

**DELEGACIÓ EPISCOPAL DE PASTORAL
FAMILIAR DEL BISBAT DE GIRONA**

**NOVA EVANGELITZACIÓ - NE - 2021 - 2022
EVOLUCIÓ ESPIRITUAL SOTA LA**

LLUM I GUIA DE L'ESPERIT SANT



NE 6

DEMANO A L'

ESPERIT SANT

SER PERSONA REALITZADA

MADURA DE DÉU

Joan M^a Bovet i Josep González
Centre de Psicologia i Fisioteràpia Gestalt-FIS, Família i Salut

NE 6
 SUPERO **LA IRA (150)** AMB LA PREGÀRIA CONTINUA A L'ESPERIT SANT.
 L'ORGA DE LA PREGÀRIA ÉS EL COR.
 EM DEIXO GUIAR PER L'ESPERIT SANT
 MARÇ – 12.03.22

1. EM DEIXO GUIAR PER L'ESPERIT SANT – ELL EM GUIA VERS L'AMOR.

“Tots els qui són guiats per l'Esperit de Déu són fills de Déu” (Rm 8, 14)

Aquesta Paraula de Vida forma part d'una llarga sessió en la qual sant Pau, parlant de l'Esperit Sant com a do del Crist Ressuscitat, descriu **la profunda transformació que Jesús promou en el cristià**. El cristià és tal, i per tant **es distingeix** dels altres, **per la presència de l'Esperit Sant a la seva vida**, el qual fa d'ell un fill de Déu i un germà de Jesús i el fa capaç de viure conforme a aquesta altíssima vocació. Per això aquesta Paraula de Vida és un fort reclam a la nostra atenció sobre el lloc fonamental que l'Esperit Sant ocupa en la nostra vida. Recomano i insisteixo: **El cristià és tal, i per tant es distingeix per la presència de l'Esperit Sant a la seva vida**. M'ho crec? Crec en la seva presència en la meua vida? Li demano? M'hi relaciono com un amic? M'hi relaciono? Quan més m'habitui a relacionar-me amb Ell com un amic que tinc a prop, al costat, que Ell està content que l'escolti, l'aculli, l'invoqui, escolti la seva veu, més experimentaré la seva amorosa Presència. L'Esperit Sant deleix que jo em relacioni amb Ell, hi confii, li confii les meves preocupacions. Puc intensificar la relació amb Ell, si vull.

L'Esperit Sant actua en nosaltres de diverses maneres:

- Transforma la nostra ment i el nostre cor. **Però li hem de deixar que ens transformi.**
- Ens fa comprendre i assaborir les paraules de Jesús. **Però les hem d'collir com a Paraules de Déu.**
- És font de llum, de pau, de joia, de llibertat interior, etc. **Però hem de creure en Ell.**

Però sobretot, aquesta Paraula de Vida pretén subratllar un afecte molt particular: **l'Esperit Sant fa de nosaltres, persones que, en tot moment (vida de família, vida laboral, activitats professionals, socials...) ja no es deixen guiar per les inclinacions de l'ego, que sempre són desordenades i condueixen al mal, al pecat, tampoc es deixen guiar per la mentalitat d'aquest món, sinó per l'amor pur que ve de Jesús i de la seva Paraula**. L'Esperit Sant fa de nosaltres vertaders deixebles-seguidors de Jesús.

És evident que aquesta acció, que l'Esperit Sant vol realitzar dins nostre, ha de ser corresposta per part nostra. Com? Deixant-nos guiar per Ell. **L'Esperit Sant no podria esdevenir el motor interior de tota la nostra vida, tal com Ell desitja, si nosaltres no li fem espai**. Ell es comunica a les persones de bona voluntat, a aquells que corresponen a la seva gràcia i la hi demanen continuament. Sense por, demanen amb insistència l'Esperit Sant i demanam-li els seus dons. Els dona a qui els hi demanen. Quin do, especialment li demano?

