

# LA INTERIORITAT SANA



Joan Viñas

# LA INTERIORITAT SANA

Joan Viñas

---

© Joan Viñas, 2021

EDITA: Institut de Recerca i Estudis Religiosos de Lleida - IREL, 2021  
Canonge Brugulat, 22 - 25003 Lleida  
Tel. i fax: 973 28 15 38  
i Pagès editors, 2021  
Sant Salvador, 8 - 25005 Lleida  
[www.pageseditors.cat](http://www.pageseditors.cat)

Primera edició: gener de 2021  
DL: L 21-2021

IMPRESSIÓ: Arts Gràfiques Bobalà, S L

# LA INTERIORITAT SANA

Joan Viñas

---

Lliçó inaugural de l'Institut de  
Recerca i Estudis Religiosos de Lleida (IREL)  
2020-2021

29



## *TAULA DE CONTINGUT*

Introducció	7
¿Què és la interioritat?	15
Enfocament de la interioritat en el món científic i en les tradicions religioses	17
Enfocament psicològic d'interioritat	17
Abordatge religiós d'interioritat	22
Aportació de les religions orientals i abrahàmiques	22
Interioritat en el cristianisme	24
¿Com cultivar la interioritat?	26
Mística cristiana. Unitat de vida: interior i exterior	28
Acció i contemplació	34
A manera d'epíleg	40
Bibliografia	43



## LA INTERIORITAT SANA

Joan Viñas

### Introducció

Estem patint una pandèmia. Ens van confinar més de noranta dies amb presó domiciliària, però no sé si vam saber aprofitar-ho per meditar, fer silenci, pensar en nosaltres mateixos, en la nostra vida, en quin sentit li estem donant, en si els esforços que estem esmerçant i l'orientació que li estem donant és la que ens durà a la felicitat, a la pau, a la serenor. Potser tanta tecnologia de la informació i comunicació ens ha fet perdre massa el temps i ens ha quedat poc per dedicar al nostre interior, a madurar, a tenir cura d'ell, i poder recomençar la nostra vida “més o menys normal” prioritzant el que veritablement ens convé per a viure una vida plena, joiosa, feliç.

Les persones vivim bolcades al nostre exterior. Amb els nostres òrgans dels sentits en hi relacionem contínuament. El nostre cervell rep estímuls constants, tant del nostre cos com de l'exterior, conduïts pel nostre sistema nerviós. En el còrtex cerebral ens fem conscients d'aquests estímuls i els processem: els relacionem amb la nostra memòria i els donem un sentit, més o menys important.

Nosaltres estem constantment pensant, ens venen idees, imatges, records. ¿Qui és el qui rep els estímuls, els processa i dona sentit? Deixar-ho al nostre cervell pot ser una reducció molt gran i errònia. Si volem deixar la nostra ment en blanc, quieta, sense cap pensament, comprovem el difícil que és ni que ens retirem a un lloc tranquil, en silenci, en el qual rebem escassos estímuls exteriors. És a dir, manem a la nostra ment que es quedi quieta i aquesta no ens fa cas. ¿Hem pensat qui és el qui està manant? Soc jo; però ¿qui soc jo? Si la meva consciència és al cervell ¿per què no em fa cas? ¿Qui és aquest jo que mana sobre el meu cos i la meva ment i a vegades em fa cas i altres no? Per tant, la nostra vida interior, el nostre pensament, són diferents al cervell. Ens pensem. ¿Qui pensa?

Evidentment, podem dir avui dia que si el cervell no funciona, si es pateix una mort cerebral, ja es considera que la persona està morta, encara que el seu cor segueixi bategant. Ens hem convertit en un donant d'òrgans. Per això es considera que l'anomenada “ànima” està ubicada en el cervell. No sempre ha estat així. A l'edat mitjana es considerava que era en el cor,



ja que quan aquest deixava de bategar era quan es considerava mort. Però molt abans, a l'època de Jesús l'ànima era en la sang —quan una persona es dessagna i pateix anèmia, es desanima, “no té ànima”, per això els Testimonis de Jehovà rebutgen la sang, al seguir els coneixement científics de fa dos mil anys; és lògic no barrejar ànimes. En canvi, per als grecs, i també jueus, molt abans, l'ànima estava ubicada a la respiració: alè de vida. “Ruà”. Qui deixava de respirar estava mort.

La **ciència** ens ha anat descobrint el cos humà i molts aspectes del funcionament de les persones. El cervell encara avui és “el gran desconegut”. A mesura que els avenços tecnològics posen a l'abast dels investigadors aparells que permetin mesurar el funcionament del cos humà i de la ment es va avançant. La RMNf, Ressonància Magnètica Nuclear funcional, permet que “s'il·lumini” en una imatge la part activa del cervell, que consumeix energia, i ho podem registrar. Així s'ha anat complementant la ubicació de més funcions al cervell. Abans ja se sabia molt, per exemple, operant cervells amb anestèsia local, quan es tocava certa part el pacient deia que notava o se li movia una part del cos.

A tall d'exemple resumiré una publicació de Miller i altres, de la Universitat de Yale (EUA), del 2018, a la revista *Cerebral Cortex* en la qual es descriu on està ubicada l'espiritualitat de la persona. La localitzen en el lòbul parietal esquerre, on es viuen les experiències transcendents. Seria “el lloc del temple de l'espiritualitat humana”. (1)

Aquesta activitat especial s'ubica en el lòbul parietal esquerre, que és una zona del cervell implicada en la consciència d'un mateix i dels altres, així com en el tractament de l'atenció, o quan una persona recorda una experiència espiritual. El lòbul parietal és un dels quatre lòbuls més grans del còrtex cerebral i una de les més grans àrees d'associació del cervell, el que significa que la informació provinent de totes les àrees del cos es combina en aquesta zona per donar com a resultat una informació que és més que la suma de les parts.

L'estudi es va fer en vint-i-set voluntaris als quals se'ls demanava que descrivissin una situació en la qual experimentessin una connexió amb una potència superior o una presència espiritual, entenent per estats espirituals aquells que, per mitjà dels sentits, et connecten amb quelcom més gran,

una unitat o una força que pot ser viscuda com una energia, una força, un poder superior, Déu, una divinitat o una consciència transcendent.

A la setmana se'ls practicava una RMNf, que registrava l'activitat neuronal mentre escoltaven una veu femenina que llegia el relat de l'experiència espiritual que cadascú havia explicat.

El resultat va ser que tots els participants presentaven esquemes d'activitat neuronal semblant, s'il·luminava el lòbul parietal esquerre, implicat en la consciència reflexa i en la consciència de l'altre. Al mateix temps van constatar una activitat reduïda en el tàlem medial i caudal, regions del cervell associades al tractament sensorial i emocional.

Els autors conclouen suggerint que les experiències espirituals poden implicar una trobada percebuda com una "presència" espaiosa o una entitat exterior a un mateix. Aquesta interpretació és compatible amb un fort sentiment de connexió o de submissió a una divinitat o altra figura venerada, com es reflecteix en la literatura religiosa i espiritual.

¿Pensem prou sovint sobre qui soc jo, quin sentit té la meua vida, per què estic en aquest món? Tothom vol viure una vida el màxim feliç possible. Ens podem preguntar: ¿soc prou feliç? ¿Tal com estic vivint la meua vida, em fa feliç? ¿Estic vivint sent jo el protagonista de la meua vida, o m'estic deixant viure des de l'exterior meu, per altres persones o coses, que em manen i les segueixo? ¿O em deixo manar pels meus instints, les demandes del meu cos, dels meus sentits, que m'esclavitzen? ¿Els estímuls de l'exterior em manen, sigui el consumisme, la propaganda, voler copiar els altres, etc.? Aquestes dificultats ja estan expressades al Nou Testament. El mateix sant Pau deia: "El que faig no ho entenc, perquè no faig el que vull fer, sinó el que detesto." Rom 7,15. Em costa ser jo i realitzar-me plenament.

¿No és apassionant reflexionar sobre qui soc jo? Reduir-ho tot a la matèria sembla clar que no és encertat. Evidentment que cal tenir les cèl·lules nervioses i les seves connexions suficientment sanes com a substrat del nostre jo, però no ho és tot. Els qui pateixen una malaltia, un deteriorament de les seves neurones i perden el contacte amb l'exterior, o deixen de reconèixer els llocs i les persones, quedant aïllats del món, ¿deixen de tenir jo? ¿Ja no són persones, éssers humans, o és que el que han perdut és la capacitat de relacionar-se amb l'exterior?

Podem deduir que existeix una vida interior que és on s'ubica el jo, que ens defineix com a persones. Tractaré sobre aquesta vida interior.

Encara que assumeixo que la majoria dels lectors ja en teniu experiència, per tal de percebre millor la nostra interioritat us suggereixo fer un **breu exercici inicial**.

Ens cal dirigir el nostre pensament vers el nostre interior; i, per tant, és necessari rebre el mínim número d'estímuls externs per calmar els nostres sentits i que no enviïn senyals al nostre cervell que ens dificultin el poder anar al nucli del nostre jo. Una música suau ajuda.

Us recomano que us col·loqueu el més còmodes possible en els seients, tanqueu els ulls, aneu relaxant els vostres músculs, feu un repàs mental pel cos: peus, cames, genolls, cuixes, malucs, pelvis, abdomen, pit, braços, coll, cap, cara. Fixeu-vos en la vostra respiració: inspiració —entra aire, expiració, traiem l'aire, a poc a poc. Inspiració, expiració. Fem-ho conscientment unes quantes vegades. Anem relaxant-nos i posant-nos en sintonia amb el nostre interior. Deixem la ment en blanc, anem aprofundint, entrant en el nostre interior. Si ens venen pensaments deixem-los passar com ocellets que volen, no ens fixem en ells. Gaudim del silenci interior.

Passat un temps —els minuts que puguis— ves tornant mentalment a poc a poc al lloc on ets, obre els ulls, torna al llibret. Si ho has aconseguit, et trobaràs més relaxat, més receptiu. Hauràs anat al teu interior per una estona. Bé, aquest exercici requereix anar-lo repetint, com esmentaré al capítol sobre com cultivar la interioritat, però aquesta petita experiència inicial ajudarà a comprendre millor del que es tracta.

Aquest segle XXI ens planteja una sèrie de reptes importants. Els homes i dones del primer món ens hem de conscienciar que no podem continuar vivint amb aquest gran i luxós ritme de vida dels darrers trenta-quaranta anys. Els desequilibris econòmics han portat a la situació actual en què, l'any 2019, el 26,4% de la humanitat passa gana, amb xifres mil·lenàries de nens i adults morts per malnutrició i malalties fàcilment guaribles, mentre que l'altra tercera part viu en un consumisme desenfrenat que porta a cercar la felicitat en les coses i en el benestar constant, en l'exterior d'un mateix, i en cada moment amb la por de perdre-la i amb el contrasentit de

provocar-nos malalties físiques i mentals i infelicitat i sofriment, també amb morts per malalties provocades per aquest estil de vida —suïcidis, obesitat, aterosclerosi, etc. Una felicitat que no perdura.

