tot el dia per davant , si comences per engegar el mòbil, veure els darrers videos que t'han enviat, i xatejar, o et poses a llegir els diaris (digitals o en paper) o t'engegues ja de bon matí una sèrie de Netflix...alguna cosa dins teu - l'òrgan interior? - et diu que has tirat pel camí més fàcil, pel més directament gratificador...Si en canvi, malgrat una certa mandra inicial, dones prioritat a fer un d'aquests Exercicis (o altres de semblants) poc a poc una satisfacció més fonda t'envaeix....igual que al cavaller ferit en el seu confinament de Loiola. Enhorabona!! Ho estàs aprenent per tu mateix/a!!

Exercici 3:

Distingir o "discernir" els diversos estats d'ànim o "esperits"

- Recollit/da en el teu racó, habilitat per a l'ocasió (una cadireta baixa o una butaca amb respall dret, un llantió, una icona o una petita creu, o aquella reproducció de Van Gogh que t'inspira tant)...
- Relaxa't tot concentrant-te en la respiració sense forçar-la
- Tanca els ulls i deixar fluir del fons del teu cor...
- Planteja't sense agafar-te a una resposta mental ràpida:
- És veritat això de més amunt, que tendeixo a fer primer el més fàcil i deixo per "després" el més costós?
- És veritat que quan obro així més aviat m'envaeix una certa buidor i que quan prioritzo començar per allò que exigeix una mica més de dedicació als altres o a mi mateix/a en un sentit mental o espiritual, em costa més d'entrar-hi però m'omple més un cop he acabat?
- Deixa que la pregunta es passeig per tot el teu cos.
No responguis immediatament amb el cap. Deixa que parli el teu òrgan interior.
- Acabats els 15 minuts pots prendre nota breu i telegràfica de la resposta que t'ha arribat des de dins teu.

4. Les idees-soroll *(Dimecres 18 de març)*

És automàtic. Tot just et poses al teu racó a intentar fer aquests 15 minuts de silenci i et venen al cap un munt d'idees:

- Trucar als teus parents
 - Demanar a la veïna de sota si vol que li portis alguna cosa quan surtis a comprar
 - Endreçar aquell prestatge de llibres mal col·locats que fa mal als ulls..
- Això quan les idees no són més adverses:
- "Això que vaig a fer no serveix de res"
 - "Això són coses de capellans i monges que ens aparten del veritable compromís que cal aquests dies"
 - "Això es fomentar l'individualisme..."

BENVINGUT/A AL "CLUB"!

Et venen aquest pensaments?

"Ergo" : estàs en el bon camí!

Exercici 4: Com neutralitzar les idees-soroll

1. Saludar-lo amb bon humor com a la cançó de Simon i Garfunkel: "Hello darkness, my old friend" (Te sound of silence).

2. Tenir una llibreteta al costat on apuntar molt breument les "idees-soroll":
Fas una creu al full dividint-lo en 4 espais:

- a) Coses que haig de fer avui
- b) Records negatius que en un altre moment hauré d'afrontar.
- c) Idees positives
- d) Altres...

Un cop apuntada la idea-soroll queda "desactivada".

3. Y tu "a la teva":

- Asseu-te amb l'esquena dreta
- Concentrat en la respiració intentant resseguir mentalment el recorregut de l'aire d'entrada i de sortida (al principi costa però el que importa és intentar-ho).

4. Deixa que aflori l'òrgan interior, deixa que s'aquieti la teva maquinària mental, deixa't gronxar pel que ve del fons

5. Que ve una idea-soroll?

A la llibreteta!

I tu... "a la teva".

Pau i bé!

5. La mascareta interior *(Dijous 19 març)*

“En cas que sigui necessari us cauran al davant unes mascaretes. Sis plau, abans de posar-la als nens, posis primer vostè la seva”. Ho hem sentit cada vegada que hem pujat a un avio, i tanmateix mai no acabem d’aplicar-ho a les urgències petites o grans de la vida quotidiana.

Aquests dies, per exemple, quan intentes fer aquests 15 minuts de silenci, et pot venir al cap una idea-soroll: *“Amb tanta gent que necessita la meva ajuda, això meu és pur egoisme”.* Res de més fals: si tu no portes ben col·locada la teva *mascareta integral* no podràs ajudar als altres.



Aquests 15 minuts d’or t’ajuden a col·locar-te diàriament a teva *protecció interior integral* que et permetrà resistir la monotonia del confinament o l’atabalament al treball i especialment al mon de la sanitat.



Exercici 5: Una mica de tendresa per cuidar-te

- Ben assegut/da al teu racó de concentració diària
 1. Inspira pel nas, no per la boca, sense forçar la respiració, amb naturalitat.
 2. Intenta seguir mentalment el recorregut de l’aire fins a inflar els pulmons. Reté uns instants l’aire
 3. Imagina el recorregut de sortida fins que l’aire surt una mica calentó pel nas.
- Si et venen idees-soroll les “aparques”. Pots usar el recurs d’apuntar-les breument en la teva llibreta.
- Et pots dir a tu mateix/a – mentalment - frases com les següents, poc a poc i deixant intervals entre frase i frase per a poder sentir o rebre algun moviment o paraula interior.
 - “Vull deixar parlar al meu *òrgan interior* que no es la meva raó crítica (necessària també en altres moments, però no ara).
 - Vull estar obert/a al que el meu jo profund em vulgui dir o fer notar
 - No hi vull posar barreres mentals ni emocionals.
- També pots deixar ressonar frases com aquestes:
 - “Fa falta tendresa per cuidar-nos, voluntat per realitzar petits canvis i humilitat per comprendre que tots tenim descosida l’ànima”
 - “Els canvis reals són petits i constants i només depenen d’un mateix”

[Anabel GONZÁLEZ, La Contra, *La Vanguardia* ,Dimecres 18 març 2020]

6. Oceà o desert? (Divendres 20 març)



La idea que som una  gota d'aigua que trobarà la felicitat en la fússió amb l'oceà , avui és hegemònica. Vol dir que una gran majoria ho considera veritable i correcte sense haver de demostrar-ho. ("Hegemonia": concepte d'Antonio Gramsci, comunista italia dels anys 20, segle XX).


Una altra idea però, s'obre pas contraculturalment: som  pelegrins enmig del  desert.

Tu tries. A l'oceà TOT és igual a TOT, que és com dir que no hi ha RES. Al desert hi ha al menys la possibilitat d'intentar orientar-se i caminar vers alguna direcció amb l'esperança de trobar un oasi amb palmeres i aigua per calmar la set. (Josep Ma ESQUIROL, " Resistència íntima").

Tu tries. A qui seguirem el camí del desert.


Exercici 6: De què tinc set?


[] + La relaxació acostumada al teu  racó tot percebent la teva propia respiració  .


1. Deixa ressonar dins teu aquestes preguntes  :

- "De què tinc set jo?"

- " Què és el que desitjo amb totes les forces en aquests moments?"

No responguis de seguida i amb el  cap.

Dóna temps a que parli el teu òrgan interior  . Escolta'l.

No t'escandalitzis dels desitjos més inesperats que et puguin sortir de dintre. No tot el que portem dintre és bo; però és bo que surti tot el que portem dintre. Pren-ne nota breument al teu  bloc de pelegrí, si vols , i no hi pensis més.

2. Plantejat amb molta pau aquesta altra pregunta:

- On intento saciar aquesta meva set? (coses, llocs, activitats, persones, organitzacions, etc...)






Dona temps al teu interior  per què respongui amb sinceritat.

3. Nova pregunta :

- Quedo realment saciat un cop he intentat calmar la meva set en aquestes coses, indrets, activitats, persones, institucions, etc...?

Deixa que la resposta emergeixi del més fons de tu mateix/a.

4. Darrera pregunta:

- "Estic disposat/da a posar-me dempeus i caminar     si m'asseguren que hi ha una direcció  i un indret on aquesta set es pot calmar?

No et precipitis. Deixa que la resposta surti de ben endins.

7. Situacions límit i sentit de la vida *(Dissabte 21 març)*

Victor Frankl, psiquiatra vienès que va sobreviure als camps de concentració nazis, en va extreure la teoria que en una situació límit sobreviuen aquells que tenen un motiu per viure, una esperança, un propòsit: "Haig de viure per explicar al món aquest horror"; "M'haig de retrobar amb els meus i refer la vida"; "Haig de fundar un moviment contra el racisme"...

Aquests dies propers viurem encara unes situacions més límit. Totes les previsions ho anuncien. Quina força interior tindrem per a resistir cadascú en el seu lloc?

Segons Frankl, tanta com motius tinguem per a viure.

Exercici 7: Quins motius tinc per a viure?

+ Relaxació habitual (veure Exercici 5).

1. Tanca els ulls. Imagina't que estàs en un camp de concentració - recorre a imatges de pel·lícules sobre el tema que t'hagin impactat i que et vinguin ara a la memòria visual - . intenta empatitzar al màxim amb aquesta situació: fa fred, estàs tremolant damunt la neu amb unes sabates esparracades, només t'han donat per tot esmorzar una sopa de nap freda i fastigosa, t'insulten i et peguen tot aviant-te al treball a la pedrera...

- En què penses per a animar-te?
- A què t'agafes per a no ensorrar-te anímicament i no desitjar ja mateix la mort?
- Que t'encén una espurna d'il·lusió?

Pren-te temps, no donis una resposta amb el cap. Espera a sentir una resposta que et pugui del teu òrgan interior. Pren-ne breu nota si vols.

2. Aquesta setmana vinent, davant de totes les situacions d'inconfortabilitat o de sacrifici que t'e tocarà assumir:

- A què t'agafaràs per tenir forces per fer-ho?
- Què t'aguanta i t'aguantarà per dintre
- A quin pensament o a quina imatge recorres per a resistir amb bon temps?

Pren-ne nota breument, si vols, en el teu bloc de pelegrí

.

8. Ens salvarem del Covid-19 per una il·luminació universal o per un mediador concret? *(Diumenge 22 març)*

El remei tan desitjat contra el Covid-19, la vacuna, no ens vindrà per una il·luminació que rebrem els milers de milions d'habitants del món tots a la mateixa hora en una distribució universal, justa i equitativa. No. No serà així.

Rebrem la vacuna salvadora per què en algun o alguns llocs ben concrets, uns equips concrets de dones i homes amb noms i cognoms concrets hauran estat investigant i elles i ells ho hauran trobat. I a ningú no li passarà pel cap dir que és una injustícia que la vacuna salvadora hagi vingut d'un racó ignorat de la Txina, d'Alemanya o dels Estats Units. Mes aviat ens agradarà conèixer els noms i les circumstàncies en què va ser descoberta finalment la vacuna que va posar fi a la pandèmia més terrible del primer terç del segle XXI. Fins i tot amb el temps no es cap ximpleria preveure que s'hi faran peregrinacions a aquests "sants llocs".

I ara fem, sisplau, la translació: per què això que és tan obvi i tan inqüestionable - que les milliores de la humanitat (en medecina, en filosofia, en tècnica, en música, en literatura...) hagin vingut d'un indret concret, en un moment puntual de la història, per mediació d'una o d'un grup de persones - per què, preguntem, quan entrem en el terreny de la religió, davant d'"això" : que una religió afirmi (per a qui vulgui i ho pugui creure) que la salvació radical dels nostres mals ve d'una Persona encarnada en un moment puntual de la història, es reacciona dient que això és una concepció injusta, imperialista, pretensiosa i ofensiva de cara al sentit universal que demana la raó i de cara a les altres religions?