Però, sant Pau, quan escriu aquesta Paraula pensa sobretot en aquell deure dels cristians que és: **“renega de tu mateix” (nega't a tu mateix), és a dir, la lluita contra l'egoisme en les seves més variades formes: la supèrbia, l'afecció al diner pel diner (no et confonguis: demana diner si el necessites amb la condició que n'estiguis després de cor), la recerca desordenada de plaer, etc. I en la mesura en què els cristians saben renegar de si mateixos i negar-se, l'Esperit Sant ve a habitar i a fer estada dins seu.**

Com viure aquesta Paraula?

Per damunt de tot, fes-te sempre més conscient de la presència de l'Esperit Sant dins teu. Recorda que **tots portem en el més íntim un tresor immens**; però no en som prou conscients. Posseïm una riquesa extraordinària, però sovint roman inutilitzada per ignorància, inconsciència i en alguns casos per manca de fe. Fes conscient que et portador d'aquesta riquesa extraordinària que és l'Esperit Sant dins teu. No l'entristeïxis amb els posicionaments de l'ego.

Després, a fi que la **“seua veu”** sigui escoltada i acollida per nosaltres, **hem de dir no a tot allò que està en contra de la voluntat de Déu, i dir sí a tot el seu voler**: no a nosaltres mateixos en el moment de la temptació, tallant totes les suggerències de l'ego; sí als deures que Déu ens confia; sí a l'amor vers tots els pròxims; sí a les proves i a les dificultats que trobem en el nostre camí espiritual, sabent que són regals disfressats perquè avancem en el nostre camí espiritual.

- Per què dir sí a les proves?

Perquè cada sí a cada prova és la "prova" més gran d'amor (valgui la redundància).

Si ho fem així, l'Esperit Sant ens guiarà donant a la nostra vida aquell regust, aquell vigor, aquella lluminositat, aquella saviesa, aquella visió que es té si el nostre "SÍ" és autèntic. Tanmateix també qui és a prop nostre s'adonarà que no únicament som fills de la nostra família humana, sinó **fills de Déu**.

El següent text és molt profund. Ens ofereix l'oportunitat de donar un pas endavant, més profund, cap a Déu, si estem decidits a fer autèntic camí espiritual. De mica en mica, l'Esperit Sant va guiant a aquelles ànimes que li donen el seu "SÍ".

Quan l'ànima ha perdut voluntàriament durant tot el dia al Déu que habita dintre seu per traslladar-se al Déu que habita en el germà (ja que un és igual a l'altre), i ho ha fet per amor a Jesús crucificat i abandonat, que deixa Déu per Déu (justament al Déu dins seu pel Déu present o que ha de néixer en el germà...), en tornar a si mateixa aquesta ànima, o millor dit, a Déu en si mateixa (perquè està en la pregària o en la meditació), trobarà la carícia de l'Esperit, que, perquè és Amor, és vertaderament Amor, donat que Déu no pot faltar a la seva paraula i dona a qui ha donat: dona amor a qui ha estimat". (Chiara Lubich).

Aquest és el regal extraordinari de viure escoltant i seguint continuament la veu de l'Esperit Sant i deixar-se guiar per Ell. Cal estar completament centrat en deixar-se guiar per Ell. Voler-ho, demanar-li-ho sense parar. Aleshores Ell guia i fa que experimentis la "**Saviesa**" i la plenitud del seu guiatge. Per això ens suggereix un pas més:

PERDRE DÉU PER DEU

L'Esperit Sant ens convida a fer aquesta experiència que ens pot semblar nova, estranya, incongruent, i en canvi és tot el contrari. Si volem entendre-ho Ell mateix ens guiarà a viure-ho i a experimentar-ho: **PERDRE DÉU PER DÉU**, tal com ho explica més amunt: **L'Esperit Sant ens convida a viure continuament traslladats en el Déu del germà. Aquesta és la clau, el secret, l'experiència, el pas que l'ESPERIT SANT ens proposa en aquesta NE d'avui.**