Aquest consumisme està acabant amb l'equilibri de l'ecosistema del planeta i molts científics diuen que la millor vacuna contra les pandèmies, infeccions, dels humans és la diversitat de sistemes, que s'equilibren entre ells. Per tant, l'estil de vida occidental es considera la causa facilitadora d'aquesta pandèmia que ha paralytat el món.

Les persones volem ser felices, però no sempre ho aconseguim ni dura sempre. Quan tenim èxits i salut i les coses ens van bé, tenim amics i persones que ens estimen, aleshores ens considerem prou feliços, però quan les coses no ens van com volíem, quan venen moments dolorosos i de sofriment, quan tenim malalties aleshores aquesta felicitat posada en les coses o en els altres se'ns esvaeix i sorgeix el sofriment i la infelicitat i els dubtes sobre el sentit de la vida. Quan s'acosta el moment de la mort, aleshores empitjora la situació i apareix la por i el neguit al desconegut i la pregunta pel més enllà ja que les persones som éssers intel·ligents i volem transcendir; per tant o tractem de cercar la resposta a les preguntes existencials o fem esforços per anestesiar-les i anar vivint, anar-nos deixant viure pels interessos de les multinacionals que ens diuen el que hem de comprar, menjar, etc., essent esclaus d'elles.

La COVID-19 ha provocat molta por, neguit, angoixa, que persisteix en més de la quarta part de la població segons enquestes publicades. Ha fet trontollar la fe en la ciència: ¿Com és que una simple infecció, un minúscul virus, ens pot matar i paralytar el món? ¿Com és que la ciència no té un tractament eficaç i no existeix una vacuna? Han caigut molts ídols falsos, de fang, que molts pensaven que eren veritables, que ens garantien la felicitat, i, és clar, ha aparegut una gran inseguretad. Ens sentim vulnerables. ¿No ens havien dit que anem vers el transhumanisme, la creació del superhome, home biònic, amb més capacitats i més perfecte del que som ara?, ¿no ens havien dit, inclús, que ja havia nascut l'home que ja no moriria, que la ciència superaria la mort? Hem comprovat com l'individualisme no és cap solució, sinó el ser éssers socials, sorgint molta solidaritat i potenciant voluntariats; ens hem sentit vulnerables i necessitats dels altres. El fet de veure's fràgils, el tenir la mort a prop —no als videojocs i als països del tercer món, que els mitjans de comunicació ens ensenyen i insensi-

bilitzen per considerar-ho irresoluble—, ha fet agafar molta por. ¿Podem alliberar-nos-en i viure una vida amb sentit i feliç? Jo crec que sí, i ho aniré desenvolupant seguidament.

Les persones som éssers complexos, som uns i irrepetibles, diferents els uns als altres, tenim una unitat de l'ésser. Com que la nostra ment és limitada i els mecanismes per estudiar i investigar obliguen a anar a parts, l'avenç constant i ràpid de la medicina i del coneixement de l'home i de la dona s'ha aconseguit a base d'anar-lo trossejant, per tal que com més petita sigui la part investigada més a fons s'hi pugui anar. Així han aparegut les especialitats mèdiques i s'han aconseguit grans avenços que salven moltes vides i recuperen molta qualitat de vida. Pensem en els transplaments d'òrgans, en operacions radicals que curen el càncer, en medicaments innovadors que curen malalties o retarden l'evolució, en operacions de cor, d'ortopèdia, de cirurgia vascular o neurocirurgia, etc., que cada poc temps aconsegueixen noves fites en favor dels malalts. És difícil estudiar la persona en conjunt.

S'estudia el cos, i aquest en cada òrgan, teixit, cèl·lula i sistema. S'estudia la ment, que costa molt més però s'estan fent esforços, ja que els mecanismes de mesura que tenim encara són limitats, com l'exemple d'abans. S'estudien les emocions i els sentiments —l'anomenat “cor”— en els quals la moderna psicologia tracta d'endinsar-s'hi i investigar, i l'espirit, que és la part menys estudiada pels investigadors i científics clàssics ja que necessiten eines de mesura i no les han trobat per ara. És fàcil negar-ne l'existència al no poder objectivar i mesurar-les, però la majoria dels anomenats científics de les “ciències dures” (físics, químics, etc.) senzillament no hi entren, ni ho neguen ni ho afirmen. Altres consideren que és un altre nivell de l'ésser humà que requereix un altre sistema d'aproximació, però que existeix. Ningú nega l'existència de les idees, de la vibració i del sentit de benestar davant un paisatge bonic, respirar el camp o la muntanya verda, escoltar una música que t'eleva, l'amor o endinsar-te dins teu tractant d'arribar al centre de l'anomenat “jo”, o estimar i sentir-se estimat i no sol.

La temptació del científisme és seguir el filòsof Parmènides que identifica Ser amb Pensar: creure que només existeix el que es pensa. La realitat, en canvi, és molt més àmplia; només cal experimentar. Experimentem moltes coses fora de l'evidència racional. Parlo d'experiència conscient.

La **mística** és l'experiència integral, holística, de la realitat. Veure la globalitat com el poeta requereix de simbolismes, implica la participació de l'oient.

El llenguatge científic té la seva raó de ser, però no pretén ser salvador. Aspira a ser unívoc, a fer servir conceptes falsejables (seguint Potter) i quantificables. Veu la realitat sota el prisma de les lents científiques, la qual cosa ja n'és una deformació reduccionista.

El fet de pensar, la ciència, els revela el Ser, cerca la veritat, però no la identifica, no l'abasta en la seva totalitat.

Som éssers espirituals, tenim consciència de nosaltres mateixos, ens diferenciem dels animals en el fet que podem dominar els nostres instints i dirigir la nostra vida, crear coses noves: art, poesia, etc. I som conscients que ens morirem, per la qual cosa volem transcendir la nostra vida, podem preparar i viure el període final fins a la mort.

Des de la segona meitat del segle xx s'han accentuat, degut als avenços tecnològics, els estímuls externs a les persones. Des de la infància que se'ns bombardeja d'estímuls donant-nos coses i "andròmines" per passar l'estona, per jugar, per estar ocupats. Després se'ns apunta a diverses activitats extraescolars per mantenir-nos ocupats. Acabats els estudis secundaris uns entren a la Universitat, altres fan Formació Professional, altres aconseguen una feina. Les hores lliures les ocupen en distraccions, ús del mòbil i de les altres tecnologies de la informació i comunicació, jocs, música —massa vegades estrident—, discoteques, concerts, etc. Altres es desviuen per la feina, per guanyar més diners, o aconseguir més prestigi, o escalar posicions; pràcticament no els queda temps per res més. Podem resumir que la vida la viuen "cap a fora", es "deixen viure", segueixen els costums o les modes de la societat, cerquen el sentit de la vida, la felicitat, el viure bé, el plaer en l'èxit, fora d'ells. Quasi no els queda temps per girar la mirada i fixar-se en ells mateixos, mirar dins seu. Viuen molt superficialment.

Mentre es té el temps ocupat i les coses no surten malament: es tenen amics, salut, es guanyen prou diners per permetre'ns certs luxes o accomplir certs desitjos, per cobrir les necessitats que s'han creat, poden anar fent. La vida va passant i es troben més o menys bé. No es plantegen les preguntes vitals abans esmentades: ¿Qui soc jo? ¿Per a què estic en aquest món?

¿Quin sentit té la meua vida? I tampoc les altres: ¿D'on vinc? ¿On vaig?  
¿S'acaba tot al morir?

No es preocupen de pensar en el futur per si agafessin una malaltia, o si perdessin la feina, o tinguessin un desengany amorós seriós, o se'ls morís alguna persona estimada. Creuen que la vida està per viure-la al dia, no per espatllar-la pensant que les coses es poden tòrcer, consideren que és cridar el mal temps; que a ells no els passarà. I si, per desgràcia, els arriba un mal moment, ja hi pensaran i s'espavilaran aleshores. Recordo que quan vaig anar als EUA a fer formació contínua en cirurgia, vaig allotjar-me a la casa d'una administrativa de l'hospital que em va llogar una habitació. Un vespre, sopant, em va dir que no tenia cap assegurança de malaltia; així cobrava més diners al no descomptar-los-hi del sou. Li vaig preguntar què passaria si caigués malalta. Em va dir que si era greu que hauria de vendre la casa, que la perdria, com altres del barri que estaven en venda. “¿No et preocupa?”, li vaig preguntar, tot sorprès. Em va respondre que no, que estava sana i a ella no li passaria.

Al nostre país, amb assegurança de salut obligatòria —seguretats socials—, això no passa. Però molts no pensen molt diferent. Un nombre significatiu de persones, quan pateixen una desgràcia, quan no poden suportar ni seguir el ritme trepidant d'aquest món, quan ja no poden empalmar moments de felicitat i plaer uns darrere els altres, sinó que se'ls ha estrocat la cadena i els en manca una baula, aleshores entren en depressió, se senten malament i busquen en una medicina que els recuperi l'estat alegre que tenien abans; segueixen buscant fora d'elles la solució als seus problemes. Els sedants i antidepressius són medicaments dels més venuts. I si agafen una malaltia greu, que no els permet recuperar-se i tornar a viure bé, aleshores volen que hi hagi facilitat per acabar amb la seva vida, volen que els ajudin a morir sense patir, ja que la seva vida ja no tindrà cap sentit.

Ens cal retirar-nos periòdicament dels estímuls externs per fer l'exercici d'interiorització que abans he suggerit. Deixar la nostra ment en silenci, entrar dins nostre i connectar amb el nostre jo per pensar en nosaltres mateixos, per conèixer-nos, per descobrir les nostres qualitats, la nostra personalitat, saber qui som i cercar respostes a les preguntes vitals abans esmentades. Així descobrirem que podem créixer com a persones, guanyar en pau interior, en llibertat, en seguretats, en el fet de ser conductors de la

nostra vida i portar-la allà on vulguem, no allà on ens porten les circumstàncies o els altres. Ens cal reforçar la nostra interioritat. Descobrirem que estem constituïts per una Profunditat que ens depassa. Aquest fons amagat a nosaltres mateixos és la causa d'un anhel —a vegades neguit— que també ens supera.

### ¿Què és la interioritat?

Quan parlem d'interioritat, ¿de què parlem? ¿Què és la interioritat? D'antuvi podem dir que és l'oposat a l'exterioritat, però veurem que no és ben bé això. La interioritat no és una realitat teòrica ni un procés intel·lectual; és una realitat vivencial, és la voluntat contemplativa respecte d'allò que som, que vivim, que creiem, per anar construint dia a dia el nord del nostre pensament, del nostre sentiment i de la nostra actitud.