Alguns replicaran: és que en l'àmbit de la religió, la comunicació amb Deu o el diví no funciona com en l'àmbit de les coses humanes (medecina, filosofia, tècnica, ...).

Però aleshores es legítim que uns altres pensin: Opto, en un context de respecte i de pluralisme, per una forma d'entendre la religió que no la separa de la forma humana normal de comunicació entre les persones.

Hem intentat fer un argument - que alguns trobaran una mica rebuscat - que faci veure la dignitat intel·lectual de creure (qui vulgui i pugui) que la Vacuna dels mals radicals de la humanitat ens arriba per una persona concreta: Jesucrist.

EXERCICI: Intent d'acostament personal a Jesucrist com a portador de la Vacuna contra la por i el pessimisme.

+ Relaxació habitual (veure Exercicis anteriors)

1. Planteja al teu òrgan interior aquestes preguntes:

- Quin és el principal obstacle que m'impedeix obrir-me a la possibilitat que Jesucrist sigui el Salvador de la humanitat?

- Ho he provat mai d'acostar-m'hi d'una manera personal sense prejudicis, a veure què passa?

2. Consulta al teu òrgan interior (el cor, no el cap analític);

- Davant l'amenaça devastadora del Covid-19, si et diguessin que a l'altra punta del món hi ha la vacuna salvadora, hi aniries a buscar-la?

No responguis amb el cap. Deixa que la resposta et vingui del més profund de tu mateix/a.

- I si et diuen que per trobar la força interior per a resistir l'amenaça o els efectes del Covid-19 no cal que escalis fins al cel ni travessis a l'altra banda del mar, sinó que ho tens a tocar a la punta del teu cor, amb un acte de la voluntat i amb una paraula teva dita amb humilitat, què faries?

No precipitis la resposta mentalment. Deixa que es passeigi per dins teu i escolta la resposta.

3. Acte optatiu per fer si vols i quan vulguis. Amb una actitud humil en el teu racó de silenci avui o quan vulguis digues a poc a poc i de forma que sentis la teva pròpia veu, aquesta invocació:

"Jesús, si tu estàs viu i si ets el Salvador de la humanitat, fes que et conegui".

Adonat que aquesta invocació està formulada en condicional – "si" - de manera que si ets agnòstic o ateu no traeixes les teves conviccions actuals l'únic que fas es obrir-te - amb la teva voluntat - a la possibilitat que hi hagi Algú més, més enllà de les nostres certeses (que aquests dies veiem tan incertes). És un pas que va més enllà de la raó analítica o empírica però no és un acte irracional. És com - valgui la metàfora - llençar un missatge a l'espai per saber si hi ha vida intel·ligent més enllà de la Terra.

Els qui ja sou creients podeu fer la invocació sense el "si" condicional.

Òbviament el repte que s'afronta amb aquest Exercici 8 demana més explicacions que s'intentaran aportar; però entrem en unes setmanes d'emergències i els Exercicis que aquí es proposen a partir d'avui volen ser com un Hospital de Campanya espiritual i volen oferir teràpies espirituals radicals que puguin fer el seu efecte, si Déu vol, amb prou rapidesa.

9. Paraules que modelen el nostre cervell *(Dilluns 23 març)*

"Un minut entretenant un pensament negatiu deixa el sistema immunitari en una situació delicada durant sis hores" (Mario ALONSO PUIG, metge cirujà, La Contra, La Vanguardia, 11 octubre 2004). Deia també: "Un recurs valuós contra la preocupació es centrar l'atenció en la respiració abdominal que te per si sola la capacitat de produir canvis en el cervell." I encara afegia: " La paraula és una forma d'energia vital ...Segons com ens parlem a nosaltres mateixos modulem les nostres emocions, que canvien les nostres percepcions".

Franz Jalics (Budapest 1927) jesuïta hongarès destinat a l'Argentina als anys 70, va ser detingut i torturat pels militars argentins. No tenia res a dir ja que a pesar de servir pastoralment en un barri popular no tenia cap connexió amb els moviments clandestins revolucionaris. Tal com explica en el seu llibre (*Ejercicios de contemplación*, Salamanca : Sígueme 1998, pag. 140, amb diverses edicions) durant cinc mesos el van tenir amb els ulls embenats , les mans esposades o la cama lligada a una pesasa bala de cano. No tenia esma ni de resar un parenostre i només tenia força per pensar mentalment la paraula "CRIST" quan inspirava i la paraula "JESÚS" quan expirava. Al final el van deixar anar. JALICS va patentar un mètode de pregària basat en la repetició del nom CRIST- JESÚS acompanyat amb la respiració. (També ofereix l'alternativa de pensar mentalment la paraula "VIDA" en inspirar i la paraula "SÍ" en expirar). L'hem tingut a la Cova de Manresa aquests darrers anys, ja vellet, donant Exercicis Espirituals durant una setmana basats en tirades de 30 minuts repetint la paraula CRIST - JESÚS a ritme de la respiració. Els assistents diu en sortir molt renovats.

EXERCICI 9: Pronunciar la paraula Crist (o Vida) Jesús (o Sí)

1. Començar amb l'exercici acostumat. Ben assegut en una cadira amb l'esquena dreta, els peus tocant a terra i les mans sobre les cuixes . Centrar l'atenció en la pròpia respiració:

- Inspirar pel nas amb naturalitat
- Intentar resseguir mentalment el recorregut que fa l'aire des del nas, baixant per la tràquea fins a omplir ben bé els pulmons.
- Retenir l'aire un breu instant
- Expirar l'aire intentant resseguir mentalment el recorregut de sortida de l'aire sentint com surt calent per les narius.

Relaxar el front,
relaxar les celles deixant-les caure com si tinguessis son,
relaxar les galtes,
relaxar les espatlles...

2. Al cap d'uns 3 ó 4 minuts al moment d'inspirar imagina mentalment la paraula CRIST (O VIDA) com si la paraula et recorregués tot els cos cap en dintre; i en treure l'aire imagina mentalment la paraula "JESÚS" (o "SÍ") com si fes tot el recorregut de sortida. Segueix així uns 10 minuts.

3. Avisos importants

a) Al principi costa una miqueta i la ment se te'n va:

- "Ho estic fent bé?"

- "Ai! em sembla que no"

- "Estic fent el payaso"

- És ben normal que pensis tot això...el que importa és que quan te n'adonis que t'has distret T'Hi TORNIS a posar tantes vegades com et distreguis. Aquest és el secret.

b) Només has d'imaginar mentalment la paraula CRIST (VIDA) I JESÚS (SÍ).

NO has d'imaginar ni el rostre de Jesucrist, ni cap escena de l'Evangeli, ni voler treure'n cap idea o "moraleja".

Confia en la força de la paraula sola.

c) Si hi perseveres amb les distraccions incloses uns 10 minuts començaràs a sentir pau.

Si ho fas cada dia i allargues de mica en mica el TEMPS fins arribar als 20 o als 30 minuts de mica en mica aniràs experimentant pau i serenitat i com si et treguessin pes de sobre.

Això sí: hi has de perseverar i no buscar un rendiment immediat des del primer dia.

10. La repetició com a forma de transcendir *(Dimarts 24 març)*

A totes les religions trobem el recurs de la repetició de frases breus - "mantras" - com a expressió de la pregària adreçada a Déu o al diví. En la tradició cristiana aquesta pràctica ja ve de lluny, des dels anomenats "Pares del desert", els primers cristians retirats al desert amb sant Antoni Abad (Alt Egipte, + 356) com a pioner.

El 1988 "Clàssics del cristianisme" va publicar ANÒNIM RUS, "Relats sincers d'un pelegrí al seu pare espiritual". Allí s'hi explica la pràctica dels monjos russos de repetir la pregària del cor a tota hora del dia: "SENYOR JESÚS, FILL DE DÉU TINGUES PIETAT, DE MI PECADOR". És una fórmula sintètica.

"Senyor" = Vencedor de la mort;

"Jesús" = persona històrica ;

"Fill de Deu" = diví;

"tingués pietat" = invocació;

"de mi pecador" = condició humana ferida per l'egoisme.

No cal entendre del tot cada una d'aquestes paraules ni estar-hi espontàniament d'acord des del primer moment, n'hi ha prou de dir-les amb humilitat.

Exercici 10: La pregària del cor

Oferim dues variants:

A) Els qui - malgrat les distraccions naturals - heu pogut realitzar l'anterior Exercici n. 9 (pensar la paraula "CRIST" - o "VIDA" - en inspirar i "JESÚS" - o "SÍ" - en expirar) podeu repetir-ho intentant allargar una mica més el temps.

B) Els qui heu tingut dificultats amb l'Exercici n.9 podeu fer aquesta variant:

Després d'una estona de relaxació centrada com sempre en la respiració, podeu dir mentalment - també separadament i a ritme de la inspiració i expiració - la pregària del cor:

"SENYOR JESÚS, (inspirant)

FILL DE DÉU, (expirant)

TINGUÉS PIETAT DE MI (inspirat)

PECADOR/A" . (expirant).

Així uns 10 minuts.

Això de dir "pecador/a" pot provocar una mica de "rebot"; però només cal pensar en la facilitat amb què aquests dies ens irriteu, ens molesta el que fa l'altre, ens enfonsem anímicament, ens aferren al nostre jo i no pensem en els altres (no fem aquella trucada al parent que viu sol...) per trobar el sentit real i no pas "autoflagel.lant" de la paraula "pecador/a").

IMPORTANT:Aquesta pregària del Cor també es pot anar repetint per dintre durant el dia mentre fem qualsevol activitat, i és especialment recomanada dir-la per dins en els moments de tensió a casa a la feina, o a l'hospital.

11. La conversió del capità Ahab

(Dimecres 25 març)

Tinc un veí bastant garrepa. No vol gastar ni un euro en canals de tv privades per a "baixar-se" sèries, i per altra banda detesta les ofertes de les tvs en obert (atrocitats d'assassins en sèrie, crims i fosses). Total que el meu veí es passa cada vespre la mateixa pel·lícula, la "seva" preferida, la que el va fascinar quan tenia 9 anys: Moby Dick, la balena blanca, (1957) en què Gregory Peck broda el paper del torturat capità Ahab. El cas és que l'altre dia me'l vaig trobar al replà de l'escala i amb cara de preocupat em va dir: "Aquest confinament crec que m'està afectant. He notat que cada vegada que passo la "meva" pel·lícula, els monòlegs del capità Ahab van...canviant! Ha passat de proferir aquelles blasfèmies nihilistes contra Déu a ...paraules plenes d'humilitat i ...fins i tot ahir al vespre crec que va intentar dir una pregària!" Fins aquí la ficció.

Però el que no es ficció és la veritable conversió que tots plegats estem fent aquests dies. Conversió ve del llatí "*con-vertere*"; i per tant de "*versus*" en català "vers", "cap a", o sigui "con -versió" = canvi de direcció. Sí: La veritable conversió no és simplement intentar ser "més bo", vol dir canviar de direcció. Vol dir que vivíem d'esquena a unes necessitats o realitats i que ara el Covid-19 ens ha fet girar 180 graus en rodó i ens les fa mirar de cara.

Exercici 11 :

Quines "conversions" estic experimentant aquests dies?