L'ego diu: Com puc veure Déu en el germà, quan aquest em fa mal, no m'estima, no em té en compte, m'ignora, em rebutja, és egoista, em carrega, em desvetlla sentiments d'ira, és antipàtic, és dolent, etc.? És una elecció fonamental. L'he de decidir només per amor. **Es tracta d'un gran amor. És una experiència que forma part del camí espiritual.** En algun moment del meu camí espiritual he de decidir fer l'experiència de **PERDRE DEU EN MI** per abraçar el **DÉU DEL GERMÀ**, aquell que em fa més mal. Aquesta és la màxima experiència d'amor a Jesús Abandonat. Ell, Jesús Abandonat, va perdre el seu Pare estimant i abraçant el Déu de cada un de nosaltres, soterrat, en molts casos, sota capes i capes d'ego, d'egoisme, de narcisisme, d'ignorància, i, en alguns casos, sota capes de maldat.

Aquesta és la immensa grandesa de l'amor a Jesús Abandonat, que ens fa capaços de PERDRE DÉU EN MI i abraçar el DÉU que es troba en el GERMÀ. És una prova de fe fonamental, extraordinària. Vols fer-ne la prova? T'asseguro que dona fruits. Desitjo que l'experimentis.

Aquest germà en concret que em cau malament o que m'ha fet mal, em dona l'oportunitat de traslladar les "muntanyes" que tinc davant o dins meu. Em permet fer l'experiència progressiva d'estimar a Jesús que viu en ell, que s'amaga darrera de totes les seves negativitats. Aleshores puc donar un gran pas: **perdo el Déu en mi i em concentro en el Déu d'aquest germà.** És un exercici que em demana una decisió a gran profunditat. Certament, és un pas molt profund, molt exigent el que se'm proposa, però per a què faig aquest camí espiritual? Com entenc jo aquest camí espiritual? Què m'he cregut que és fer camí espiritual? Si no dono passos en aquestes noves direccions que l'Esperit Sant ens proposa, estic avançant o em quedo aturat a l'espera que el camí se'm faci fàcil. Si no arribo a incorporar aquesta experiència, el camí espiritual no arribarà mai al seu compliment; el disegni de Déu sobre mi, no arribarà mai a realitzar-se del tot, tal com Ell me'l prepara com un regal disfressat.

Cada una de les emocions negatives de l'ego formen part d'aquesta experiència d'amor a Jesús Abandonat. No se n'escapa cap, ni la més profundament negativa. És una explicació i un enfocament que no l'hem incorporat al nostre camí espiritual perquè no ens l'han explicat d'aquesta manera. El meu patró de conducta, els meus hàbits recurrents, el meu sistema de creences, els posicionaments del meu ego, tots els errors, equivocacions, defectes, tot el mal que he fet sense voler, al llarg de la meua vida, tot això que ho etiquetem de negatiu, tot són rostres de Jesús Abandonat. Per això he d'incorporar, si vull, aquesta pregària: **"tot el que em fa mal és meu, tot dolor és meu, perquè Seu és el dolor, i per tant també meu"**. Tot aquest plantejament és un pas quàntic extraordinari, perquè és passar d'unes sinapsis neuronals forjades per l'ego, a noves sinapsis guiades per l'Esperit Sant. O deixem que Ell ens guii, o s'encarrega de guiar-nos l'ego.

Jesús Abandonat, en primer lloc, és tot allò que jo no reconec i no accepto de mi, encara més, és tot allò que jo rebutjo de mi. És aquell pensar, sentir i reaccionar que em fa creure que no sóc digne de ser fill de Déu. No puc estimar l'altre com a mi mateix, si no estimo de mi tot allò que és un rostre de Jesús Abandonat, és a dir, si no estimo Jesús Abandonat en cada un d'aquests rostres que no reconec, no accepto i no estimo de mi mateix. L'ego no em deixa veure Jesús Abandonat en qualsevol forma de dolor, de negativitat, de mal que hi ha encara en mi. Jesús Abandonat és la clau per estimar-me tal com sóc i estimar l'altre tal com és. Aquest punt té una importància cabdal perquè l'Esperit Sant dugui el meu camí espiritual, al seu total compliment.