La ciència, per desgràcia, havia deixat molt en l'oblit que les persones som uns, no parts acoblades com un Mecano, Lego o construcció. La nostra ment, la nostra psique té molta importància i condiona la manera com vivim la nostra existència. Però l'ésser humà no és sols cos i ment. No som sols individus, som persones. Ens afecta el que està al nostre exterior, som éssers relacionals. És sorprenent veure morir una persona, o anar a veure una persona recentment morta. En un moment quelcom ha canviat radicalment i definitiva. Se sol dir: “que bé que està”. Però li manca quelcom essencial: la vida. ¿Què li ha marxat de manera definitiva? ¿Què som les persones?

Interioritat i espiritualitat són dos conceptes que estan íntimament units. Potser un no creient pot estar més còmode amb la paraula *interioritat*, però existeix una espiritualitat laica, no vinculada a cap religió, com desenvoluparé més endavant.

L'espiritualitat d'avui dia, segons diversos autors, com Raimon Panikkar, ha de ser integral, és a dir, ha d'implicar l'home en la seva totalitat, sense deixar de banda cap aspecte de la realitat. (2) Hem de pensar-nos com a “cos”, com a “ànima”, com a “polis”, com a “kosmos”.

L'ésser humà és cos, no té un cos (una espiritualitat que fes abstracció del cos humà seria incompleta). És també *psyché*, ànima, no és una ànima suportada per un cos. Ànima és la psique grega o principi vital: vida, voluntat, pensament, imaginació, fantasia, principi de vida, consciència de



si mateix. Com també és *polis* —comunitat, atès que naixem en una família, som fill o filla, no som individus aïllats, som societat, relació, ciutadà (l'home no és un individu aïllat: és societat)— i és *kosmos*, univers, món: som món, no només tenim món, la terra no és “l'altre”, sinó que és part constitutiva de l'home.

Ortega i Gasset deia: “Jo soc jo i les meves circumstàncies”. O “jo soc jo i les meves causes que donen sentit a la meva vida”, deia Pere Casaldàliga. Ja fa anys que els ecòlegs ens avisen que estem fent malbé el planeta, malmetent el nostre entorn vital, però el consumisme i l'egoisme de les persones, l'individualisme, fa que no vulguem canviar d'hàbits de vida i preservar i recuperar el nostre entorn vital. El Papa Francesc ens fa una crida al respecte en la seva encíclica *Laudato Si*. (3) No hi ha home sense cos, no hi ha home sense terra.

Viscuda d'aquesta manera, la interioritat deixa de trobar-se en oposició dialèctica amb l'exterioritat, i permet descobrir el sentit de la vida en la joia, en les sofrenes, en les passions, en tots i cadascun dels instants del present.

Som, doncs, una unitat. Entrant al nostre interior en un procés d'interioritat és un primer nivell de la nostra espiritualitat, imprescindible, alhora que és punt de partença de tot creixement i maduresa. És des d'aquesta interioritat que podem defugir de fer l'acció per l'acció. Allò que fem té un sentit i el que ens mou a fer-ho és aquest sentit.

La interioritat no és un refugi per defugir els problemes de la vida quotidiana. Es tracta de redescobrir la unitat essencial que som. Anar vers una espiritualitat total, que tindrà períodes de meditació i altres d'acció. Sòcrates va dir: “coneix-te a tu mateix”, frase potser mal traduïda, ja que és un procés de tota la vida. El correcte seria: “coneixent-se un mateix”.

A mesura que anem entrant en el nostre interior, que deixem en repòs la nostra ment, notem un buit, que pot fer-nos por i per això potser no voldrem progressar. Hi ha por d'entrar dins d'un mateix i d'abordar l'essencial; es prefereix el soroll i quedar-se en la superfície, però aquesta deixa insatisfeta en el fons la persona.

Però, com diu Raimon Panikkar, (4) precisament el fet de ser éssers inacabats ens permet “viure” i fer coses. És treballar per fer terrisses, però és el buit que contenen el que les fa servibles. El buit d'una casa és el que

permet que se l'habiti. L'ésser dona unes possibilitats i és pel no-ésser que hom les utilitza. La mística és un ja sí, però encara no.

## **Enfocament de la interioritat en el món científic i en les tradicions religioses**

Nosaltres, com a éssers vius dotats d'intel·ligència i voluntat, tenim memòria i projecció de futur, somiem i ens emocionem i omplim el nostre pensament i el nostre temps de manera que ens faci més o menys feliços i ens permeti anar vivint. Però també sabem, encara que no ho vulguem admetre durant períodes de la nostra vida, que posant tot els nostres delits i esforços en coses caduques, passatgeres, que depenguin d'altres o del fet que les coses ens surtin bé a nosaltres, la nostra felicitat és també caduca, perilla, perdem llibertat al dependre d'algú altre, de la seva voluntat.

La interioritat no és sols una cosa dels creients, de les religions. Existeix un enfocament laic, amb pretensions científiques, de la interioritat. Descriuré primer l'enfocament psicològic —no creient— de la interioritat, després el religiós d'altres tradicions religioses, per acabar en la religió catòlica, que és la que millor conec.

### *Enfocament psicològic d'interioritat*

Freud (1920) proposa dos pulsions contràries: de vida i de mort, per explicar els actes i estats mentals humans, que el seu deixeble Jung (1921) reinterpreta des de l'esquema interioritat i exterioritat. (5)

Seguint Freud i Jung, Interioritat seria la introversió, i Exterioritat l'extraversió. Les pulsions de vida serien metàfores referides a les tendències humanes vers l'excitació, el desequilibri, el moviment, i les tendències de mort serien les de recolliment, calma, equilibri, quietud. La pulsio de vida impulsa a l'exterior i la pulsio de mort a l'interior, al silenci, a la reflexió, a la meditació.

Jung, dins del mateix marc psicoanalític, enfoca l'estudi dels tipus psicològics des de les tendències bàsiques d'extraversió i d'introversió, creuades amb la presència de quatre funcions cognitives bàsiques: sentir, percebre, intuir i pensar. En un cas l'interès va vers l'objecte i condiciona el subjecte, inclús altera les seves qualitats assimilant-lo a l'objecte, donant-li més importància, i en el segon cas el subjecte és el centre de tots

els interessos, tota l'energia vital busca el subjecte impedit que s'atorgui a l'objecte una influència excessiva. Els que actuen més per extraversió estan més pendents dels esdeveniments del seu entorn i els que segueixen més la introversió manifesten interès pels seus processos interns: pensaments i sentiments, i tendeixen a actuar d'acord amb ells. En tots nosaltres es manifesten les dos tendències.

El concepte d'interioritat no és religiós. La interioritat no necessàriament implica una referència a Déu o a la transcendència. (5) Tal com és pensada avui, es tracta d'una nova manera de concebre la condició humana. Existeixen preguntes que no es resolen amb la sola intel·ligència lògica-matemàtica, preguntes que tenen a veure amb les altres facetes de la condició humana que la racionalitat no satisfà i que, això no obstant, són importants i profundament vitals.

En aquest enfocament psicològic d'interioritat podem aprendre de l'estudi de la intel·ligència, que Gardner ens va definir referint-se al fet que n'hi ha altres de diferents a la intel·ligència "lògica-matemàtica" —el coeficient intel·lectual que es mesura amb tests. (6)

Hi ha intel·ligències múltiples; una d'elles, l'"emocional" —després aprofundida per Goleman (7)—, la "intrapersonal" —també anomenada espiritual per Emmons (8)— que seria el potencial per comprendre's a si mateix i tenir una imatge efectiva i funcional de si mateix, que inclou els propis desitjos, pors i capacitats i utilitzar aquesta informació de manera efectiva en la regulació de la pròpia vida. A aquesta intel·ligència podríem dir-li capacitat d'interioritat, es vincula amb una altra, la "interpersonal", que és la capacitat de la persona per entendre les intencions, motivacions i desitjos d'altres persones i, en conseqüència, per a treballar eficaçment amb els altres i empatitzar amb ells.

La intel·ligència emocional pot definir-se com l'habilitat per a tenir una correcta percepció de les emocions, utilitzar-les de manera sàvia, comprendre-les i manejar-les eficaçment tant en si mateix com en els altres.

La intel·ligència espiritual seria l'ús de les habilitats espirituals per respondre positivament a les situacions problemàtiques de la vida; l'aplicació adaptativa de la nostra espiritualitat a la vida diària amb una visió transcendental. La intel·ligència espiritual operaria com una intel·ligència integradora, al concebre l'espiritualitat com la connexió amb els altres,

amb la natura i el cosmos, així com la connexió amb l'interior de l'individu a l'integrar ment, cor, cos i ànima. Implica utilitzar la nostra espiritualitat per resoldre problemes, fer plans i adaptar-nos als reptes de la vida. Una altra definició de King d'intel·ligència espiritual és el conjunt d'habilitats mentals que contribueixen a la presa de consciència, la integració i l'aplicació adaptativa d'un conjunt d'aspectes immaterials i transcendents de la pròpia existència. (9)

Amb la integració King fa referència a l'establiment de vincles entre els aspectes immaterials i transcendents, que serien un sentit de significat o propòsit, un profund sentit de si mateix, una visió global de la realitat i un estat espiritual de la consciència, i amb l'aplicació adaptativa es refereix a l'ús de les habilitats espirituals per a respondre positivament a les situacions problemàtiques de la vida.

En aquesta concepció d'intel·ligència espiritual poden notar-se dos aspectes d'interès: a) està molt centrada en habilitats que l'individu exerceix sobre si mateix (sobre el seu interior); b) un marcat segell transcendental, és a dir, una visió de la interioritat en la qual aquesta apareix com un estat o procés gràcies al qual l'individu es connecta amb una realitat que el supera i abasta. És a dir, aquesta teoria és afí al punt de vista religiós i psicològic d'interioritat.

Podem definir la interioritat com una disposició personal humana a fer contacte conscient i positiu amb els propis estats i processos interns: sentiments, emocions, motius, creences, aconseguint el coneixement d'un mateix, l'harmonia i el benestar interiors, a la vegada que —sortint d'un mateix— el contacte nutritiu amb els altres, amb la vida en general i amb una realitat que l'engloba, transcendeix i, per tant, el manté en unitat amb l'univers. (5)

En la societat laica d'avui entra millor la paraula *interioritat* que *espiritualitat*; a més, l'espiritualitat s'ha d'explicar bé, perquè pot entendre's com dualitat cos-esperit. Els anglesos parlen de *mindfulness* o plenitud de consciència per referir-s'hi. Els cursos de *mindfulness* estan de moda en els darrers anys.