+ Relaxació acostumada(veure Exercici 9)

1. Quines conversions experimento en relació a la manera de cuidar els meus vincles amb les persones del meu nucli familiar més proper: parella, fills,... No respondre de seguida amb el cap. Deixa que la resposta aflori del més profund del teu interior.
2. Quin canvi d'orientació ha fet la meua percepció del sofriment dels qui ja tenien una vida fràgil i amenaçada abans que el Coronavirus m'amenaçes a mi?
 - Emigrants que fugen de sequeres, fam, malalties, dictadures, pobresa econòmica i cultural...
 - Refugiats en campaments des de fa anys (palestins a Jordània o Liban); sirians fugint de la guerra,...
 - És que tots aquests són "més dolents" que jo? Han comès algun "pecat" especial que els ha fet mereixedors de les calamitats que els han caigut a sobre?
 - Tots els qui viuen al carrer, és per què ells s'ho han buscat?
 - Pots entendre ara que a uns "els ha tocat el carrer" com a tu et pot "tocar el Covid-19" per una cadena "d'infecció" humana (entorn familiar, decisions equivocades dels avis o dels pares, per ignorància, per deixadesa, per covardia o per temeritat)?
 - Pots entendre que cada ésser humà no és un punt "0" que arrenca a viure amb les mateixes possibilitats sino que hi ha zones o estatus que condicionen ja d'entrada la vida de les persones?
 - Pots entendre que tu podries haver-te contaminat amb el virus de la indiferència cultural, de la deixadesa moral segons a quina família i en quin estrat social haguessis nascut i viscut?
 - Pots entendre fins a quin punt "som" el que "respirem" socialment parlant?

12. Secrets per a resistir *(Dijous 26 de març)*

Per a resistir la monotonia del confinament, l'stress de l'hospital o de la carretera (camioners/es que transporten el nostre menjar), o - encara molt més dur - el dol per un familiar o conegut del qui gairebé ni tant sols ens hem pogut acomiadar, necessitem poder donar un "sentit" a cada gest petit o gran que ens toca fer a cada un de nosaltres en situacions tan diverses.

Des d'escombrar el terra de la cuina, fins a col·locar-se per enèsima vegada l'equip de protecció abans d'entrar a la UCI a cuidar un malalt, o fins a patir por per la imminent pèrdua del lloc de treball o del nostre poder adquisitiu, tot se suporta millor si podem trobar-hi o donar-hi un "sentit". Aquesta és una opció d'aquests exercicis diaris.

Què pot ajudar a donar-li un sentit, per a qui vulgui i pugui?

Doncs, per exemple, pensar que un Déu humil i encarnat també ho va fer o ho va patir: anar a buscar aigua a la font de Natzaret, carregar fustam sota el sol de Galilea, patir set i escassetat, ser acorralat progressivament pel virus de l'enveja i l'odi dels poderosos del seu temps.

Que cada cosa pugui tenir un sentit, una "música amagada" que només sentim si afinem la nostra oïda interior, vet aquí tot un programa per a resistir aquests difícils temps nostres.

EXERCICI 12

+ Relaxació habitual (Veure Exercici 9)

1. Què és el que et costa més aquests dies?

- Rentar la tassa del WC.
- Dissimular quan l'avi fa soroll en "absorbir" la sopa.
- No poder dutxar-te ni prendre res calent quan atures el tràiler ple de verdures a l'àrea del servei estació.
- Donar la mà al qui s'està morint a la UCI

2. Com t'hi ajuda imaginar a Jesús fent o patint aquestes mateixes accions?

- Rentant els peus bruts dels seus deixebles.
- Rodejat de malalts de tota mena que l'estrenyen per totes bandes.
- Respirant la pudor de la presó del Sanedrí.

3. Optatiu (però decisiu): Demana a l'Esperit Sant que t'ensenyi en el cor - el teu òrgan interior - com fer les coses sentint-te acompanyat per Jesús.

4. Propòsit: quan una cosa se'm faci feixuga pensaré en Jesús, l'invitaré a fer-la amb mi, voldré creure que la fa amb mi o que l'estic servint en l'altre, el malalt, el qui acaba de perdre un familiar, el qui em fa una vídeo-trucada per què vol una estona de companyia,

Pren nota breument en el teu Quadern de Pelegrí.

13. El silenci de déu

(Divendres 27 de març de 2020)

Etty Hillesum - holandesa de família jueva emigrada de Rússia - era una noia atea i snob que va quedar embarassada del llogador del seu pis i que es va provocar un avortament saltant des de dalt dels esgraons de l'escala. Del 1941 - quan tot just tenia 26 anys - fins el 1943 en què va ser exterminada a Auschwitz, Etty va fer un procés de maduració personal increïble. Confinada en el seu pis, amagada dels nazis, començà un canvi radical d'orientació de la seva vida a base d'una introspecció finíssima sobre si mateixa, que quedaria plasmada en un dietari d'un miler de pàgines que no es trobaria fins molts anys després. Quan Etty ja sabia que s'enduien els jueus per tancar-los en camps de concentració arriba a escriure el següent:

"Si Déu deixa d'ajudar-me , HAURÉ DE SER JO QUI AJUDI A DÉU. De mica en mica tota la terra serà un immens camp de concentració (...) A Alemanya els jueus són emparedats vius o exterminats amb gassos asfixiant (...). No em faig il.lusions sobre la realitat de la situació, i fins i tot renuncio a pretendre ajudar als altres. Adoptaré com a principi això d'"AJUDAR A DÉU" tant com sigui possible, i si ho aconseguixo, aleshores també hi seré per als altres"

(11 de juliol de 1942, a P. LABEAU, *Etty Hillesum. Un itinerario espiritual. Amsterdam 1941 - Auschwitz 1943*, Sal Terrae 2000, pàg. 114).

Ara, nosaltres, aquí, vivim trasbalsats pel degoteig constant i creixent de persones ben properes a nosaltres que moren víctimes del Covid-19, sense que els seus familiars pugin ni fer-los costat al moment de la mort ni tenir el bàlsam de les abraçades en una cerimònia de dol. Aquesta crua realitat i les situacions de stress i sobrecàrrega que han i hauran de viure els professionals de la sanitat i dels serveis públics ens portarà a tots a una situació límit en la que de forma ben comprensible brollarà, si no ha fet ja arreu , amb renovada virulència, el crit d'Auschwitz: "On és Déu?"

Aquesta pregunta no te una resposta racional, clara i contundent. I menys en l'espai d'un whatsapp. No és tracta d'un "enigma" o d'un "problema" que amb habilitat mental puguem resoldre. Es tracta d'un "misteri" en el que podem penetrar-hi, però que mai no el podrem examinar des de fora (G. Marcel). Hi haurem de tornar per força en aquests exercicis. De moment retinguem el llegat d'Etty Hillesum: Més que queixar-nos d'on és Déu, mirem tot el que podem i hem de fer nosaltres .

Exercici 13

+ Relaxació habitual en el teu racó mínimament ambientat (Veure Exercici n. 9)

1. Exercici optatiu (altament recomanat): Demanar a L'Esperit Sant - no cal tenir la certesa de Qui és, n'hi ha prou d'invocar-lo amb humilitat - la serenor per meditar una estona en sintonia amb els qui més pateixen aquesta crisi del Covid-19.

2. Imagina per uns moments les situacions mes difícils que s'estan vivint:

- A les UCIS dels hospitals
- A les cases amb gent en quarantena i amb poc espai
- Qui plora la mort de la mare o el pare sense haver pogut fer un mínim funeral. Amb serenitat però amb realisme comparteix amb ells uns minuts la seva situació.

3. Resposta

Proposta A) Prega a Déu per cada una d'aquestes persones:

- Imagina una sanitària prenent la mà d'algú que s'està morint en aquests moments, i demana a Jesús que s'hi faci present donant coratge a la sanitària i abraçant a la persona que s'està morint.
- Segueix així amb un camioner/a que porta 8 hores al volant i no ha pogut prendre res calent; a un mosso/a d'esquadra verificant els motius de les sortides dels veïns amb por de endur-se el virus cap a casa seva on hi acull la mare ja gran, etc..

Proposta B)

- Imagina les mateixes persones i les mateixes situacions i envia-hi tot el teu amor i solidaritat

14. Ritual de dol sols a casa

Dissabte 28 de març 2020

Quan una gran desgràcia va amenaçar a la seva comunitat, el rabí Moshé s'adreçà a una clariana del bosc, hi encengué una foguera, recità una pregària, i el perill s'esvaí. Anys més tard quan una epidèmia s'abaté sobre la comunitat, el seu fill, el rabí Baruk, tornà a la clariana del bosc, encengué la foguera, però no se'n recordà de la pregària. Tanmateix el perill fou aturat. Anys després el seu fill, el rabí Benbaruk, quan una maltempsada amenaçà la comunitat va anar a la clariana del bosc però no va saber encendre la foguera ni recitar la pregària. Tanmateix el perill va ser conjurat. Molts anys més tard, el rabí Gaziel, el de la quarta generació de la família de rabins, quan una nova epidèmia va amenaçar a la comunitat ja no recordava on era la clariana del bosc, no sabia com encendre la foguera i tampoc recordava la pregària; tanmateix, sol a casa, rodejat dels seus, els va explicar aquella història dels seus avantpassats. I fou suficient: l'amenaça es va deturar (Inspirat a Élie WIESEL, *Las puertas del bosque*, Madrid: Aguilar 1971, pàg. 7).

Avui, quan rebem la notícia colpidora de la mort del pare d'un amic per Covid-19; o, encara més, quan és la pròpia mort d'un familiar ben proper a nosaltres la que ens esquinça el cor quan ens la comunica el metge pel mòbil, som ben bé com aquells de la quarta generació de la historieta.

Tancats a casa sense poder anar a la clariana formada pel ròdol consolador dels amics i veïns, sense el foc de la fe - potser colgat sota les cendres en un món impermeable a Déu - amb prou feina som capaços de dir un parenostre sencer. I tanmateix...

... Tanmateix si som capaços de recordar, de narrar la història de com els nostres pares van acomiadar els avis i de com aquests ens havien explicat com acomiadaven els seus cantant "l'Hora dels adéus" tot fent rotllana allà dalt al cementiri del poble ...Si de manera senzilla i humil relatem la història de la nostra família a l'entorn d'aquelles fotos esgrogueïdes guardades en una capça de sabates ,..

potser la precarietat del relat, trencat de tant en tant pels nostres sanglots, serà suficient per a canalitzar el nostre dolor, per a donar un sentit a la nostra pena i per homenatjar els qui ja ens han deixat. El relat dels bons records que ens deixa l'avi o l'àvia, el pare o la mare, i el poema que tan li agradava, seran suficients per adobar el nostre dolor. I sempre ens quedarà el recurs de baixar-nos el text complet del Parenostre per internet i, fins i tot, de demanar a aquell amic de la guitarra que ens enregistri un àudio amb "La vall del riu vermell" per cantar-hi a sobre, junts, el petit nucli que podem expressar així el nostre dol, sols a casa.

15. Jo autònom : 0 / Covid-19: 10

Diumenge 29 de març 2020

Fins fa quatre dies estàvem en plena apoteosi del jo desvinculat: "Res no em pot obligar si no em ve de gust"; " Jo faig amb el meu cos el que vull". En quatre dies un virus desconegut, li ha clavet a aquest jo suposadament autocreador, una "pallissa" - en termes futbolístics - equiparable a la mítica de Espanya contra Malta, del tipus 10 a 0. El jo autocreador no pot ni sortir de casa i esta "amorrat" a l'àmbit més elemental: el nucli familiar o humà bàsic. El jo autocreador no pot fer res del que espontàniament voldria (sortir, fer vida social, desplaçar-se,...).Tot el que pot fer en aquests moments és a partir d'acceptar la situació de reclusió i donar-li la volta desenvolupant activitats alternatives que d'alguna manera suposen donar més paper a la ment creativa. Quina paradoxa! Quan podem sortir i anar a tot arreu tendim a dispersar-nos, i quan ens obliguen a restar tancats comencem a desenvolupar algunes de les nostres facultats més humanes: intel·ligència, imaginació i creativitat.