Per exemple, trasant avui sobre la ira, Hawkins ofereix la seva experiència i diu: *"A mida que un avança espiritualment, la ira cada cop és menys present. Sovint la ira es manifesta en forma d'impaciència, la qual es pot resoldre adonant-se que un no està enfadat, sinó que té pressa. Saber això allibera de la culpa. Donat que la ira sorgeix d'un posicionament (= vull que això, o que aquesta persona em respongui com jo desitjo, i si no és així, m'enfado), aquest posicionament es resol si canvio el meu punt de vista. Una manera de canviar el meu punt de vista és: "reconec que tinc pressa, m'accepto tenint pressa, estimo la meua pressa i l'entrego a Déu per amor a Jesús Abandonat".*

És un exercici molt concret i pràctic, però he de decidir voler-lo viure, voler-lo practicar, sabent que estic fent experiència d'amor a Jesús Abandonat. Tots els actes d'amor a Jesús Abandonat no acaben en un pur abandó. De cap manera, tots acaben, en siguem conscients o no, en Jesús ressuscitat. Aquest és l'autèntic sentit del dolor cristià: travessant-lo conscientment, decididament, acceptant-lo, resulta que a l'altre costat de cada dolor em trobo amb Jesús Ressuscitat.

També és molt útil reflexionar el que diu Hawkins: *"Adona't que la ira no està en el que "és", sinó en el que "no és". Si faig aquestes recontextualitzacions veuré les persones com éssers limitats, per comptes d'éssers malvats o equivocats.* Simplement les veuré limitades i puc decidir estimar cada limitació per amor a Jesús Abandonat. Cada limitació meua o de l'altre, sigui qui sigui, és una gran oportunitat d'estimar Jesús Abandonat. Però he de voler prendre la decisió de negar-me a mi (negar el meu ego) i fer contínues experiències d'aquestes fins habitar-m'hi. Meditar-ho és imprescindible, perquè la meditació tal com l'ensenya Joe Dispenza, neteja l'espai interior mitjançant les ones alpha i delta que fan possible que una intenció clara i decidida + una emoció elevada de gratitud, d'amor incondicional, canviïn les velles sinapsis fabricades per l'ego, en noves sinapsis generades per l'agraïment, l'amor, deixar el meu Déu per acollir el Déu del germà, fins aquell que l'ego me'l fa considerar "enemic" momentani.

He de voler experimentar què significa viure en el Déu del germà. Si ho demano a l'Esperit Sant en nom de Jesús, la relació amb el germà em canviarà, sense cap esforç per part meua. Com transforma la meua vida en autèntic amor a mi mateix i a l'altre, gràcies a l'amor a Jesús Abandonat.

Reflexionem amb una certa profunditat: Entre l'amor a mi mateix i l'amor a l'altre, sempre s'hi interposa el propi patró de conducta amb tots els seus hàbits i posicionaments. En molts casos s'ha convertit en un mur infranquejable. Però no és veritat. La proposta d'avui ens convida a transformar el mur aparentment infranquejable del propi patró de conducta, per l'amor al patró de conducta del germà, sostingut per l'amor a Jesús abandonat.

- Com pot ser que hagi d'estimar el meu patró de conducta, si sempre se'ns ha dit que l'hem de deixar anar?

Anem avançant cap a nivells de consciència més profunds o més elevats segon es mirin. El meu patró de conducta que és l'expressió directa de l'ego, i el patró de conducta dels altres només el podem transcendir per via d'amor. No hi ha cap altra manera. El pas inevitable és travessar el dolor. Durant la travessa de qualsevol forma de dolor em demana saber-lo acollit, saber estar-m'hi abraçant-lo sense presses que desaparegui. És la gran prova d'amor. Qui ens ensenya a estimar tot allò que és inestimable per l'ego, més aviat és rebutjat i rebutjable?

JESÚS ABANDONAT

Ell és el Mestre que ens ensenya a transcendir, a transformar tot el que l'ego-ment humana etiqueta de negatiu, de dolor, de sofriment, de maldat.