Interioritat és fer-se conscient d'estar en el món, travessats d'infinit. Si la descuidem ens animalitzem, deixats portar pels instints, o ens mecanitzem, convertint-nos en autòmats de l'acció (10). El perill de les tècniques i diferents aproximacions a la interioritat —cursos d'autoconeixement— és

que es converteixin en autocentrament i no en descentrament, implicats en el món. Seria caure en una interioritat malaltissa, insana.

Interioritat per relacionar-se amb el món no de manera depredadora sinó acollidora. La interioritat obra una distància entre el desig i la satisfacció. Mai havíem tingut tantes coses i, en canvi, molta gent està insatisfeta. S'ha de passar del consum compulsiu al goig serè i agraït. Ja en els exercicis, sant Ignasi (11) escriu: “no sacia i satisfà l'ànima el molt consumir, sinó el sentir i gustar internament cada cosa” (EE2). Quantitat i qualitat del goig són inversament proporcionals.

La interioritat permet respectar l'alteritat en les relacions humanes, no confondre l'altre amb les meves projeccions. Conèixer-se un mateix permet adonar-se de les pròpies reaccions; ajuda a prendre consciència de les pròpies necessitats, desigs, anhels i projeccions que deformen la percepció del que ens rodeja. Captem la profunditat de l'altre en la mesura de la nostra profunditat.

Les persones no ens satisfem del tot posseint coses o inclús aconseguint satisfer les nostres necessitats. Tenim un temps de satisfacció, però aviat continuem buscant més. Volem ser més, tenim un desig de plenitud que doni sentit a la nostra vida. És un desig-exigència, com ensenya Angela Volpini. (12) Aquesta exigència és la percepció del desig de ser infinit, és única i diferent en cada persona i és diferent a les necessitats que estan lligades a allò immediat comunes a tots els éssers vius.

Les nostres exigències, originals, ens indiquen el possible futur encara no determinat i no tenen límits, perquè en elles hi ha l'infinit que està més enllà de la realitat mesurable. Estem cridats a ser feliços i creatius. Hem de llegir-nos a nosaltres mateixos i descobrir-les.

Es tracta de cultivar el nostre interior, reforçant-lo. De manera semblant que es fa entrenament físic per mantenir el cos, fent entrenament espiritual creixem en el nostre jo i ens marxa l'angoixa sobre moltes coses que ens preocupaven, com el que pensen els altres de mi o què serà del meu futur. Quelcom nou creix dins meu. Hem de deixar fer a les nostres intuïcions.

Les persones necessitem tenir vida interior, la nostra intimitat. Apropar-se dins nostre, deixar que algú altre hi penetri, és responsabilitat nostra. No hem de deixar entrar a tothom ni del tot. Hi ha persones que insisteixen

a entrar en la vida íntima dels altres. No se'ls ha de deixar. Tu ets lliure i no has de perdre la llibertat, ni que siguin amics íntims o la teva parella que ho fan amb la intenció d'ajudar-te, però si no controles el teu interior, ni a qui deixes entrar i fins on, t'esclavitzes a l'altre, perds la llibertat.

El cultiu de la interioritat afecta la nostra manera d'estar en el món, amb un horitzó més gran. Acció i contemplació. Interioritat no s'oposa a exterioritat, sinó a superficialitat. L'exterioritat és indispensable, és la seva verificació i credibilitat. En la mesura que la interioritat m'allibera de les exigències egocèntriques possibilita maneres més lliures i alliberadores d'estar en el món. Treballar la interioritat té conseqüències directes sobre la solidaritat i la justícia en tant que desactiva pulsions depredadores que ens llencem els uns als altres i ens ceguen.

Espiritualitat és el tarannà o hàbit que mou tota la nostra activitat solidària en tots i cadascun dels seus moments o manifestacions. Abraça la vida sencera de la persona. Interessa i afecta tot el que l'home i la dona són en la seva existència concreta. Ens porta directament a l'assoliment de la nostra humanitat, a omplir i complir les nostres aspiracions més profundes.

L'espiritualitat és una característica fonamental de l'existència humana, a més dels aspectes biològics, psicològics i sociològics. A partir d'aquesta espiritualitat que cada persona es fa pròpia sorgeix l'opció per donar sentit a la vida. (13) Existeix un dolor espiritual que és, sobretot, en el sentiment desolador, l'angoixa, de buit existencial, de buit interior, una pèrdua de sentit, significat i propòsit en la vida. Es fa patent, sobretot, quan una persona és conscient que se li acosta la mort (14).

L'espiritualitat condueix a ser capaç de veure els fets amb honradesa per fer-se càrrec misericordiosament de la realitat, carregar amb la realitat mitjançant un compromís personal, i encarregar-se de la seva transformació amb vista a un alliberament d'opressions i injustícies (I. Ellacuría). L'espiritualitat pot ser viscuda en, o fora de les religions. Podríem prescindir de les religions, però no podem prescindir de la dimensió de transcendència del ser humà (L. Sequeiros). Espiritualitat pot considerar-se com a sinònim de transcendència però tant un terme com l'altre caben en l'esfera d'allò purament laic, no ha d'entendre's en absolut de l'exclusiva propietat de l'àmbit religiós.

Les idees que ens venen de les nostres reaccions immediates són diferents de les que rebem en estat de quietud i distanciament. La interioritat ens permet veure que les nostres creences sobre l'Absolut no són les úniques possibles.

### *Abordatge religió d'interioritat*

Les religions havien descobert la interioritat fa mil·lennis. És en les religions on la interioritat ocupa un lloc essencial. Ara la psicologia li està donant cos científic, com he esmentat. L'allunyament avui de les religions podríem dir que és més del seu llenguatge, la seva manera d'expressar-se i manifestar-se. Les religions són marcs interpretatius que custodien una determinada experiència del sagrat; l'espiritualitat és aquesta experiència. Hi ha una sospita de les religions contra l'espiritualitat laica i de la cultura secularitzada sobre les religions, que consideren presons antiquades. Ambdós s'han de superar.

Evidentment que cada tradició religiosa concep la interioritat de manera diferent.

### *Aportació de les religions orientals i abrahàmiques*

En l'hinduisme la interioritat és un lloc d'experiència de llum, goig i harmonia. La meditació Khrisna considera que aquell que troba la seva felicitat en la visió interior del Coneixement, té subjectes els seus instints i joiós el cor degut a la seva vida interior. Sols aleshores es pot reconèixer com un Yogui en harmonia. Una vegada aconseguit aquest estat, per a ell, l'or no té més valor que les pedres de la terra (VI,8).

Meditar, contactar de manera disciplinada amb el nostre interior ens dona un tipus de coneixement, un tipus de plaer i una concòrdia que d'altra manera no aconseguim, i aquests assoliments ens condueixen a un altre d'importància: la transformació de la nostra jerarquia de valors (l'or no té més valor que les pedres de la terra).

El budisme, basat en els ensenyaments de Siddhartha Gautama (Buda), presenta una concepció d'interioritat que podem caracteritzar com dinàmica, no un espai, sinó un procés, moviment o viatge. Tres dels vuit camins al Nirvana (o alliberació): esforç, atenció i concentració, estan relacionats amb el samadhi, traduït com: meditació, contemplació, recolli-

ment. Suzuki, un dels principals exponents de la vessant zen del budisme, assenyala que “el Zen, en la seva essència, és l’art de veure dins de la naturalesa del propi ésser, i assenyala el camí de l’esclavitud vers la llibertat” (Suzuki 1995/1949, pàg. 6). En el *Dhammapada*, un dels textos que recull els ensenyaments de Buda, es llegeix: “l’home que medita amb diligència, veritablement aconsegueix la felicitat” (vers 27).

Hi ha una associació de la interioritat amb la transformació personal, emfatitzant els assoliments que li són inherents: alliberació/il·luminació, goig, pau; es tracta de visions immanents de la interioritat humana: en ella, o amb ella, s’aconsegueixen els més alts nivells de desenvolupament personal i felicitat veritable. (5)

En les religions d’origen abrahàmic, ens trobem una visió transcendent: la interioritat ens permet trobar-nos amb el que més transcendeix la nostra limitada existència individual.

Així l’islamisme concep la interioritat com una crida constant i reflexiva a allò diví. “invoca el teu Senyor en el teu interior, humilment i temorosament, a mitja veu, matí i tarda” (Alcorà. Sura 30, 205). “¿És que no reflexionen en el seu interior?” (Sura 30,8). Aquesta crida reflexiva al Senyor condueix a una actitud central per a aquesta religió: la submissió a la voluntat de Déu. Déu és el meu Senyor i Senyor vostre. ¡Serviu-lo! ja que aquesta és una via recta.

“Però, quan Jesús va percebre la seva incredulitat va dir: ¿Quins són els meus auxiliars en la via que porta a Déu? Els apòstols van dir: Nosaltres som els auxiliars de Déu. ¡Creiem en Déu! ¡Sigues testimoni de la nostra submissió!” (Sura 3, 51-52) (5).

En el judaisme, segons Mordejay Guahnich (15), president de Mem Guímel de Melilla, l’espiritualitat no és viure apartat o sense treure profit d’aquest món; és el contrari, viure segons les lleis naturals aprofitant el que ens connecta amb Hashem (el Totpoderós) i gaudint de cada moment i de les festivitats del calendari hebreu, tot segons les Halajot (lleis religioses) que es descriuen en la Torà (Pentateuc), així com en els diferents llibres i ensenyaments dels nostres rabins (guies espirituals). Tot això té l’objectiu de convertir allò material en espiritual i gaudir-ho amb més intensitat. L’espiritualitat es viu de manera activa i quotidiana en les cases i en les relacions amb els altres, i són molt importants les lleis d’ètica i moral.



### *Interioritat en el cristianisme*

Ha quedat clar que l'espiritualitat és com una carta de navegar pel mar de la vida. És una qualitat de vida, d'acció, de pensament. No està lligada a una doctrina, confessió o religió determinades. Ara bé, cada aproximació, cada filosofia de la vida, comporta una concepció diferent, uns trets específics, uns complements. L'espiritualitat cristiana és diferent de la budista i altres. Per als cristians és vers Déu personal revelat en Jesucrist. Vida espiritual és l'art de prestar atenció a l'Esperit Sant, estar en sintonia amb Ell i fer fructificar la seva presència a la nostra vida. Té un caire existencial que fa que dos cristians tinguin espiritualitats diferents, per exemple ignasiana, franciscana, carmelitana, laical, sacerdotal, monàstica, etc. Que, ni que apuntin al mateix fi, s'expressi segons diverses visions de la realitat i usi llenguatges diferents, no està fragmentada. L'espiritualitat ha de ser integral. Recuperar la consciència de totalitat, d'unitat. Descobrir qui soc amb tot el que soc.