Amb anterioritat a la lliçó de realisme que estem rebent aquests dies, una simple "fenomenologia de la respiració"(Maria Zambrano, 1905-1995) ja ens advertia que aquest jo autocreador depèn de l'exterior d'ell mateix cada segon (!) per la necessitat imperiosa de rebre oxigen de fora. Depenem del "de fora" de nosaltres mateixos d'una manera inevitable i constant. És la nostra condició corporal la que ho exigeix i la que posa potes enlaire la supèrbia del "jo pensant" : "Amb el meu acte de pensar i de decidir jo sóc l'inici de tot".

EXERCICI 15

+ Relaxació habitual en el propi racó de silenci (Veure Exercici 9 com a referència)

1.Exercici optatiu (altament recomanable) : Demanar a L'Esperit sant - no cal tenir clar Qui és, només cal invocar-lo amb humilitat i obertura de cor - el do de poder reviure un record agradable de la nostra dependència d'un element extern a nosaltres com varen poder ser la mare o el pare.

2. Deixant la ment en blanc, espera que et vingui un record de la teva més tendra infantesa, en què experimentis- en un record ben concret - com rebies afecte, cura, dedicació des de fora de tu mateix/a.

Pot ajudar-hi estimular una mica la ment intentant passar la pel·licula dels primers records agradables de la cura de la nostra mare, pare o tutor.

Si venen records negatius (a la llibreta! apuntats i desactivats).

Quan et ve un record queda't'hi i assaboreix-lo.

NOTA: Els qui acabeu de perdre la mare o el pare, especialment a causa del Covid-19 (el meu condol més sincer), potser trobareu en aquest Exercici una forma d'elaborar el dol. No ho forceu, però i deixeu-ho per a més endavant si no us flueix.

3. Optatiu: Donar gràcies a Déu pel record agradable que heu pogut assaborir, enmig d'aquests dies tan durs, i intentar reconèixer la Seva presència en aquell moment.

16. Televident o pelegrí?

Dilluns 30 de març 2020

Exercici òbviamment dirigit als qui estan confinats a casa

Te'n recordes d'aquella història del soldat ferit que va aprendre a discernir els seus estats d'ànim segons si llegia còmics o vides de sants (Exercici 3)? Tu ja portes quinze dies confinat/da i ja tens també una certa experiència: saps distingir la sensació d'embotiment mental després d'hores i hores de tele i mòbil, de la sensació de lleugeresa i d'afectació personal positiva que sents quan fas aquests (o altres) Exercicis. I tanmateix et costa anar cap al teu racó del silenci. És normal. És la condició humana. Sabem allò que ens fa bé però no ho fem. Som així.

Els primers dies potser vas aconseguir fer-ho per la novetat o per la curiositat. Després de mica en mica potser has suplert l'acció real de fer els Exercicis per l'autoengany de llegir-los i fer com si la lectura ja fos l'Exercici real. No passa res. La qüestió és: ara que té n'adones, què vols fer? Ets lliure de posar-t'hi 15 minuts o no.

EXERCICI 16

+ Relaxació habitual

1. Exercici optatiu (però decisiu): Demana a l'Esperit sant - ja saps "no cal saber del tot Qui és..." - humilment que et concedeixi el do d'enfortir la teva voluntat per a que siguis capaç de fer aquests minuts de silenci.

2. Posa nom a les sensacions o estats d'ànim que has tingut durant aquest primers 15 dies de confinament i valora'ls de 0 a 5 segons una escala de menys a més qualitat humana.

Per exemple: Avorriment sense creativitat = 0 ;

Ajuda a l'àvia veïna = 5

3. "Els nostres estats d'ànim són en part la matèria de la història de salvació que Déu obra en cada un de nosaltres" (Josep Ma RAMBLA, Exercicis Espirituals, Pedreña, Agost 1983).

Planteja-li al teu "òrgan interior": Què passaria si decidís prendre'm aquest dies com una travessa en solitari del desert on l'Absolut potser se'm doni a conèixer; enlloc de prendre-me'ls com un màster en sèries televisives i vagareig indeterminat? Que vull ser, aquests dies únics i singulars, televident o pelegrí?

No hi responguis de seguida amb el cap. Deixa que la pregunta se't passeigi per tot el cos i que la resposta brolli del més profund de tu mateix/a?

Pren-ne nota breument en el teu Quadern de Pelegrí.

17. FUSIÓ O ABRAÇADES?

Dimarts 31 març 2020

El que més ens costa aquests dies tan estranys i opacs és, sobretot, no poder abraçar la gent que estimem, no poder tocar-nos. No poder estimar-nos físicament. Que n'és de dur ! Pels avis no poder alçar en braços la neta que s'hi llença corrents; pels esposos, un confinament que els ha sorprès en indrets distants, o una quarantena forçada al mateix domicili, paret per paret,...

I com n'és d'inhumà i cruel no poder acompanyar els éssers estimats que agonitzen a les UCI, ni poder expressar el condol amb una estreta de mans o amb un abraçada ben sentida!

Aquests dies no parem de sentir-ho en boca de psicòlegs i experts als programes d'orientació als mitjans (ràdio, tv) : "L'esser humà necessita l'altre per tenir benestar mental i felicitat".

I, tanmateix, quan - posats a buscar un sentit transcendent a la condició de l'èsser humà - fem l'opció lliure d'entrar en el món espiritual, ¿per què Déu hauria de ser una entitat impersonal, una mena d'energia còsmica que et traspasa la pell com la boira sense demanar permís? Posats a creure ¿per què hauria de ser més digne, intel·lectualment parlant, un Déu oceànic que no pas un Déu "personal"? ¿per què el Déu personal és vist per alguns "influencers" com a premodern, infantil i avant-penúltim, mentre el Deu Gran-Tot on finalment ens hi fondríem seria la versió més adulta, més raonable i definitivament "última" de Déu?

El nostre ésser més profund què vol: abraçades o fusió dissolvent del jo?

EXERCICI 17

+ Relaxació habitual al propi racó de silenci.

1. Demanar (veure Exercici 15) a l'Esperit sant el do de deixar fluir el que el nostre òrgan interior desitja més ardentment? (Duració d'aquest 1er moment: de 2 a 3 minuts)

2. Plantejar la pregunta al propi òrgan interior (veure Exercici 2):

¿Què vols, què anheles més ardentment: fusionar-te amb el gran Tot i desaparèixer per sempre? o bé ¿ser abraçat i reconegut per un Déu que pronunciï el teu nom?

No responguis precipitadament amb el cap. Deixa que la pregunta se't passegi per tot el cos fins que arribi a les entranyes més profundes i, aleshores, intenta escoltar la resposta més autèntica i sincera que aflori?

Queda una estona assaborint la resposta.

Pots prendre breu nota en el teu Quadern de Pelegrí.

18. Un accés a la Vacuna radical contra el pessimisme

Dimecres 1 d'abril 2020

La vacuna contra el Covid-19 no caurà del cel distribuïda a tots els països del món alhora. La vacuna vindrà per què en un laboratori d'un racó concret de la Xina, d'Alemanya o d'Estats Units, un grup de científics tot creuant informacions i resultats provisionals obtinguts per altres laboratoris, trobaran finalment la fórmula que ràpidament serà coneguda a través de les vies actuals de comunicació entre científics (revistes científiques on-line, congressos per videoconferència).

Per a qui vulgui i pugui creure-ho, hi ha un accés a la Vacuna radical contra el pessimisme i la desesperança que ens envaeixen. Hi ha un accés al seu Descobridor i primer realitzador, en un itinerari des d'avui fins als seus orígens a través dels mitjans de comunicació més normals en els darrers dos mil anys: el relat recollit de boca dels protagonistes dels fets o dels seus seguidors i posat per escrit de primer en fulls de paper i més tard en pell de xai assecada. És així com tenim accés avui en llibre imprès - o cercant a Google - a la Bíblia Catalana Interconfessional (BCI) o a altres traduccions actuals.

Això es un Hospital de Campanya per fer cures urgents d'interioritats devastades. No esperis, doncs, que t'expliquem primer detalladament per què cura la medicina que t'oferim. En el fragor de la batalla contra el Covid-19 et diem "prova això", i ja hi haurà temps més endavant de donar explicacions sobre la "composició química" del remei que t'oferim i com ens ha arribat.

Exercici 18

+ Relaxació habitual

1. Exercici optatiu (altament recomanat): Invocar l'Esperit sant demanant-li humilment que en obrir la Bíblia trobis una paraula escaient a situació que estàs vivint. (Duració d'aquest primer moment: de 2 a 3 minuts).

2. Obrir la Bíblia espontàniament (per no dir "a l'atzar", cosa que sona menys bé però que vol dir el mateix). Preferentment obrir-la pel Nou Testament, és a dir la part del final que comença amb l'Evangeli de Mateu. Si tens un Nou Testament obre'l directament. Si hi estàs força familiaritzat tanca els ulls i dona voltes al llibre a les teves mans de manera que ja no sàpigues per on l'obres.

- Llegeix on se't posin els ulls.
- No vulguis entendre amb el cap el que llegeixes ni extreure'n una idea.
- Deixa que el text és passegi per tot el teu cos i que sigui el teu òrgan interior el qui ho escolti.
- Pren nota de la frase que t'has sentit dita a tu.
- Pots repetir-ho fins a tres vegades, sense avidesa, poc a poc, amb humilitat i respecte.
- Pren nota de les frases que el teu òrgan interior les sent com dites a tu.

3. Optatiu (altament recomanat). Dona gràcies a Déu pel que t'ha dit a través de la seva Paraula escrita. Pots fer-ho, si vols, condicionalment: " Si ets tu el Déu que m'ha parlat a través d'aquestes paraules, jo te'n dono gràcies".

NOTA: Aquest Exercici 18 va acompanyat de 4 fotos: la portada i tres pàgines de l'últim llibre de Frederic RAURELL - expert franciscà de reconeguda solvència científica - explicant com en un moment decisiu, sant Francesc d'Assís va practicar aquesta triple lectura espontània de l'Evangeli: "Francesc d'Assís llegeix l'Evangeli" (Barcelona: Kame Editors 2019, pp. 107-124).

19. Necessitem els altres i... Algú més?

Dijous 2 d'abril 2020

Dues setmanes i mitja de confinament es comencen a notar. Tenim sensacions estranyes. La ment s'espesseix. Ens costa més pensar en els altres. Potser estem massa centrats en el propi jo. Depèn de les situacions.

Es molt difícil que aquests exercicis serveixin per a tothom: confinats a casa, herois en primera línia (Hospitals), herois en segona línia (transports, supermercats, feines essencials),... Però per a totes i per a tots, quinze minuts al dia de silenci i de trobada serena amb un mateix - i si és possible amb Aquell que sabem que ens estima - ens és tan necessari com el dormir, el menjar i l'exercici físic.

Ara més que mai fem l'experiència de fins a quin punt necessitem els altres per a ser nosaltres mateixos. Ara ens adonem que una certa tristesa, irritació i negativitat que sentim aquests dies venen simplement de... la falta de contacte humà divers i ampli.