"Una altra causa important de la ira és el desig, el fet de no aconseguir allò que jo desitjo. És una ira que ve de la infància, que perdura en l'adult i que en diem egoisme, o nucli narcisista, centrat en el propi ego. L'ego confon el que vol, amb el que necessita i s'impacienta. Es passa el temps fabricant exigències i volent que tot sigui com desitja. En aquest punt focal, sotmetre a Déu el que es desitja, el que es vol, aporta un important desenvolupament espiritual. El sotmatiment d'aquest nucli egoic desencadena un ràpid avenç espiritual. Aquestes fonts d'energia egoica adquireixen diferents formes: atenció, possessions, estatus, seguretat, protecció, imatge, diner, beneficis, avantatges i poder. Tot això sorgeix de la carència.

L'Esperit Sant substitueix totes aquestes volicions de l'ego. L'Esperit Sant l'he d'activar. S'activa com a resultat de la volició i de la voluntat que tenen a veure amb l'alecció. Quan renuncio al nucli central de l'ego, el substitueix la presència de l'Esperit Sant. Allò que sembla un miracle no és més que l'acció de l'Esperit Sant diferenciant la falsedat de la veritat. Per a l'ego tot això és il·lògic i impossible, mentre que per l'Esperit Sant és automàtic i inherent a la Realitat. (Hawkins)

Cal pregària. Cal demanar insistentment:

“Esperit Sant, et demano que em guïis”.
 Ell potser em demanarà:
 “Però tu, escoltes la meua veu interior, les intuïcions amb les que et parlo?
 Saps que jo et contesto sempre i et responc?
 Em preguntes?
 Em demanes amb insistència?
 Tens por que jo em molesti si em demanes i si em preguntes?
JA VEIG QUE NO EM CONEIXES!
PREGA'M, QUE JO SEMPRE ET RESPONDRE
 Escolta i acull el que he inspirat a aquest servent meu que es diu Robert Cheaid.
 Fes-li cas, perquè el que ara et dirà és cosa Meua.
 T'ofereixo que aprenguis a pregar-me des del cor.
 La resta es cosa meua.
EL TEU ESPERIT SANT.

2. LA PREGÀRIA DEL COR EM CONNECTA AMB L'ESPERIT SANT.
EL LLEGUATGE VERS EL COR ÉS LLARG I COMPROMÉS
 (Robert Cheaid)

Dir: “no sé pregar” o “la pregària no em serveix a mi” és teològicament una afirmació errònia. La pregària no consisteix en bells pensaments o profundes meditacions, sinó en el “retorn al cor, en trobar el propi centre més profund, en desvetllar la profunditat dels abismes del nostre SER a la presència de Déu que és la Font del nostre SER i de la nostra vida”. (T. Merton).

Com puc verificar aquest estat de pregària?

De l'anhel infinit i incansable del meu cor vers la felicitat, vers un sentit per la meua vida, vers aquell de més a més, no sempre identificable. La fe ens ensenya que aquesta joia desconeguda que el cor anhela espontàniament és el rostre del Senyor que em coneix i m'estima i em reclama a través dels meus anhels vers la unió amb ell.

El pelegrinatge vers el cor és el més llarg i el més comprometedor que puc fer a la meua vida, del qual se'n retorna transfigurat. Tots els pelegrinatges i les recerques espirituals tenen sentit si condueixen a aquest oasi, a aquest santuari que és l'espai de la trobada amb Déu. La paradoxa humana és que “sempre portem aquest estat de pregària amb nosaltres, però com un tresor amagat del qual no en som conscients”. (A. Louf)

La pregària és aquella cel·la nupcial en la qual el Senyor recrea el cor i reordena els afectes. El nostre cor profund parla el llenguatge de Déu i el camí exterior de la pregària consisteix a alfabetitzar el nostre ser amb el llenguatge del cor.

Aquest retorn al cor, on l'Esperit Sant hi està en contínua pregària, és el programa que sant Gregori Magne veu encarnat en sant Benet: viure amb si mateix, estar al corrent amb la pròpia veritat, aquella permanentment dirigida vers Déu.