Els cristians creiem en el Déu de Jesucrist. Ell ens ensenya que es pot anomenar Pare a Déu, que és un ésser personal que ens coneix i ens estima a cadascú de nosaltres, perquè Déu és Amor. L'Esperit de Déu habita dins de cada un de nosaltres. Som temples de l'Esperit Sant.

Per tant, quan entrem dins nostre fent meditació i contemplació, ens trobem amb Déu, un doll d'aigua viva que tenim al nostre interior. No hi ha un buit, sinó que està omplert a vessar per Déu. El nostre veritable ésser està en el nostre interior, on hi ha la font de la nostra vida. És la interioritat cristiana.

Sant Agustí, en les seves *Confessions* (16), integra les dos recerques cristianes a través de la interioritat: la del nostre veritable ésser i la de Déu. “Jo no seria res, Déu meu, jo no seria res en absolut si tu no estiguessis en mi” (I, II, 2). En aquesta recerca el nostre ésser aconsegueix el seu aliment: “perquè tenia dins de mi fam de l'aliment interior, de Tu mateix ¡oh Déu meu!” (III, I, 1). Amb aquest aliment —Déu meu— obtinc el do de la justícia: “No coneixia tampoc la veritable justícia interior, que jutja no pel costum, sinó per la llei rectíssima de Déu omnipotent” (III, VII, 13). És a dir: sant Agustí ens ensenya que parlar d'interioritat és parlar de la vida (aliment), la veritat (el nostre ésser) i la justícia en nosaltres; és parlar de Déu. La veritat no sols es troba amb la fe sola, ni sols amb la raó. La inte-

rioritat és necessària per connectar més a Déu. T'has de buidar, deixar lloc per a Déu que ve a tu.

En els *Exercicis Espirituals* de sant Ignasi (1a anotació) (11) trobem la interioritat concebuda com a examen i cerca. Ell ens diu al començament que consisteix en un examen de consciència: “Todo modo de examinar la consciencia, de meditar, de contemplar, de orar vocal y mental, y de otras espirituales operaciones.” I també que és una recerca d'ordre i de claredat: “todo modo de preparar y disponer el ánima para quitar de sí todas las afeciones desordenadas con fines de poder encontrar la voluntad de Dios: y después de quitadas buscar y hallar la voluntad divina en la disposición de su vida para la salud del ánima”. Els exercicis ofereixen un Descentrament – alabança (expansió), una Reverència (recolliment) i un Servei (entrega).

Endinsar-nos de manera ignasiana en la interioritat ens aporta un despertar a la vida diferent, consistent a trobar el nostre propi camí i lloc en el món, l'ànim i lloc que Déu i no un altre ésser humà vol. Qui assumeix el paper de guia o conductor de tercers en el procés de treballar la interioritat ha d'eximir-se d'orientar les decisions d'aquests. Cadascú ha de —en base als descobriments que fa en el seu camí vers el seu interior— determinar el seu propi lloc en el món.

Des del punt de vista religiós podem fer un assaig de diàleg interreligiós, una integració conceptual de la interioritat. Podem dir que el terme *interioritat* al·ludeix, a la vegada, a un viatge i a un estat: un viatge afable vers el nostre veritable ésser, a través del qual paradoxalment ens transcendim i en aquesta transcendència trobem la nostra veritat, un gaudi imperatorbale i l'harmonia amb nosaltres mateixos i amb el món.

Espiritualitat és també la proposta d'acció i oració freqüentment trobada en la literatura cristiana. En la confluència de la interioritat i l'exterioritat s'obre la possibilitat que el cultiu de la primera condueixi a una actuació compromesa amb el món, amb la natura i amb els germans. El Papa Francesc, referint-se a la narració de Lluc sobre la visita de Jesús a la casa de Marta i Maria, en diu que la contemplació i el servei al pròxim “no són dos comportaments contraposats, sinó, al contrari, són dos aspectes essencials per a la nostra vida cristiana; aspectes que no van mai separats sinó viscuts en profunda unitat i harmonia” (2013).

## ¿Com cultivar la interioritat?

Viure la interioritat, fer meditació i contemplació requereix un aprenentatge, una voluntat ferma de fer-ho, un no distreure's i deixar passar les idees i pensaments que ens van apareixent, sense aturar-se en ells. El procés no és lineal, sinó que hi ha temporades de retrocés, que costa més. No s'ha de deixar per inútil, ni dir: “no fa per a mi, tinc la ment massa plena i massa dispersa”. Acceptar que és un procés i el retrocés per agafar forces per anar avançant. Si el camí es fa amb compte, mai es torna al començament. S'ha de tenir paciència. Aniràs guanyant llibertat.

Necessitem un temps diari —com per menjar i fer la higiene. I un temps per aprofundir més. És necessari ensenyar als nens a les escoles cultivar la interioritat amb moments de silenci, al començament i final del dia.

Necessitem un espai. El primer, el nostre cos. La postura de la meditació. A les cases cal tenir un espai per a la meditació. També en els espais comunitaris, preparats en les parròquies.

Necessitem suports. Hi ha molts materials, i pot ser necessari un mestre que ens acompanyi.

A l'anar avançant vers el centre del teu jo et vas tancant portes que t'ofereixen distraccions. Quan per la fe i la confiança en Déu et sents estimat per Déu, quan pots vibrar amb l'Esperit a l'haver-te posat en contacte amb Ell en el teu interior, aleshores ets capaç d'estimar i fer el bé als altres sense esperar res a canvi, gratuïtament, ja que ets estimat i acceptat incondicionalment per Déu.

En la profunditat d'un mateix resideix l'Estimat. Has de confiar, tenir esperança. Has de deixar els desitjos mundans: èxit, orgull, etc. Vas passant per estatges, com diu santa Teresa, i t'apropes al setè, al centre nostre on hi ha Déu Amor. A voltes potser retrocedirem, perquè les afeccions d'aquest món el cos ens els recordaran, però comprovarem que no ens donen plenitud, més aviat angoixes. I pors. Tornant a passar al següent estatge anirem guanyant més proximitat a l'Estimat.

Hem de seguir un itinerari. Tots els camins espirituals condueixen al mateix horitzó: el lliurament del jo a un Tot major. El progressiu descentrament del jo és el que testimonia que el treball de la interioritat és veritable, no és una autocomplaença. S'han de recórrer els difícils trànsits de les nits fosques i sortir transfigurats sense retrocedir, com recomana sant Joan de la

Creu en la *Noche oscura* (7): passar les fases o via purgativa, il·luminativa i unitiva, que reben diferents noms en les tradicions sufís i del zen.

La interioritat ens porta a un estat d'existència unificat. Un recorregut del silenci a la paraula i de la paraula a l'acte. El silenci atura la immediatesa de la paraula i de l'acte. No és una fugida, sinó prendre distància de la immediatesa per guanyar en llibertat i lucidesa. Quan creix la interioritat, també es revela la profunditat de l'externalitat. Són correlatives, ja que no veiem la realitat tal com és, sinó tal com som nosaltres.

La interioritat que ens dona una unitat permet viure en la no dualitat. Ser contemplatiu en l'acció, segons sant Ignasi, viure des de la percepció de la Presència que tot ho sosté i ho convoca.

S'escolta el cor abans de prendre cap acció. El centre del cor és quietud. Per això es pot dir que l'home és contemplatiu per naturalesa. Necessita estimar i ser estimat, per la qual cosa necessita escoltar i ser escoltat. S'aprèn a escoltar a mesura que s'aprèn a estimar. Per escoltar el cor, on Déu habita i ens espera, cal silenci, passejar en silenci pel camí interior, com en un desert, sense distreure'ns.

Escoltar-se un mateix, meditar, és el que possibilita poder escoltar els altres, ja que si no saps escoltar-te tampoc saps escoltar els altres. El temps que emprem a aturar-nos i aprofundir dins nostre i eduquem l'atenció és ben emprat per no caure a respondre amb immediatesa als estímuls externs i evitar la dispersió; estar en tots els llocs alhora i no estar enlloc. Meditar és aprendre a estar en un lloc.

Treballar la interioritat es pot fer “de baix a dalt” (“bottom-up”), amb l'exercici de respiració, de relaxament del cos que condueix al relaxament mental, o “de dalt a baix” (“up-down”) pacificant la nostra ment, amb psicoteràpies, focalitzant la nostra atenció.

Per vèncer l'ego s'ha d'escoltar molt i callar més. Ser humil i obrir-se a l'escolta i acció de Déu, canviar un cor de pedra per un de carn. Viure és estar despert, desvetllat, adonar-me de qui soc i on vaig.

Ens hem de conèixer nosaltres mateixos si volem conèixer els altres, el món que ens envolta. La nit que sumeix en l'obscuritat i la desorientació la nostra societat, molt més fosca amb la pandèmia, només s'aclarirà mitjançant la llum que deixem transparentar cadascú de nosaltres a través del nostre ser en el món, en el nostre lloc concret. Déu dona aquesta llum,

que és Ell mateix, un do de Persona a persona, nucli de tota comunicació, comunió i comunitat.

Hem d'il·luminar la nostra casa si volem projectar la llum sobre la resta. Hem de fugir de l'activisme, de tenir l'objectiu d'omplir el temps amb tota classe d'activitats, inclús voluntariats. Si mirem les llums del nostre voltant amb la nostra foscor, amb ulleres de sol, és lògic que només vegem foscor. Joan de la Creu ens proposa, d'entrada, de no abandonar el projecte de la nostra vida que és saber qui som per poder després discernir què hem d'assumir i què de rebutjar de nosaltres mateixos i del món que ens envolta.

### **Mística cristiana. Unitat de vida: interior i exterior**

Els homes i les dones tenim necessitat d'estimar i ser estimats. És l'única manera de poder ser feliços. Les persones tenim un desig constant i profund de ser estimats i una necessitat d'aconseguir-ho. Si entrem dins nostre i deixem actuar l'Esperit Sant, aquest ens l'omplirà i ens dirigirà vers les persones i llocs on aconseguir-ho, sempre potenciant el nostre JO i deixant de banda el nostre EGO que és el que ens fa mal i ens impedeix ser feliços. Hem de deixar de buscar complaure tothom i ser nosaltres mateixos, persones lliures. Si creiem que Déu és amor, acostar-nos a Ell entrant al nostre interior i posar-nos en contacte amb Ell.

Els grans místics de l'edat mitjana, sant Joan de la Creu (17, 18) i santa Teresa de Jesús (19), ens han deixat uns escrits que són veritables obres mestres d'espiritualitat. D'ells podem aprendre molt. Es requereix un clima, una situació mental i física determinada per a llegir-los i gaudir-los. No val en qualsevol moment. Recomano la seva lectura pausada, tranquil·la, assaborint-la, vibrant amb ella, interioritzant-la, fent-la pròpia, contrastant-la amb la nostra vida, els nostres pensaments, fets, manera de viure i sentit que estem donant a la nostra existència.