Però ... pensem per un moment... "Abans" d'aquest confinament, quan podíem sortir i entrar, quan anàvem a la feina, quan sortíem a sopar, al cine, al teatre, ... Digueu-me amb tota sinceritat: una certa tristesa de fons ¿no la sentíem també? "Abans", quan anàvem on volíem, una certa irritació ¿no era també subtil companya habitual? "Abans", quan érem "lliures", una certa negativitat difusa ¿no ens envaïa també sovint, sobretot a mesura que ens fèiem grans?

Ara digueu-me: En el clarobscur de la tristesa d'aquest confinament d'ara ¿no hi intuïu l'ombra d'una tristesa més gran i més fonda que ja hi havia en la vida que dúiem "abans"?

I si no, digueu-me, ¿per què sortíem i entràvem tant? ¿què hi buscàvem en tants contactes socials i una activitat tan frenètica que aquest confinament ha desemmascarat brutalment?, ¿per què anàvem tan adelerats? ¿què coi buscàvem?

I si em dieu que no, que no és veritat, que no anàveu darrera de cap necessitat essencial, que ja us sentíeu complets, que ja "ho" teníeu ...

¿per què us queixeu ara d'aquest aïllament en el qual per fi podeu estar sols amb la vostra "completesa" d'homes i dones autònoms i plens?

Exercici 19

+ Relaxació habitual

1. Opcional (recomanat): Demanar a L'Esperit Sant poder sentir la remor de fons de la tristesa anterior a la d'aquest confinament?

2. Plantejar al propi òrgan interior: Senties tristesa, irritació o negativitat de fons "abans" de la que sents en aquest confinament.

- No responguis de seguida amb el cap

- Deixa que la pregunta se't passeig per tot el cos fins arribar a les teves entranyes més profundes.

- Escolta atentament la resposta que t'arriba des d'allà baix.

Pren nota breument en el teu Quadern de Pelegrí.

19. Necessitem els altres i... Algú més?

Dijous 2 d'abril 2020

Dues setmanes i mitja de confinament es comencen a notar. Tenim sensacions estranyes. La ment s'espesseix. Ens costa més pensar en els altres. Potser estem massa centrats en el propi jo. Depèn de les situacions.

Es molt difícil que aquests exercicis serveixin per a tothom: confinats a casa, herois en primera línia (Hospitals), herois en segona línia (transports, supermercats, feines essencials),... Però per a totes i per a tots, quinze minuts al dia de silenci i de trobada serena amb un mateix - i si és possible amb Aquell que sabem que ens estima - ens és tan necessari com el dormir, el menjar i l'exercici físic.

Ara més que mai fem l'experiència de fins a quin punt necessitem els altres per a ser nosaltres mateixos. Ara ens adonem que una certa tristesa, irritació i negativitat que sentim aquests dies venen simplement de... la falta de contacte humà divers i ampli.

Però ... pensem per un moment... "Abans" d'aquest confinament, quan podíem sortir i entrar, quan anàvem a la feina, quan sortíem a sopar, al cine, al teatre, ... Digueu-me amb tota sinceritat: una certa tristesa de fons ¿no la sentíem també? "Abans", quan anàvem on volíem, una certa irritació ¿no era també subtil companya habitual? "Abans", quan érem "lliures", una certa negativitat difusa ¿no ens envaïa també sovint, sobretot a mesura que ens fèiem grans?

Ara digueu-me: En el clarobscur de la tristesa d'aquest confinament d'ara ¿no hi intuïu l'ombra d'una tristesa més gran i més fonda que ja hi havia en la vida que dúiem "abans"?

I si no, digueu-me, ¿per què sortíem i entràvem tant? ¿què hi buscàvem en tants contactes socials i una activitat tan frenètica que aquest confinament ha desemmascarat brutalment?, ¿per què anàvem tan adelerats? ¿què coi buscàvem?

I si em dieu que no, que no és veritat, que no anàveu darrera de cap necessitat essencial, que ja us sentíeu complets, que ja "ho" teníeu ...

¿per què us queixeu ara d'aquest aïllament en el qual per fi podeu estar sols amb la vostra "completesa" d'homes i dones autònoms i plens?

Exercici 19

+ Relaxació habitual

1. Opcional (recomanat): Demanar a L'Esperit Sant poder sentir la remor de fons de la tristesa anterior a la d'aquest confinament?

2. Plantejar al propi òrgan interior: Senties tristesa, irritació o negativitat de fons "abans" de la que sents en aquest confinament.

- No responguis de seguida amb el cap

- Deixa que la pregunta se't passeig per tot el cos fins arribar a les teves entranyes més profundes.
 - Escolta atentament la resposta que t'arriba des d'allà baix.
- Pren nota breument en el teu Quadern de Pelegrí.

20. És dolent dependre d'algú?

Divendres 3 abril 2020

Un pensament que ha entrat fins al moll de l'os del món occidental consisteix en estar convençut que creure en Déu és una actitud infantil (Freud). El "sentiment de dependència" respecte d'un Ésser exterior al món i no abastable per l'experiència empírica seria la projecció d'una necessitat infantil de protecció.

En canvi l'experiència quotidiana ens mostra que mantenir un vincle emocional amb altres persones (parella, fills, nets, amics) curiosament no ens infantilitza pas, sinó que - per un efecte paradoxal - ens permet ser i créixer com a adults. Aquests dies prou que ho palpem. És el cas d'aquella professional sanitària que abans d'ahir - en un programa televisiu sobre els herois de primera línia - reconeixia amb llàgrimes als ulls que durant anys havia viscut ignorant totalment els veïns dels pisos propers al seu, i que ara quan cada dia surt a les 20:00 i rep el bany d'aplaudiments dedicats als professionals de la sanitat, se sent unida a ells. I ho reconeixia dolent-se d'haver-los ignorat.

Tenir lligams amb altres persones, si són sans i lliurement assumits, no va contra la salut mental, ni és cap forma d'infantilisme. Ben al contrari es condició per a poder créixer i afermar-se com a persona, unida als altres, corresponsable en la lluita per la vida que cal seguir tirant endavant.

¿Per què hauria de ser una forma d'infantilisme mantenir un vincle afectiu amb una Persona Transcendent que interactua amb la nostra llibertat movent-se en una dimensió més enllà de la nostra percepció limitada? I més quan persones que viuen aquest vincle hi troben la força per oferir-se com a voluntaris per cuidar afectats pel coronavirus amb el conseqüent risc de contagi.

Exercici 20

+ Relaxació habitual en el propi racó de silenci.

1. Opcional (altament recomanat) : Demanar a L'Esperit Sant la lucidesa i determinació per a superar el prejudici cultural occidental que creure en Déu és una forma d'infantilisme.

2. Deixar que flueixi l'anhel més autèntic i profund que ve del nostre òrgan (jo) interior respecte de la necessitat de tenir un vincle amb una Realitat Personal Transcendent que interactua amb nosaltres a través de la nostra llibertat.

3. Intentar interactuar amb aquesta Realitat Personal amb un acte de la nostra llibertat que s'expressa amb una paraula "performativa" (filosofia del llenguatge) és a dir, que fa el que diu: "Si existeixes i ets la Realitat Personal transcendent i incondicionada que les religions anomenen Déu, fes que et conegui!".

Prendre nota en el Quadern de Pelegrí d'allò experimentat.

21. "És la llibertat, company!"

Dissabte 4 abril 2020

Aquests dies hi ha hagut metges jubilats que s'han presentat lliurement als Hospitals. I n'hi ha que s'ho han plantejat però no hi han anat. En ambdós casos és molt probable que els metges hagin passat més d'una nit inquiets, i fins i tot que hagin tingut alguna discussió amb la seva parella. Però finalment uns hi han anat i altres no. D'això se'n diu exercici de la pròpia llibertat.

A la nostra societat occidental postcristiana tenim una manera molt simple de resoldre la pregunta sobre Déu. No sentim físicament la seva veu, no veiem la seva mà deturant la mà dels assassins,... per tant: no existeix.

Però ¿i si la interacció amb Déu no es jugués en un pla físic immediat, sinó en un altre pla, en aquesta mena de terra de ningú que és l'exercici quotidià de la llibertat? Aleshores parafrasejant la famosa expressió: "És l'economia, estúpid!", nosaltres diríem: "És la llibertat, company!"

Exercici 21

+ Relaxació habitual al propi racó del silenci (veure Exercici n. 5)

1. Opcional (recomanat): Demanar humilment a l'Esperit sant poder reconèixer amb lucidesa aquesta terra de ningú que s'obre en l'exercici quotidià de la teva llibertat i poder transitar-hi ara amb pau i valentia.

2. Recorda una de les darreres vegades que has hagut de prendre una decisió que t'ha comportat un cert temps d'inquietud i discerniment. Intenta reviure aquell moment i mira de reconèixer com en aquell espai-temps en que la cosa no era clara, tu estaves exposat/da a diverses sol·licitacions o veus que et "cridaven" en un sentit o en altre.

3. ¿Veus creïble que en aquella zona i moment d'indeterminació en l'exercici de la teva llibertat, alguna de les sol·licitacions vingués de fora de tu mateix/a?

¿Reconeixes com a plausible que Aquell que les religions anomenen Déu – la Realitat amorosa, personal, transcendent i incondicionada - pogués interactuar amb tú en aquest espai-temps de la deliberació?

No responguis de seguida amb el cap. Deixa que la pregunta se't passegin per tot el cos i espera la resposta que et vingui del més profund de tu mateix/a.

Pots prendre nota breument en el teu Quadern de Pelegrí (no oblidis de posar-hi la data)

22. Aquella olor dels palmons

Diümenge de Rams

5 abril 2020

Aquest diümenge de Rams haurà estat la primera vegada a la vida que no hem pogut flairar l'olor dels palmons. Aquella olor característica que ara només podem intentar reproduir amb la memòria olfactiva. Aquella olor que per sempre més ha quedat associada a vivències familiars i, mes o menys, religioses de quan érem infants.

Elmar Salman, un dels últims grans professors de la Universitat Gregoriana de Roma, insistia en la importància dels elements pre- o i-rracionals de la fe, com és ara l'atmosfera d'una determinada església o l'ambient d'una Pasqua juvenil. La il·luminació, la música, les olors, el to, el tacte, el sabor, l'ambientació ... forma part indestriable del món que ha fet possible la vivència de la fe a moltes persones.

Exercici 22

+ Relaxació habitual en el propi racó del silenci

1. Opcional (recomanat): Demanar humilment a l'Esperit sant el do de recordar algun element sensorial associat a una experiència positiva de trobada amb Deu (olor, llum, música, ...).

2. Deixar la ment en blanc i esperar que vingui alguna olor, música o record sensorial associat a experiències positives de vida i/o de fe. Records negatius: a la llibreta! (Apuntats = desactivats)

3. Quin perfum, música o gust t'agradaria que acompanyés la presència de Déu? No responguis amb un esforç mental. Deixa que la resposta flueixi de dintre teu. Assaboreix per dins una estona aquest element sensorial que t'aflori.

Pren nota breument en el teu Quadern de Pelegrí.

23. Un e-mail i més olor

Dilluns de Setmana Santa 6 abril 2020

Ens arriba aquest e-mail: "Agraeixo molt aquests escrits. Tots els llegeixo. Uns els he posat en pràctica i altres no. Però valoro molt l'esforç per vincular la realitat quotidiana d'aquests moments, a la Transcendència. Els discursos han allunyat aquesta de la realitat palpable. Frases fetes, a vegades inintel·ligibles, amb un llenguatge arcaic han posat a Déu en un pla irreal i inaccessible. En canvi, avui sentiré la seva olor"

"Sis dies abans de la Pasqua, Jesús va anar a Betània, on vivia Llätzer, aquell que Jesús havia ressuscitat d'entre els morts. Allà li oferiren un sopar. Marta servia, i un dels qui seien a taula amb ell era Llätzer. Llavors Maria va prendre una lliura de perfum de nard autèntic i molt costós, unguí els peus de Jesús i els hi va eixugar amb els cabells. Tota la casa s'omplí de la fragància d'aquell perfum." (Evangeli de Joan, cap 11, versets del 1 al 3).