Qui permet a la gràcia de Déu actuar en ell aquesta purificació esdevé cada cop més íntegra i més semblant a Déu. La pregària continua no és una ininterrompuda repetició de fórmules, sinó que és un cor unit continuament al Senyor amb atenció, integritat i decisió. La vertadera pregària és aquella que parla a Déu continuament a través de la veu de l'Esperit en el cor”.

Preguem amb tot allò que sentim, vivim i patim. Preguem amb els errors i les febleses que cometem. Preguem amb la ira, l'orgull, la por, la culpa, l'anuig, l'egoisme, el mal que fem a qui tenim al costat. Preguem amb tot allò que ens passa, sigui bo o sigui dolent. Preguem cada cop que reconeixem, acceptem i entreguem a Déu el que fem bé i el que fem malament, el bé que fem i el mal que fem. Preguem sempre, ens passi el que ens passi. Només cal que li rendim i li entreguem tot a les seves mans bo i dient-li: “Ocupa't de mi. Ocupa't d'això que em costa tant. Ocupa't de cada ensopec meu, de cada error meu... perquè confio cegament en TU”.

La pregària incessant és quan el cor no viu més la pregària simplement com una acció, com un fer, sinó com condició i com una manera de ser, quan hom viu en un “estat de pregària”. Heus ací com Agustí ha entès la pregària perpètua: “Si no vols interrompre de pregar, no deixis de desitjar Déu”. Isacco de Ninive explica que “assoleix aquest

estat de pregària si alhora hom insisteix en la pròpia estança espiritual. Quan l'Esperit va a habitar en un home, aquest home no pot cessar de pregar, perquè l'Esperit prega en ell sense parar”. L'autèntica pregària no cessa quan hom acaba el temps de la pregària, perquè aquest temps de pregària inflama el sentiment i la consciència de la Presència.

Déu et crida per transformar-te en una **“persona realitzada”**

Primer: Què vol dir transformar-me en **“persona realitzada”**?

Podríem donar molts i diversos significats segons els context al qual ens referíssim. Aquí el significat **“persona realitzada”** vol dir *persona que es deixa transformar per l'Esperit Sant i es deixa guiar per Ell perquè porti a la plenitud el disseny o el propòsit que Ell té per cada un de nosaltres des de tota l'eternitat.*

- Quin és el propòsit de l'Esperit Sant per a cada un de nosaltres des del moment que ens ha cridat a existir?

Estem cridats a ser “en” Déu, a viure de la vida de Déu.

En definitiva, per transformar-te en Ell, per fer-te viure per participació, tot allò que Ell és per naturalesa.

- I quina és la naturalesa de Déu?

SER AMOR

Però, donat que l'amor no és estàtic, sinó dinàmic, és necessari que la pregària autèntica informi i transformi l'acció.

Cal redreçar tot el que fem, bé o malament, a Déu: reconeixent, acceptant, entregant-t'ho tot a Déu i deixant que Ell se n'ocupi.

**PAUTES PER FER EXERCICI
MEDITA, PREGA, RENDEIX-TE, ABANDONA'T**

Pregunta:

Per què he de perdre Déu dins meu i acollir el Déu del germà?

Resposta:

1. Perquè sigui qui sigui, sigui com sigui el germà, Déu és dins seu encara que el tingui molt soterrat sota capes d'egoisme.
2. Perquè si perdo el meu Déu pel Déu del germà antipàtic, egoista, traïdor, mentider, fals, em trobo amb el Déu de Jesús Abandonat que ho ha perdut tot per amor i ho ha assumit tot, per amor.
3. Perquè em trobo amb l'autèntic Déu, Aquell que s'amaga darrere de tot allò que és avominable, detestable, repugnant, rebutjable. I si l'estimo, purifica el meu amor, i el converteix en un diamant d'altíssima qualitat, perquè és un amor purificat pel dolor estimar per amor a Jesús Abandonat.

QUI SIGUI CAPAÇ D'ENTENDRE-HO QUE HO PRACTIQUI I EXPERIMENTARÀ ELS FRUITS DE CONVEERTIR-SE EN

“persona realitzada”

en

***“persona madura de
Déu”***