El místic cristià no és dual ja que Crist és plenament home i plenament Déu. Crist és donació i rostre de l'Invisible (Col 1,15). És el camí que porta a la Veritat i a la Vida, vers l'home perfecte (Ef 4,13).

Déu i l'ésser humà estan l'un en l'altre com dos miralls que es retornen les imatges. Santa Teresa de Jesús ho exposa en "Alma, buscarte has en Mí y a mí buscarte has en Tí".

La mort i resurrecció de Jesús marca un passatge, una pasqua, vers una altra forma d'existència i de relació amb Ell: “no em toquis” (Joan 20,17) diu Jesús a la Magdalena, soc molt més del que podeu comprendre.

Crist és el lloc per arribar al Pare i el no-lloc perquè va més enllà dels llocs. La creu marca un llinyar entre el que posseïm i el que hem de deixar de posseir. La resurrecció obre vers un horitzó encara per descobrir, del qual només coneixem una ínfima part: “Encara tinc moltes coses per dir-vos, però ara no podríeu suportar-les” (Jn 16,12). El cristianisme indica vers el Misteri Últim —el Pare—, més enllà del Crist però a través del Crist. Els cristians estan cridats a batejar el món (Mt 28,19) en nom del Pare —filiació—, el fill —fraternitat— i l'Esperit Sant —la força divinitzadora que cal aprendre a descobrir en el dinamisme de la història.

L'experiència religiosa no crispa, sinó que desarma, ja que porta al doble descentrament que ens salva de nosaltres mateixos en obrir-nos a l'alteritat de Déu i dels altres. Estar centrats en un mateix és font d'egoisme, causa dels problemes en les relacions entre les persones i d'infelicitat per la inseguretat que ocasiona aquest centrament que obliga a defensar-lo, provocant en la persona dos greus conseqüències: l'orgull i la por a perdre la làbil seguretat posada en un mateix.

Espiritualitat, per al cristià, vol dir viure una relació vital amb l'Esperit de Déu, i això sols és possible quan s'experimenta Déu com a font de vida en cada experiència humana. J. Moltmann (20) va dir que viure en contacte amb l'Esperit de Déu no condueix a una espiritualitat que prescindeixi dels sentits, girada cap a dins, enemiga del cos, apartada del món, sinó a una nova vitalitat de l'amor a la vida.

Viure espiritualment desperta sempre l'amor a la vida. Afirmar la vida malgrat la debilitat, la por, la malaltia. Qui viu obert a l'esperit de Déu vibra amb tot el que fa créixer la vida i es revela contra el que fa mal i mata. La mort forma part de la vida i es té l'esperança de l'existència de l'altra vida, per la qual cosa no es té por a la mort.

Aquest amor a la vida genera una alegria diferent, ensenya a viure “sense armes”, de manera amistosa i oberta, en pau amb tots, donant-nos vida els uns als altres, acompanyant-nos en la tasca de fer-nos la vida més digna i joiosa. Aquesta energia vital que l'Esperit infon en la persona J. Moltmann es va atrevir a anomenar-la “Energia erotitzant” ja que fa viure

d'una manera joiosa, atractiva i seductora. En el seu llibre *Teologia de l'esperança* considera que l'esperança és una crida a la transformació de la realitat perquè posseeix una perspectiva que es refereix a tota la realitat (20).

No ens hem de confondre amb la paraula *espiritual*, ja que alguns creuen que s'és més espiritual si es viu allunyat de les coses d'aquest món, es menja poc, no es gaudeix de la vida, es té poc tracte amb els altres. Però en el Nou Testament *espiritual* és una altra cosa. Una persona espiritual és algú que es deixa transformar per l'Esperit Sant, i aleshores es converteix en un amic de Déu i fa les coses amb amor. Espiritual és també el qui sap gaudir del que Déu li regala i descobreix Déu enmig de les coses boniques, tractant de viure-les com a Déu li agrada. "Déu va crear-ho tot perquè ho gaudim" (1 Tim. 6,17). Gaudir de la celebració d'aniversari d'un amic o d'un fill fent-lo sentir feliç una estona, és molt espiritual.

La persona espiritual sap compartir i buscar la felicitat dels altres. No s'allunya dels altres, sinó que sap descobrir Jesús en ells. Hi ha persones que es creuen espirituals, però en realitat estan plenes de rancúnies i orgull o no són capaces de fer feliç a ningú. Llavors, en realitat, estan lluny de Déu, perquè el nostre amor al Déu invisible es manifesta en el tracte amb els germans visibles (1 Joan 4,20). Aquesta forma d'espiritualitat és insana.

L'espiritualitat sana inclou i afecta tota la persona, tot l'ésser humà i l'impel·leix a sortir d'un mateix i estar obert a les necessitats dels altres i viure gaudint del món. No es tracta de creure que estem fets a parts, que tenim un cos separat de l'ànima, sinó que som u, no estem dividits. I estar sans és no sols no patir una malaltia física o mental, sinó estar alegres, viure joiosament. Cultivant la interioritat crec que és l'única manera d'aconseguir-ho, ja que, si vivim superficialment, lligats a persones o coses externes, o a estar sans corporalment, quan ens fallen o ens apareix una malaltia, aleshores perdem la joia, i podem perdre inclús les ganes de viure, que per a mi és una malaltia pitjor que moltes altres. Sabem que tots hem de morir, per tant, la mort, especialment per al cristià, és un traspàs a una Vida en majúscules. Entomar el procés de morir, viure l'etapa final de la vida amb pau i serenor, gaudint i aprofitant el temps que ens queda, és una manera sana de viure-ho.

Una vegada en silenci interior, havent posat en repòs la ment, quan has entrat dins teu, pots escoltar la teva veu interior que t'indica el camí.

Has de confiar en ella, no posar-li pegues, ni buscar complicitats en els altres fent-te dependent d'ells, per a seguir-la. Hem de dir que sí a l'amor de Déu, encara que no el notem. Dir: Déu m'estima: sols amb Déu ja en tinc prou; és la meva roca segura (20).

Entrar dins d'un, fer silenci, meditar, contemplar, estimular la vida interior, connectar amb Déu, que sé que m'estima, i estimar-lo, és contrari a tancar-se en un mateix i oblidar els altres. Precisament la nostra veu interior ens impel·leix a sortir fora i estimar els altres. No buscar l'amor dels altres que necessitem i desitgem fora, d'un costat a un altre, sinó confiar en Déu que ens el donarà i satisfarà profundament, portant-nos el que necessitem. Dins meu, a la teva casa, trobaré l'amor que em donarà pau al cor.

Viure en harmonia amb el teu interior va més enllà de les teves emocions, passions i sentiments. Si t'enganxes a elles seguiràs experimentant soledat, enveja, malícia, ressentiment i inclús ràbia. En canvi, si entres dins teu —diríem de la teva casa, del cor del teu ésser—, aleshores els teus sentiments es mantenen, però posats al seu lloc, deixats com en segon terme, perden la importància que feia que et bloqueguessin. Déu et regala una veritable seguretat en la unitat del teu ésser que et farà lliure, sense les esclavituds dels teus instints.

Si ens posem en mans de Déu, confiem en Jesús, la soledat d'estar dins nostre no ens espantarà, ans al contrari. Entrant dins d'un mateix podem escoltar el nostre cos i els seus desitjos més profunds, que són el fet de rebre un amor genuí, anant més enllà dels desitjos superficials. És tornar el cos a casa. Som temples de l'Esperit Sant, pedres vives. Desitgem la plenitud, que trobarem a l'altra vida, en unió amb Déu després de la resurrecció. El cos a casa t'ajudarà, no s'ha d'anar contra ell, manaràs tu i et farà cas. Tot és gràcia. Especialment totes les decisions que surten del cor, després d'haver-hi pensat, d'haver-se aconsellat i haver-ho pregat. Espiritualitat és la manera concreta de realitzar en la vida de cada dia la consciència que la fe ens comunica de ser guiats per l'Esperit. El fruit de l'Esperit és l'Amor, amb les seves diferents manifestacions (Ga. 5, 22-23).

Una espiritualitat que es vulgui dir cristiana ha d'estar fonamentada en els Evangelis, en el Nou Testament. L'Esperit Sant és do, és gratuïtat, ens és donat. Déu té sempre la iniciativa. Nosaltres hem de donar gràcies.



Per acollir l'Esperit ens hem de sentir insatisfets i insuficients, humils. Si ens sentim satisfets en nosaltres mateixos i autosuficients no es podrà encarnar l'Esperit en nosaltres, no serem humils.

L'essència de la vida no la trobarem en l'exterior, sinó fent silenci i entrant en el nostre interior, pelegrinant al centre de la persona a la recerca de l'infinít, com diu mossèn Ramon Prat (21). Requereix, però, sortir d'un mateix, fer comunió solidària i cooperació amb amor gratuït, especialment amb els pobres. Necessitem retrobar la confiança bàsica, i aquesta es fonamenta en Déu, a través d'un camí d'experiència assimilada, interioritzada, discernida i objectivada.

L'espiritualitat no és una doctrina, sinó una existència personal viscuda. L'espiritualitat cristiana parteix de la persona de Jesús. Ell ens va deixar l'Eucaristia, el seu memorial, on es fa present en el pa i en el vi. Viure l'Eucaristia, combregar, rebre Jesús al nostre interior ens permet una proximitat molt més propera amb Déu. Podem vibrar en el nostre interior; sentir-nos estimats i estimar Jesús.

S'ha d'aconseguir una síntesi entre interioritat i exterioritat, no separar la immanència de la transcendència. Entrarem al Regne quan hàgim unit el nostre interior amb l'exterior, quan del de fora i del dins en fem unitat.

El veritable ser espiritual és el que practica la "lluita i contemplació"; surt d'un mateix per anar als altres, a servir, a ajudar a la construcció d'un món millor, lluitant contra les injustícies i a favor dels qui pateixen.

Joseph Cardijn, fundador de la JOC (Joventut Obrera Catòlica), i del mètode de revisió de vida: Veure, Jutjar i Actuar, uneix interioritat i exterioritat. D'un fet de vida analitzat passa a una reflexió —interiorització— a la llum de l'Evangeli, per després definir una línia d'acció. Amb aquesta pràctica es va formant el militant com a persona, transformadora del món, i com a creient contemplatiu. Impregnant el fons del ser i l'actuar. Creure que Déu parla especialment a través del cor de la gent més senzilla: ens hem d'esforçar perquè tinguin la paraula. (22)

Vivint una vida espiritual sabrem discernir la diferència entre viure amb Déu o sense Ell. Tot el que fem ho hem de fer a glòria de Déu, no a la nostra pròpia glòria, ja que ens fariem mal a nosaltres mateixos.