Exercici 23

+ Relaxació habitual al propi racó del silenci.

1. Proposta A:

Repeteix interiorment, si vols, aquesta frase com un "mantra", poc a poc diverses vegades:

"Vull estar ben obert/a a tot el que d'autèntic i veritable es contingui en aquest exercici d'avui."

Proposta B:

Demana a l'Esperit sant humilment que et concedeixi de poder sentir la intimitat que es respira a la casa de Betània amb Jesús, Marta, Maria i Llätzer.

2. Deixar la ment en blanc, concentrat només en la respiració i intenta recrear l'escena de la casa de Betània imaginant com Maria ungeix els peus de Jesús amb aquell perfum de nard, com els hi eixuga amb els seus cabells i com la casa s'omple d'aquella fragància. Intenta imaginar també que l'home a qui Maria ungeix els peus és la Realitat personal transcendent i amorosa que ha volgut experimentar l'amistat humana i que dintre de sis dies serà torturat pels seus enemics cruelment fins a la mort.

3. Opcional: dialogar amb Jesús agraint-li la seva encarnació i la seva implicació en la condició humana.

Pren nota breu en el teu Quadern de Pelegrí

24. "Quan haig de començar a plorar?"

*Dimarts de Setmana santa
7 abril 2020*

S'ho preguntava a si mateixa davant de l'entrevistador una dona que acaba de perdre un ésser estimat. "Quan m'acomio d'ell per la finestra de la Uci? Quan em comuniquen la seva mort per telèfon? Quan podrem assistir tres persones al rapidíssim enterrament dintre d'uns dies? Quan puguem finalment fer un funeral com es mereix? Quan haig de començar a plorar?"

El corrent majoritari d'aquesta societat ens havia anat apartant progressivament de l'experiència de la mort; però ara aquest virus ho ha dut tot al màxim extrem. No hi ha ni espai ni temps precisos per a fer el dol. Estem sols a casa sense saber ni tant sols quan hem de començar a plorar.

"Quan Jesús veié que ella plorava i que ploraven també els jueus que l'acompanyaven, es va commoure interiorment i es contorbà. Llavors preguntà: On l'heu posat? Li diuen: Senyor, vine i ho veuràs. Jesús començà a plorar. Els jueus deien: Mireu com l'estimava. (...) Jesús, commogut profundament altra vegada, va arribar al sepulcre." (Evangeli de Joan, capítol 11, versets del 33 al 36, i 38: Jesús i el seu amic Llàtzer que acaba de morir).

El plor de Jesús no es d'impotència - acaba de dir a Marta que ell és la Resurrecció i la Vida - és un plor de fraternitat, com el de l'amic que plora amb tu en silenci. Per a qui pugui i vulgui creure-ho, és el plor d'un Déu que s'emociona humanament, que viu per dintre el dolor humà per ajudar a superar-lo introduint-hi un tast del triomf final de la vida per sempre.

Exercici 24

+ Relaxació al racó del silenci.

1. Proposta A.

Repetir interiorment: "Vull ser solidari/a de tots els qui aquests dies ploren la mort d'un ésser estimat."

Proposta B: Demanar a l'Esperit sant humilment que ens concedeixi el do de plorar amb els qui ploren (si no estem ja nosaltres mateixos afectats per una mort ben propera).

2. Pensar en les darreres persones que ens han comunicat la mort d'algú molt proper. Empatitzar amb ells. Enviar-los amor i els millors sentiments.

3. Intentar dir aquesta pregària a Jesús:

"Tu que vas voler lliurement compartir la nostra condició humana fins a la mort i mort dolorosa; tu que no fas fer valdre la teva condició divina per a alliberar-te de les esclavituds humanes sinó que les vas tastar a fons per solidaritat amb nosaltres ... tingues pietat de nosaltres, acull a la gran taula del cel tots els germans i germanes que aquests dies ens van passant al davant; dona'ns la força per a resistir i l'esperança per a creure que de veritat estimant com i amb Tu fins a donar la vida, ens retrobarem amb tots ells allà dalt, ben a prop teu."

25. Cercadors de sentit

Dimarts de Setmana santa
8 abril 2020

"La línia divisòria ja no es troba entre els qui es consideren a si mateixos creients i els qui es consideren no creients. Hi ha "cercadors" entre els creients (aquells per als quals la fe no és un "llegat" sinó un "camí"), i entre els "no creients", que rebutgen les nocions religioses que els presenten des del seu entorn, però que malgrat això aspiren a alguna cosa que satisfaci la seva set de sentit." (Tomas HALIK, *Els cristians en l'hora de la pandèmia*, Text difós telemàticament per la Fundació Joan Maragall. No confondre amb Franz JALICS de l'Exercici 9)

Aquests exercicis estan pensats per a "cercadors" d'ambdues menes i per això en la part pràctica es procura oferir pautes adaptades als diferents tarannàs o moments de recerca. Per cert ens hi ajudaria molt rebre de tant en tant "ressons" com el que apareixia a l'Exercici 23 sobre com ajuden aquests exercicis a fer un camí i una cerca de sentit, i com millorar-los.

Exercici 25

+ Relaxació al racó del silenci.

1. Proposta A) Repetir interiorment algunes vegades:

"Vull ser ben sincer/a en la recerca d'un sentit per a la meua vida encara que em suposi sortir de la meua "zona de confort"."

Proposta B) Demanar a l'Esperit sant la lucidesa per a reconèixer si visc la fe més com un "llegat" que com un camí".

2. Plantejar al propi jo interior, no al cap: En quins moments de la meua vida he tingut la percepció que si la meua vida havia de tenir un sentit aquest no me'l podia donar jo a mi mateix/a sinó que d'alguna manera m'hauria de venir de "fora"?

3. Deixar ressonar aquesta frase: "Què en treu la persona de guanyar tot el món si perd la vida?" (Evangeli de Marc, capítol 8, verset 36)

Prendre nota breu en el propi Quadern de Pelegrí

26. ZIKKARON, ANAMNESI, MEMORIAL

*Dijous sant
9 abril 2020*

Imaginem que un cop passat tot això ens posem d'acord en celebrar un cop a l'any, cada 10 de maig per exemple, "EL DIA DEL CONFINAMENT". Aquell dia totes les famílies ens tancaríem voluntàriament a casa. Aquest "ritual" tindria tres efectes;

- 1) Recordaríem que realment fa anys vàrem passar tres mesos confinats a casa.
- 2) Viuríem intensament un dia de comunió familiar en temps present i real.
- 3) Renovaríem la voluntat de lluitar per què no tornés a passar en el futur.

Els jueus tenen un ritual semblant. Quan s'escau la primera lluna plena de primavera – aquests dies - fan un sopar cada família per:

- 1) Recordar que els seus avantpassats van viure confinats com esclaus a Egipte i que un Déu compassiu va *passar* alliberant-los (d'aquí el mot *Pasqua*)
- 2) Renovar la relació d'amistat o d'Aliança amb aquest Déu que creuen que segueix acompanyant-los en el present
- 3) Projectar-se vers el futur amb l'esperança que un dia arribarà el Messies promès que els alliberarà de tots els mals i farà resplendir la glòria d'Israel.

D'aquest ritual que permet viure en tres temps alhora (passat, present i futur) en diuen a la Bíblia en hebreu "Zikkaron", en grec "Anamnesi", i en les llengües llatines "Memorial"

Jesús de Natzaret abans de morir va celebrar també aquest sopar ritual jueu una nit del mes d'abril de finals del primer terç del segle I. I - bo i i assumint el sentit que ja tenia - va voler enriquir-lo amb un nou sentit encara més profund relatiu al seu pas (*Pasqua*) que feia ell d'aquest món al Pare amb la seva mort per tota la humanitat: "Feu això que és el meu MEMORIAL" (1ª Carta de Pau als Corintis – any 50 aprox.- capítol 11, verset 25).

Avui, Dijous sant, els cristians, obeint el mandat de Jesús, fem el Memorial del dia que Ell va instituir aquest Memorial (valgui la redundància). I a cada Eucaristia (missa) els cristians tot fent aquest Memorial:

- 1) Recordem que Ell va morir realment a la creu, assumint en un acte d'amor immens tot el mal i, per dir-ho amb una metàfora ben actual, tots els "virus" de la humanitat
- 2) El sentim ressuscitat, viu entre nosaltres en el pa i el vi i en la comunitat reunida, i així ho anunciem amb joia a tothom.
- 3) Ens projectem amb confiança cap a un futur obert per la victòria de Jesús, victòria real sobre el mal i sobre qualsevol adversitat des d'una pandèmia fins a la mateixa mort física.

Exercici 26

A) En que enriqueix la teva visió de la vida i el teu coneixement del judaisme i del cristianisme aquesta explicació ?

B) Dialoga amb Jesús donant-li gràcies de tot això que ha fet per nosaltres.

27. "REDEMPTOR"

Divendres sant
10 abril 2020

Contra aquesta pandèmia tothom hi lluita tot el que pot. Però no tots som igualment decisius. Els professionals de la sanitat hi lluiten cara a cara jugant-se-la cada dia. Alguns, doncs, per professió i per vocació suporten un pes més gran, assumeixen un risc més gros i, fent-ho, ens representen a tots. Ho fan en nom de tots. Quan guanyem al virus tots ens en sentirem vencedors.

A escala còsmica passa el mateix però amb una dimensió molt més gran. Entre tots fem la història, però a alguns els hi toca fer-la "més", i Algú fins i tot li ha tocat carregar-se-la materialment a coll-i-bé.

Les coses importants només es veuen amb el cor (Petit príncep). Depèn de tu i del teu interior que vulguis "veure-creure" aquesta dimensió còsmica de la història i el caràcter dramàtic de la qüestió. Depèn de tu la creença i el posicionament respecte del paper totalment decisiu d'un sol Actor.

Exercici 27

+ Relaxació en racó del silenci

1. Proposta A) Repetir interiorment; "Vull estar obert/a a tota la repercussió que tingui la mort de Jesús a la creu per a tota la humanitat si és que la té"

Proposta B) Demanar a l'Esperit sant poder sentir com la mort de Jesús afecta a tota la humanitat i a tu també.

2. Deixar ressonar la frase: "*I jo, quan seré enlairat damunt la terra, atrauré tothom cap a mi. Deia això indicant de quina manera havia de morir.*" (Evangeli de Joan, capítol 12, versets 32-33).

Plateja al teu jo interior: " Et vols deixar atraure per Jesús des de la creu?"

3. Respondre a Jesús.

Pren-ne nota al teu Quadern de Pelegrí.

28. CONSOLACIÓ

Dissabte sant

11 abril 2020

Carlo Ma Martini, el cardenal de Milà, que va crear la "càtedra dels no creients", diu en una meditació sobre com Maria, la mare de Jesús, va viure el primer dissabte sant de la història, que hi ha tres classes de consolació: 1) *La consolació mental*: és la convicció interna que una cosa és veritat per què es percep com un tot harmoniós i coherent encara que alguna part costi d'entendre; 2) *La consolació afectiva*: és la nostra sensibilitat més profunda la que queda afectada per una atracció amorosa envers la realitat en qüestió; i 3) *La consolació pràctica*: és una força interior que no cal saber que estar actuant en nosaltres per a que sigui eficaç. És la força que aquests dies actua en els professionals de la sanitat que fan tornos de dotze hores i encara tenen humor de muntar coreografies per motivar-se.