En el nostre interior no hi ha solitud. Estem acompanyats per l'Amor. Si sentim solitud, si tenim sentiments de solitud, hem d'analitzar el seu origen en pau i assumir-ho. No ens hi hem de recolzar sinó deixar-los passar estrenyent una abraçada amb Déu Amor. Si ens agafa por, hem de tornar al nostre interior en contacte amb l'Esperit, el qual ens guiarà.

Confiar plenament en Déu, viure amb Ell, notar-lo present en tot el que fem i en tothom, és el que ens dona una gran llibertat, ens allibera de qualsevol por, angoixa, neguit. Ens fa sentir estimats per Déu, que vol sempre el nostre bé; per tant, els esdeveniments que ens passen, ni que siguin negatius, tenen un perquè i ens interpel·len. Amb la contemplació podem preguntar: Déu meu, que m'estimes: ¿Què vols que faci? ¿Què vols que canviï? ¿A qui vols que em dirigeixi? ¿On puc ser més eficaç en l'anunci de la Bona Nova, en complir la nostra vocació de ser testimonis de l'Amor de Déu al món? Déu ens parla amb la nostra veu interior. L'hem d'escoltar, cosa que no és fàcil si ens sentim insegurs, dubtem i ens volem escapar de nosaltres mateixos.

Si ens sentim estimats per Déu amor perdem la por a morir. L'amor és més fort que la mort. Confiem en Déu i cerquem el seu amor, que gaudirem en plenitud després de la mort. Si ens sorgeixen dubtes de l'Amor de Déu, anem al nostre interior i allí escoltarem la veu amorosa de Déu. Estem cridats a l'amor de Déu, el desitgem amb ànsia i cap persona ni cosa ens omple del tot. Sabrem què fer lliurant-nos totalment a l'amor de Déu, demanant que es faci sempre la Seva voluntat. Tindrem un sentit profund de seguretat en el nostre interior. Sense por a la mort, confiant en l'amor de Déu ens serà fàcil perdre la vida per així guanyar-la. Cal escollir Déu abans que les emocions en les eleccions que fem dia a dia.

El desig d'amor incondicional de Déu és el fruit d'haver estat ja tocat per l'amor de Déu. Haver escoltat la veu interior de l'Amor ens permet viure amb pau, goig i gratitud. Vull seguir confiant en aquesta veu, inclús en els moments que no la senti, perquè sé que Déu és al meu costat encara que no el percebi.

La missió de cadascú de nosaltres és transparentar l'Esperit de Déu, mostrant el Déu de l'Amor, el missatge i les accions de Jesús de Natzaret.

Sant Pau VI, un Papa amb una gran vida interior, compromès amb la justícia social, al seu històric viatge a Natzaret l'any 1964, va fer un cant a la senzillesa i interioritat (23):

Natzaret és una escola on es comença el coneixement de l'Evangelí de Jesús. La primera lliçó és el silenci. Com desitjaríem que es renovés i enfortís en nosaltres l'amor al silenci, aquest admirable i indispensable hàbit de l'esperit, tan necessari per a nosaltres, que estem atordits per tant de soroll, tant aldarull, tantes veus de la nostra sorollosa i agitada en extrem vida moderna. Silenci de Natzaret, ensenya'ns el recolliment i la interioritat, ensenya'ns a estar sempre disposats a escoltar les bones inspiracions i la doctrina dels veritables mestres. Ensenya'ns la necessitat i el valor d'una convenient formació, de l'estudi, de la meditació, d'una vida interior intensa, de l'oració personal que sols Déu veu.

### *Acció i contemplació*

Sant Joan de la Creu i santa Teresa de Jesús, els grans místics contemplatius, eren al mateix temps grans actius. Van fer moltes obres i van recórrer molts quilòmetres en aquell temps (compten més de 25.000) (18). És a dir, la contemplació de veritat, que ens uneix amb amor a Déu, ens porta a l'acció, li dona sentit; no és activisme. Dedicar temps a cultivar la nostra interioritat ens porta a ser amos de la nostra vida, a donar-li sentit, a estimar els altres i lluitar per la justícia social, per ajudar els dèbils, els malalts, els oprimits, els qui pateixen, a ser sensibles, empatitzar amb el sofriment dels altres, començant pels que tenim a prop, però seguint pels que estan lluny, que el món globalitzat amb les noves tecnologies ens els fa presents i propers.

Ens hem d'obrir a l'Esperit. El nostre discernir és acollir la veu de l'Esperit que sovint ens demana desinstal·lar-nos, que reforça la nostra part bona i manté a ratlla la nostra part dolenta; pacifica el nostre cor i ens unifica. Escoltar l'Esperit ens obre a la humanització. L'Esperit bufa per tot arreu, a tota persona, tingui les creences que tingui. No és exclusiu d'un grup religiós concret.

L'Esperit Sant que trobem en el nostre interior on ens unim a l'Amor de Déu ens anima a viure la integritat, que no és una cosa que sigui "exclusivament per a nosaltres", una recerca d'un benestar sols per a nosaltres, que ens aïlli del món; ans al contrari, ens impul·leix a sortir de nosaltres i

ens impel·leix als altres, a servir, a conuiuïre, a interaccionar, a ajudar als qui pateixen. Una acció sense estar sustentada en la contemplació sol acabar desvirtuant-se i sorgeix un cansament per l'immens treball a fer i es tira la tovallola. Jesús alternava acció i contemplació: es retirava a recollir-se i pregar, un fet indispensable per al seu compromís social i polític.

Al llarg de la nostra vida ens trobem amb molts estímuls i propostes externes, algunes ens atrauen molt, són propostes que, si les acceptéssim, representen canviar de vida, costums, amics, deixar de banda compromisos adquirits, promeses fetes, traïr els nostres principis. Podem caure a deixar-nos portar per aquest embadaliment o capficament en aquestes novetats i trencar tota una línia vital, el nostre projecte de vida. La nostra ment fàcilment troba arguments per justificar el trencament i començar la nova proposta.

Si ens passa això pel cap, és molt important aturar-nos, recollir-nos en un lloc apropiat, aïllat, que faciliti entrar en la nostra interioritat, fer silenci, meditació i contemplació. Contemplar, com sortint des de fora d'un mateix, el nostre projecte vital i la nova proposta que ens atreu. Relativitzar les emocions i els sentiments aguts que ens han sorgit i aprofundir en el nostre interior, on hi ha Déu. Beure aigua del doll d'aigua viva, omplint-nos de l'amor de Déu i estimant-lo per sobre de totes les coses i persones; vibrar amb aquest amor, escalfar-se de la flama d'amor viva. Escoltar pacíficament.

Aleshores descobrirem, d'una manera tranquil·la, amb pau interior, si portem un estil de vida positiu, si seguim la voluntat de Déu, que és amor i vol sempre el nostre bé, o si ens convé el trencament amb la vida que portem perquè no ens apropa més a l'amor de Déu, o més aviat ens produeix una felicitat fugaç superficial, que satisfà provisionalment els nostres instints, però que ens desvia del nostre camí d'amor a Déu i als altres. Podrem així prendre una decisió que serà molt més encertada que si ens deixem portar per primeres impressions o desitjos. Quasi segur que la decisió ens farà patir un temps, sigui quina sigui, però l'haurem sustentada en el nostre interior, no haurem trencat el sentit i significat profund de la nostra vida i sortirem reforçats per continuar la nostra tasca vital en el futur.

A mesura que augmentem el coneixement propi i la descoberta progressiva del Déu de Jesucrist, descobrint que Déu habita dins nostre, que

no és una il·lusió, que espera sempre, es fa molt més humana la relació amb els altres i molt senzilla la relació amb la natura, fins arribar a una harmonia vital: Déu, home, natura.

Durant tota la vida l'home està en camí cap al seu interior. És un esforç al començament i cal determinació de no fer-se enrere i fe per creure en la promesa de Déu, recuperar la il·lusió de la fe i l'amor, i tenir esperança.

La interioritat o món interior l'anem descobrint i coneixent quan ens mirem cap endins. Si vivim cap a fora, quan ens girem cap a dins no ens coneixem. El sentit de la vida és viure pels altres i viure per l'Altre estant amb Ell, que sigui el motiu de la nostra vida.

Per a sant Joan de la Creu la felicitat és possible si som prou valents per entrar dins nostre, descobrir tot el que portem dins, cercar en cada racó del nostre ésser allò que ens impedeix estimar de veritat.

Si ens fiem del que diu Jesús als Evangelis, que Déu és Amor, la màxima felicitat és sentir-se tocat per aquest Amor descrit per sant Joan de la Creu en forma de flamarada ardent dins nostre que ens diu: Estima, i deixa't estimar! La flama d'amor viva que tendrament fereix en el més profund meu, on es troba la font de la felicitat, doll que corre i arriba a l'altre a través teu i aconseguim que somrigui, que sigui feliç, és ja una mica del Regne de Déu i germen de la immortalitat que compartim.

La meva ànima s'ha enamorat de Vós, Déu meu. Ningú com Vós em fa feliç. Hem d'escoltar el cor, on hi ha Déu. Allà on no hi ha Déu no hi ha tampoc l'home. L'escolta ens permetrà obrir les portes al Crist.

Així com els enamorats passen per una experiència que els omple de felicitat i colora tota la vida, vibrant a to amb l'enamorada, si ens enamorem de Déu, si deixem que Déu actuï en nosaltres, aleshores haurem descobert el camí de la vertadera felicitat, ja que Déu és a tot arreu, és i habita dins nostre. No ens cal patir cercant fora, en les ofertes del món que poden apaivagar momentàniament la nostra set, però que tornarà amb més intensitat que abans.

Per a santa Teresa de Jesús té més valor un minut de veritable autoco-neixement que moltes hores d'oració.

L'home té una potencialitat per sobre del seu raonament i dels seus sentiments. Els transcendeix i és el grau o nivell més alt de vibració de les

persones —nivell ontogènic—. Obert a l'Esperit, aquest capta més que els sentits o la raó.

Per arribar a ser plenament persones, necessitem créixer en aquesta dimensió espiritual, que no ens allunya dels homes i les dones, de la societat ni del món. Ans al contrari, ens obliga a estar-hi al bell mig, lluitant pel Regne de Déu, per la millora de la societat, a favor dels més pobres, dels més miserables, lluitant per l'equitat.

Quan es pren consciència de Déu, que és Amor, se li resa tot el dia, ja que se'l té present, se'l nota present. També se'l descobreix en els altres, en la bellesa, bondat, saviesa, misericòrdia, llibertat, pau, dolcesa, serenor, llum. Déu és amor. “Qué bien sé yo la fonte que mana y corre, aunque es de noche”, escriu sant Joan de la Creu.