EXERCICI 28

+ Relaxació habitual al racó del silenci.

1) Proposta A.

Repetir-se interiorment: "Vull ser ben sincer/a en respondre a la pregunta que ve a continuació". (No cal saber encara la pregunta per a fer aquest exercici de predisposició a ser sincer/a)

Proposta B) Demanar humilment a L'Esperit sant poder respondre amb sinceritat a la pregunta següent.

2. ¿En quins moments de la meua vida he experimentat consolació?
¿De quin tipus; mental, afectiva i/o pràctica?

3. Dialogar amb Déu Pare o amb Jesucrist a propòsit d'aquestes experiències de consolació.

I demanar-li molta consolació pràctica per a totes i tots els qui estan aquests dies a primera línia.

Prendre nota breu en el Quadern de Pelegrí.

29. EL MITE FET HISTÒRIA

Diuenge de Pasqua
12 abril 2020

La nit del 19 de setembre de 1931, després d'un sopar al Magdalen College d'Oxford - on ambdós eren professors - Tolkien (l'autor de "El Senyor dels anells") va tenir una decisiva conversa amb Lewis (el de "Cròniques de Narnia") sobre el paper dels mites. Certament a moltes cultures antigues i modernes hi ha mites sobre déus que baixen a la terra, que moren i que ressusciten, des de Zeus a Superman. La qüestió està en plantejar-se si en base a això cal deduir irremeiablement que Jesucrist és un mite més de tants o... si hi ha espai a la raó humana per a considerar que el mite que batega en tantes cultures i en el mateix subconscient humà, finalment ha esdevingut real en Jesucrist, és a dir, si en Ell el mite s'ha fet història. (J. PEARCE, *Tolkien. Hombre y mito*, Barcelona: Minotauro 2000, pp. 69-72).

EXERCICI 29

+ Relaxació habitual

1. Proposta A) Repetir-se diverses vegades a un mateix per dintre:
"Vull estar obert/a a considerar seriosament les dues direccions de l'argument".

Proposta B) Demanar a l'Esperit sant poder copsar la singularitat de la persona de Jesucrist i del que ell ha fet per tota la humanitat.

2. Dedicar uns moments a considerar cada un d'ambdós arguments:

- a) Moltes cultures antigues i modernes tenen mites sobre déus que baixen a la terra, que moren i que ressusciten, des de Zeus a Superman. El de Jesucrist - que venia de Déu, que mor i ressuscita - és un mite més entre tants.
- b) L'anhel de que hi hagi un Déu que s'encarni, que mori i que ens salvi tot ressuscitant, està present en totes les cultures i en el mateix subconscient humà. Finalment aquest anhel s'ha fet realitat en Jesús de Nazaret, personatge històric real; en Ell el mite s'ha fet història per iniciativa de Déu mateix que així ha volgut realitzar el somni de sempre de la humanitat.

3. Dialogar amb Déu Pare (admiració, agraïment,...) en relació a la singularitat de la persona de Jesús enviat per Ell, i del que ha fet per tota la humanitat.

Prendre'n nota breument en el Quadern de Pelegrí

30. BOIG, FALS O AUTÈNTIC

Dilluns de Pasqua

13 abril 2020

Miris com ho miris no tens més alternatives. O era un boig, un "il·luminat", convençut que era el Fill de Deu; o era un falsari que sabent que no ho era es feia "passar per", o era autènticament el Fill de Déu a la terra.

¿Un boig o un falsari, podria introduir en la historia de la humanitat coses tan radicalment noves com l'amor als enemics, el tracte donat a la dona i als infants reconeixent-los com a subjectes dignes de drets; i, encara me, una de les idees mes originals i potents de la historia del pensament (que va inspirar els grans filòsofs idealistes alemanys Schelling, Fichte i Hegel): que la Realitat suprema (Déu) sense deixar de ser una està constituïda per un moviment intern de donació ("Pare") i de recepció ("Fill") tan potent que es en si mateix -el moviment - una tercera realitat en Déu ("Esperit sant").

Es impossible. Si ho penses bé només que hi dediquis quinze minuts veuràs que la cosa més racional i creïble és que fos veritat: que Jesús de Natzaret era el Fill de Deu revelant-nos a Déu en la terra.

EXERCICI 30

+ Relaxació al racò del silenci

1. Proposta A: Repetir-se interiorment diverses vegades amb voluntat de sinceritat:
" Vull dedicar deu minuts a considerar si Jesús era un boig, un falsari o el Fill de Deu a la terra".

Proposta B) Demana humilment a l'Esperit sant el do de reconèixer que Jesús és el Fill de Deu.

2. Dedica tres minuts a valorar cada una de les tres possibilitats. Intenta imaginar cada possibilitat pensant en el que va dir i va fer Jesús tal com s'indica més amunt.

3. Diàleg amb Deu (admiració, acció de gràcies) sobre el fet que enviés el seu Fill a la terra per comunicar-se amb nosaltres.

Prendre nota en el Quadern de Pelegrí

31.MATÈRIA, ATZAR, CREACIÓ

Dimarts de Pasqua

14 abril 2020

A escala còsmica tampoc hi ha massa més de tres opcions:

A) Tot és només matèria (la consciència es deriva de la matèria) i la matèria existeix des de sempre. (Comentari des de l'opció "C", creient: creure que la matèria és des de sempre, equival a dir que és eterna - "divina" – i que, per tant, en aquest sentit, no hi ha tanta diferència entre creure en Déu com a Ésser etern o creure en la matèria eterna: ambdues postures creuen en una "realitat" – Déu o la matèria - que existeix des de sempre sense que ningú l'hagi creat a ella. Amb la diferència, és clar, que per a nosaltres d'entrada Déu es invisible i la matèria es visible)

B) L'univers ha aparegut per atzar a partir d'unes molècules inicials, d'elles ha vingut la vida i la consciència. Aquesta postura comporta l'obligada pregunta de sentit comú: Però ¿què o qui va posar aquelles molècules inicials? Si respon que ja hi eren allí des de sempre te'n vas a la postura A; si acceptes que quelcom o Algú les hi va posar t'apropes a l'opció C.

C) Un Ésser intel·ligent i omnipotent, no creat per res ni per ningú, que existia des de sempre i que no depenia de res ni de ningú per que només hi era Ell (noció filosòfica de "Déu") va decidir per pura llibertat i amor crear del no-res l'univers que nosaltres coneixem.

EXERCICI 31

+ Relaxació habitual al propi racó del silenci

1.Proposta A: Repetir-se interiorment diverses vegades amb la millor voluntat de sinceritat: "Vull dedicar deu minuts a contemplar aquestes tres possibilitats."

Proposta B: Demanar humilment a l'Esperit sant el do de poder copsar la veritat sobre l'origen de l'univers.

2. Dedicar tres minuts a considerar cada una de les tres possibilitats

A) Imaginar que la matèria es des de sempre, expandint-se i encongint-se successivament, sense que ningú l'hagi creat.

B) Imaginar que unes petites molècules són l'origen de tot l'univers i plantejar-se la pregunta: ¿què o qui les va col·locar allà?

C) Imaginar un Ésser intel·ligent i bondadós, no condicionat per res ni per ningú (Ab-solut) que decideix crear l'Univers.

3. Dialogar amb Déu en relació al fet que decidís crear l'univers i amb ell a nosaltres.

Prendre'n nota en el propi Quadern de Pelegrí.

32. PER QUÈ HI HA MAL?

Dimecres de Pasqua

15 d'abril 2020

Qui no s'ha fet aquesta pregunta aquest dies enmig del efectes devastadors de la pandèmia? És un tema difícil que avui no fem més que encetar. Diverses opcions entre d'altres:

A) Posició materialista o naturalista: Només hi ha naturalesa. No hi ha Déu, no hi ha dimensió espiritual de la persona (òrgan interior, o ànima), no hi ha vida més enllà de la mort. El més fort guanya al més dèbil, ja sigui un virus, un lleó, una raça superior o un dictadors hàbil i cruel. Així pensava Hitler i ho va escriure a "Mein Kampf/La meua lluita".

B) Posició esotèrica i dualista: El bé i el mal son les dues cares inseparables d'una mateixa i sola realitat. No cal fer res. Quan van maldades només cal esperar que giri el cicle i vingui la bona tanda. "Facis el que facis passarà el que ha de passar per que ja esta escrit en el cel." Es una posició molt atractiva per què ens treu el pes de la responsabilitat i el dolor pels propis errors comesos.

C) Religió judeo-cristiana. Distingeix entre mal físic i mal moral.

a) *El mal físic*: És efecte de la condició finita i limitada de l'univers creat regit per unes lleis físiques que la ciència intenta conèixer descobrint però que hi ha un cert indeterminisme en el comportament de la naturalesa creada: moviment dels astres, terratrèmols, tsunamis, pandèmies,...

b) *El mal moral*: És el que causem els éssers humans tot fent mal us de la nostra llibertat ("*És la llibertat, company!*" Exercici n.21). Guerres, explotació humana, injustícies econòmiques, socials, racials,... són obra del humans.

c) *El mal moral que provoca més mal físic*: A mesura que avança la ciència i la tècnica els humans tenim més capacitat de contenidor el mal físic (sensors que preveuen tsunamis, vigilància de les condicions higièniques en els mercats d'animals, vacunes...) però també una ciència i una tècnica al servei del progrés descontrolat i del malbaratament dels recursos del planeta ha portat el canvi climàtic que fa recaure noves penúries físiques especialment en els més pobres (sequera, fam, malalties, migracions).

EXERCICI

+ Relaxació habitual

1. Proposta A) Repetir-se a un mateix amb voluntat de sinceritat: "Vull ser més conscient del mal moral que faig, i especialment del mal moral que crea més mal físic (contra l'ecologia: consum de benzina, despesa d'aigua, plàstics,...).

Proposta B) Demanar a l'Esperit sant la capacitat de reconèixer amb sinceritat el meu mal moral i especialment la meua contribució al mal físic antiecològic.

2. Escoltar el meu "òrgan interior" que hi diu sobre tot això.

3. Diàleg amb Déu a propòsit del que hem sentit.

33. QUÈ HI FEM AL MÓN?

Dijous de Pasqua

16 abril 2020

Aquests dies, sense que calgui aturar-se massa a pensar-hi, al fil de la vida i dels sobresalts de les notícies - o de les vivències en directe - la pregunta salta a ran de cor. És com un sentiment, una queixa, un gemec: per què ens passa, ara, això? Quin sentit té tot plegat? Si això es així: quin sentit té viure en aquest món tan precari i tan fràgil?

Algunes opcions:

A) Ateisme heroic (Albert Camus): No hi ha Déu, no hi ha altra vida. Només tenim aquesta per lluitar contra el mal i a favor de la dignitat humana. No ens cal cap recompensa al cel. El mèrit és perseverar en fer el bé a favor de la humanitat, encara que la nostra persona es desintegri amb la mort.

B) Religió pagana: La pandèmia és un càstig de Déu o dels déus. Hem de viure més com cal per a agradar al Déu o als déus. Serem recompensat segons la nostra bona conducta.

C) Cristianisme : Déu enlloc de crear-nos per gaudir directament de l'amistat amb Ell ha volgut respectar la nostra llibertat i donar-nos un temps i un espai per a que el busquem lliurement decidint si volem ser amics seus i anar cap a Ell com un fill que torna a casa amb dels pares. La humanitat ha fet mal us d'aquesta llibertat girant-se d'esquena a Déu i enfrontant-se els uns contra els altres. Déu ens ha enviat el seu Fill fet home en Jesucrist per ajudar-nos a retrobar el camí d'anada cap a Ell. Jesucrist ressuscitat amb el seu Esperit ajuda i potencia la nostra llibertat per a superar les adversitats que ens venen d'una banda de la naturalesa finita que té les seves alteracions (terratrèmols, tsunamis, pandèmies), i d'altra banda del mal us de la pròpia llibertat i de la dels altres, per anticipar en la mesura del possible aquí a la terra "el cel nou i la terra nova" que ens ha promès.

Exercici 33

+ Relaxació habitual

1. Proposta A) Repetir-se interiorment algunes vegades: "Vull estar obert/a a la percepció del sentit real de la vida sense deixar-me condicionar per prejudicis adquirits"

Proposta B) Demanar a l'Esperit sant poder copsar el sentit de la vida.

2. Planteja al teu òrgan interior (jo profund) les tres possibilitats més amunt descrites i espera a rebre la reacció que et vingui de ben endins.

3. Diàleg amb Déu a propòsit el que has experimentat i sentit.

Prendre nota breu en el teu Quadern de Pelegrí

(CONTINUARA) Copyright xaviermorlans@gmail.com

34. LA INSUPORTABLE LLEUGERESA DEL CONFINAMENT

Divendres de Pasqua
17 abril 2020

En el confinament, tot i tenir més temps per a pensar, es produeix un fenomen molt comú. Mentalment i anímica quedem com atrapats en una espessa boira. Costa concentrar-se i planificar. Busquem agradabilitats més immediates. Ens agafa una mena de síndrome com del nen mimat o de la princesa avorrida.

Per què ens passa això? Per la manca de contacte amb el món extern i la gent normal. Ara ens adonem de fins a quin punt depenem de l'exterior i dels altres en un sentit ampli i divers. No som animals estàtics, pensadors solitaris. Ja ho deia Blondel "es quan caminem que ens venen pensaments". La manca de vinculació activa amb el món i amb els altres ens fa entrar en aquest estat vaporós.

Hipòtesi: Abans de la crisi del Covid-19 a nivell global una certa boira mental col·lectiva, ja hi era, oi? És a dir, la humanitat no es distingeix pas per haver tingut un gran consens bàsic, una claredat d'idees espantosa sobre les qüestions fonamentals: D'on venim? qui som? i a on anem?

¿I si aquest estat mental i anímic vaporós col·lectiu fos el resultat d'haver tallat amb una relació "exterior" vital per a tots nosaltres? ¿I si la manca de claredat d'idees i força de voluntat vingués precisament a causa d'un confinament lliurement volgut respecte de la relació més important, més creativa, més nutritiva i estimulante de la condició humana? Ho deia de fet el diumenge de Pasqua la Pilar Rahola des del seu agnosticisme respectuós: "*Tinc la convicció que no hi ha res més humà que allò que té a veure amb Déu*" (*La Vanguardia* 12.04.2020). En efecte la relació amb Déu seria – per a qui vulgui i pugui provar-ho – la relació fonamental, la que més ens constitueix com a persones i com a societat en un grau màxim i molt "anterior" a la relació amb les coses i amb els altres fins al punt que Ell és el fonament transcendent de les coses i el garant ferm de l'alteritat inviolable dels altres?

Aleshores, si això fos veritat, aquesta boira espessa del nostre confinament podria ser interpretada i viscuda com una paràbola vivent de la insuportable lleugeresa d'una vida sense Fonament, oi?

Exercici 34

+ Relaxació habitual al propi racó del silenci

1.Proposta A) Repetir-se a un mateix/a diverses vegades amb voluntat de sinceritat: "Vull estar ben obert/a a considerar la possibilitat que la manca de relació amb Déu sigui la causa principal de la incertesa i de la infelicitat humana, també de la meua."

1.Proposta B) Demanar a l'Esperit sant la llum per copsar que la nostra relació personal i comunitària amb Deu és el fonament de la nostra vida.

2. Planteja al propi òrgan (jo) interior la possibilitat expressada en el punt anterior.
No precipitar una resposta mental. Deixa que la pregunta se't passegi per tot el cos i esperar una resposta que vingui de ben endins.

3. Diàleg espontani amb el Pare o amb Jesucrist sobre allò experimentat.
Prendre nota breu en el Quadern de Pelegrí.

35.LES NOSTRES TENDÈNCIES FONAMENTALS (1)

Dissabte de Pasqua

18 abril 2020

Aquests dies en algun moment tots hem baixat al fons del nostre infern personal. El que hem viscut, vist o sentit en algun moment ha fet emergir la tendència fonamental que ens domina i que guarida és/seria la nostra millor qualitat. Presentem en síntesi les nou tendències fonamentals (avui cinc i demà la resta). Es veurà mes endavant la importància d'això en la lluita contra el Coronavirus.

1a . "Tinc un sentit molt viu de la justícia. No puc suportar una decisió injusta; no puc suportar que algú se salti les normes de circulació; no suportó que algú arribi cinc minuts tard a una reunió..." (La ira)

2a "Sempre vull ajudar a tothom, però de fet fujo del que necessito: que m'ajudin a mi" (L'orgull).

3a " Per sentir-me valuós/a haig d'estar al costat d'algú valuós, savi o famós Cuido molt el meu aspecte extern" (La Vanagloria)

4a"Sempre noto més el que falta que no pas el que hi ha, en especial en l'esfera del meu jo. Per això estic trist i envejo el que són o tenen els altres." (La tristesa-enveja)

5a "No opino en una reunió si no m'he llegit abans tot el que s'ha escrit sobre aquell tema" (l'avarícia).

EXERCICI 35

+ Relaxació habitual

1. Proposta A: Repetir-se diverses vegades a un mateix/a: " Vull reconèixer la tendència fonamental que en realitat em domina"

1.Proposta B. Demana a l'Esperit sant poder conèixer la tendència fonamental que et domina.

2. Plantejar lentament al propi òrgan (jo) interior les frases associades a les cinc primeres tendències fonamentals i veure si alguna ressona d'una manera especial. No ho vulguis analitzar amb el cap. Deixa que parli el teu jo més profund.

3. Diàleg espontani amb Déu demanant més llum per a copsar la pròpia tendència fonamental, més humilitat per a acceptar-ho, més determinació per a endreçar-la amb la seva ajuda.

Pren nota breu en el teu Quadern de Pelegrí.

(CONTINUARÀ) Copyright xaviermorlans@gmail.com

36. LES NOSTRES TENDÈNCIES FONAMENTALS (i 2)

Diumenge 2on de Pasqua
19 abril 2020

Seguim amb la presentació sintètica de les quatre tendències restants. (Per les cinc primeres vegeu l'Exercici anterior n. 35)

6a "Mai no se què decidir. ¿I si m'equivoco? Em va molt bé que algú em digui què haig de fer" (La por-covardia)

7a "Hi ha tantes ofertes a les xarxes aquests dies: sèries, concerts de clàssica, de jazz, de pop; connexions en directe de tants artistes des de casa seva, conferències en *streaming*,...No me'n vull perdre cap!" (La golafreria).

8a "Sóc el millor; no entenc com no ho reconeix tothom. A mi ningú no em trepitja; per si de cas, trepitjo jo primer" (La luxúria o l'erotisme del poder).

9a "Que bé hi estava al sofà de casa sol, abans del Covid-19. Millor sol que amb altres: porten conflictes. Jo en fujo corrents!"
(La mandra inhibidora)

Per a qui vulgui i pugui descobrir-ho: tots tenim una tendència dominant que és la causa principal dels nostres errors, infelicitat i topades reiterades contra la mateixa pedra. Les decisions dels poderosos que condicionen la vida de milions de persones estan regides en una immensa majoria de casos per alguna d'aquestes tendències descontrolades.

Exercici 36

+ Relaxació habitual

1. Proposta A: Repetir-se diverses vegades a un mateix/a: " Vull reconèixer la tendència fonamental que en realitat em domina"

1.Proposta B. Demana a l'Esperit sant poder conèixer la tendència fonamental que et domina.

2. Plantejar lentament al propi òrgan (jo) interior les frases associades a les quatre darreres tendències fonamentals i veure si alguna ressona d'una manera especial. No ho vulguis analitzar amb el cap. Deixa que parli el teu jo més profund. Pots repassar també si vols les cinc de l'Exercici anterior n. 35

3. Diàleg espontani amb Déu demanant més llum per a copsar la pròpia tendència fonamental, més humilitat per a acceptar-ho, més determinació per a endreçar-la amb la seva ajuda.

Pren nota breu en el teu Quadern de Pelegrí.

37. COVID-19 i TENDÈNCIES

*Dilluns de la 2a setmana de Pasqua
20 abril 2020*

Algú potser pensarà: "A què venen ara aquests dos darrers Exercicis d'anàlisi psicològica?" Resposta:

- ¿Quina va ser la causa de la retenció de la informació sobre l'epidèmia causada per un nou virus, perdent així un temps preciós per evitar-ne l'expansió i per avisar als altres països?
- La voluntat de poder i de control dels màxims dirigents xinesos per a no danyar el prestigi mundial de la Xina i el seu propi prestigi com a polítics. És a dir la TENDÈNCIA a tenir el PODER ABSOLUT I EL CONTROL d'uns pocs va ser més forta que la salvaguarda de la salut de tot el planeta.

Les estructures de mal (indústria contaminant, deforestació, canvi climàtic, manipulació dels preus d'aliments bàsics que condemnen a la fam a milions de persones, ...) son fruit de persones que s'han deixat dominar per aquestes tendències negatives: poder, orgull, vanagloria, enveja, avarícia, covardia, golaferia, mandra,...

Si volem reconstruir un món sobre noves bases a més de les mesures estructurals hem de desemascarar de primer en nosaltres mateixes, i, en la mesura del possible en els altres, especialment en els més poderosos, aquestes tendències negatives que son la causa-arrel de tant de patiment en el món.

Exercici 36

+ Relaxació habitual

1. Proposta A: Repetir-se diverses vegades a un mateix/a: " Vull dedicar uns minuts a contemplar la realitat del mal en el món i com darrera hi ha les tendències negatives que dominen a les persones"

1.Proposta B: Demana a l'Esperit sant poder contemplar la realitat del mal en el món i com darrera hi ha les tendències negatives que dominen a les persones"

2. Tria una imatge *concreta* d'aquest dies, encara que et faci una mica de mal, i resisteix contemplant-la una estona: una persona que mor sense un familiar al seu costat, el dolor dels familiars que no s'han pogut acomiadar,...,O imatges d'altres tragèdies i patiments humans anteriors al Covid-19 i provocats per les tendències descontrolades de persones concretes: explotació de dones en el món de la prostitució, nens soldat, refugiats a la frontera entre Turquia i Grècia, la imatge d'Alan Kurdi de tres anys, el nen del niki vermell mort a la platja (2 de setembre de 2015). Tria una sola imatge i quedat contemplant-la.

3. Diàleg espontani amb Déu sobre la realitat del mal en el món i de les tendències negatives que fan niu en el cor de les persones que ho provoquen. Pren nota breu en el teu Quadern de Pelegrí.