Sant Joan de la Creu ens pot acompanyar en aquesta nit i dir-nos una paraula de vida, de consol, d'esperança. Ajuda a viure la interioritat més conscientment, assaborir el misteri revelat i present amb saviesa amorosa, sense entendre com.

Sant Joan de la Creu en la *Noche oscura* ens condueix per una escala d'amor que avui ens pot fer reaccionar i desitjar i aprofitar la nit real que ens toca viure amb tanta intensitat. Davant la nit de la injustícia, del deteriorament del nostre planeta, de guerres, de la pandèmia, hi ha l'actitud dinàmica i emprenedora que el sant suggereix a 2N 19-20. Són deu esglaons d'ascens cap a la llum de la llibertat en l'amor.

Els deu esglaons són: 1- emmalaltir d'amor, 2- buscar l'amor sense parar, 3- obrar i posar-hi caliu per a no faltar, 4- sofrir sense fatigar-se, 5- desitjar i sedejar Déu impacientment, 6- fer córrer lleugerament l'ànima a Déu, 7- atrevir-se amb vehemència, 8- agafar i estrènyer l'Estimat sense deixar-lo anar, 9- abusar l'ànima amb suavitat en l'amor, 10- assimilar-se Déu totalment.

Som en temps de la interioritat, del creixement personal, de la recerca interior. Temps que valorem mirar cap endins, ja que sabem que la superficialitat no ens aporta felicitat. Sabem que l'aparença ens allunya de l'autenticitat i aquesta és imprescindible per ser feliços.

La llibertat, un valor molt preuat per l'home i per la dona d'avui, és un dels objectius més treballats per Joan de la Creu. Ésser un mateix, actuar lliurement sense deixar-te condicionar ni per les coses externes (el fet de tenir

coses, el diner) ni per l'opinió dels altres (el prestigi, el poder), ni pels nostres propis sentiments (preocupació desmesurada pel plaer). Ell afirma que la persona és lliure proporcionalment a la intensitat d'unió amb Déu que té.

Si som capaços de seguir la pujada al mont Carmel de sant Joan de la Creu arribarem a estar molt a prop de Déu i gaudirem d'una gran llibertat, perquè ens sentirem desposseïts de les coses d'aquest món. En el *Monte de Perfección* ens ho descriu magistralment:

Para venir a gustarlo todo, no quieras tener gusto en nada. Cuanto más tenerlo quise, con tanto menos me hallé. Cuanto más buscarlo quise, con tanto menos me hallé. Cuando ya no lo quería, téngolo todo sin querer. Cuanto menos lo quería, téngolo todo sin querer.

¿Quins són els fruits, les virtuts, els dons, en arribar al cim del mont Carmel? Són: pau, goig, alegria, delectació, saviesa, justícia, fortalesa, caritat, pietat, honra i glòria de Déu. Per això: “No me da gloria nada, no me da pena nada.” Al cim, ja no hi ha camí perquè per al just no hi ha llei (1 Tim 1,9).

L'espiritualitat està a un nivell diferent del raonament, del pensament científic. Avui ja poques persones creuen que sols per mitjà de la ciència s'aconseguirà la felicitat total. Hem de cercar la salut integral: corporal, mental i espiritual. Al segle XXI hem d'usar formes d'espiritualitat amb sentit. S'ha de deixar lliure la ment espiritual, treure-li la cuirassa del raonament calculador, sense por, anar interioritzant i traient-li la pressió de la raó i dels sentiments.

Som persones i tenim un cos suport del nostre esperit en unitat. El cos l'hem de cuidar, mantenir, per tal que el creixement espiritual no sigui minvat. El necessitem. El cos està en un moment de la seva evolució. És incomplet. El cervell té neocòrtex en abundància, la nostra escala evolutiva és molt més elevada que la dels animals, però també tenim un paleocòrtex, un hipocamp, teixit propi dels animals, en el qual arrelen els instints.

Aquest teixit cerebral ontogènicament inferior ens impedeix assolir avui, aquí en la terra, aquesta plenitud de felicitat i d'amor. Ens cal morir per gaudir de tot Amor, plenitud de felicitat, en contacte amb Déu, a l'altra vida.

Hem de viure una coherència entre la fe i la vida. L'objectiu és que tot es mogui per amor i en l'amor (CB28,8). Amor a Déu i al proïsme són

inseparables. La donació, l'abnegació, viure per als altres ens omple de felicitat en la nostra vida i ens permet viure amb sentit el dolor, la malaltia, les incomoditats, els infortunis i la pròpia mort.

Un gran mestre de la interioritat és Charles de Foucauld (24). Ell va anar al Sàhara a trobar-se amb els pobres tuaregs i es va trobar amb ell mateix. Va veure el seu desert interior. Pablo d'Ors considera que ell ens porta a l'occident la necessitat de tornar al desert, que avui anomenem silenci i interioritat. Foucauld va escriure molt, de manera que el paradigma de la soledat —un ermità, i en el Sàhara— es va convertir en el paradigma de la comunicació. Aquest doble moviment en vertical i en horitzontal, ens mostra qui és Foucauld.

La seva oració (25) és tot un exemple de simplicitat, humilitat, amor a Déu. Molta gent prega amb ella:

Pare, em poso a les teves mans. Fes de mi el que vulguis. Sigui el que sigui, et dono les gràcies. Estic disposat a tot. Ho accepto tot sempre que la teva voluntat es compleixi en mi i en totes les criatures. No desitjo altra cosa, Déu meu. Poso la meva ànima a les teves mans, te la dono, Déu meu, amb tot l'amor del meu cor, perquè t'estimo i m'és una necessitat d'amor donar-me, posar-me a les teves mans sense reserves, amb una confiança infinita, perquè tu ets el meu Pare.

En sànscrit l'arrel de salut vol dir totalitat. Estar dividit és una malaltia mental, l'esquizofrènia. També la paraula diable o diabòlic vol dir divisió.

Jesús en els evangelis ens insisteix diverses vegades en aquesta unitat de vida. Ja en el mateix parenostre, amb el qual Jesús ens ensenyà a pregar, resem: "Així en la terra com en el cel". És l'encarnació, ja Jesús és Déu encarnat; no es pot separar les coses de la terra de les del cel. No serem feliços si portem una doble vida: anar a missa i després actuar no justament. S'ha de viure amb coherència fe-vida. Quan estàs de vacances ho estàs de la feina, però no del teu projecte de vida. No hi ha zones de la vida sense fe. Sense la teva estimació a Jesús, d'estar unit a l'amor de Déu, de seguir l'Esperit. L'espiritualitat unifica la vida contemplativa amb la vida activa.

També Jesús ens diu que el primer manament és estimar Déu per sobre de totes les coses, però que el segon, inseparable, és estimar el proïsme, el germà, com a tu mateix. L'amor és l'eix de la vida cristiana. A més



L'amor de veritat no actua mai per coacció. Som lliures, la nostra llibertat és essencial, la fe ens fa lliures.

L'oració que és més que pregàries consisteix a entrar en el nostre interior, a la nostra cambra, i pregar al nostre Pare que està en el secret, i Ell ens recompensarà (Mt 6,6).

El cardenal Newman (26,27), que recentment ha estat promogut a la Santedat, un home culte i universitari, és un ferm defensor de no dissociar ment i esperit. Partint del nucli de la interioritat humana, la seva visió holística i antropològica arriba al compromís actiu amb la realitat. Constata una clara analogia entre el gust, el raciocini, l'habilitat, la invectiva per al bon judici en la conducta pràctica. Però reconeix el fort i imponent atractiu sensorial que mou tot l'aparell emocional i aconsegueix directament la totalitat del ser. És un gran mestre de l'Església i de la història que té molt a dir en l'actualitat.

Newman té experiència i fort sentit de Déu, la seva interioritat està habitada per l'Esperit de Déu. Per a ell Déu és tan real o més real que la pròpia existència: “Crec en Déu, perquè creu en mi. Impossibile creure en la meva pròpia existència sense creure també en l'existència d'Aquell que viu com un Ser en la meva consciència.”

Newman, des de la seva senzillesa, que és la seva grandesa, ens recorda: “La salvaguarda de la fe és un estat correcte de cor o interioritat humana. Això és el que li dona llum; i també el que la corregeix. És el que la protegeix del fanatisme, la credulitat i la intolerància. És la santedat, o l'observança del deure, o la nova creació, o l'ànima habitada per l'Esperit—diguem-ne com vulguem—, el principi vivificant i il·luminador de la fe veritable, el que li dona ulls, mans i peus.”

### **A manera d'epíleg**

Hi ha set de la dimensió espiritual. Tenim en el nostre interior la necessitat profunda de ser omplerts amb amor, amb estimació. Com més l'omplim més ens demana. Podem tenir aquest delit una mica adormit a temporades pel neguit de la vida diària, per omplir-la de moltes activitats i coses —fer activisme—, per omplir el temps veient pel·lícules, o amb jocs electrònics, per deixar-nos acaronar el cos i els sentiments per alguna altra persona o fets que “adormin” “apaivaguin” aquesta necessitat interior

profunda que tenim i que mai s'apagarà del tot, només la mort ho fa, ja que és inherent al nostre ser i existir.

Viure d'esquena a l'esperit, viure negant-lo, tenint-lo abandonat, agafats exclusivament a allò material crea molts moments i èpoques de la biografia de la persona d'insatisfacció, d'infelicitat, de sense-sentit. Aquesta desfeta personal més o menys accentuada en les persones, que inclús les du a la depressió —de fet al primer món el nombre de suïcidis està incrementant-se, l'OMS fins i tot vaticina que en pocs anys serà la primera causa de mort—, es pot evitar si aprenem a reconèixer i a gaudir de l'esperit. Per fer-ho ningú millor que els místics. I ja que la nostra cultura des de fa dos mil anys és la cristiana i tenim místics nostres molt importants, és lògic que, sense menystenir aportacions de místics d'altres religions, com les orientals, o les de l'islam, primer aprofundim en les ensenyances dels nostres.

Com he esmentat al començament, malgrat els grans avenços científics i tecnològics i de mitjans i comoditats de la vida, amb més salut i poder viure més anys amb més vida, un aspecte en el qual la humanitat ha avançat poc és en el seu desenvolupament harmònic. Avui dia les tecnologies de la comunicació ens permeten comunicar-nos i conèixer com viuen les persones en altres indrets del planeta. La misèria, la fam, les morts per manca d'aigua, d'higiene, de menjar, de mínimes condicions higièniques i de vida afecten més persones que les que vivim bé i ens sobra. Els que tenim cultura i capacitat quasi no fem res per ajudar els nostres conciutadans encara que els veiem morir i patir. Per això requerim continuar amb l'evolució i afegir-hi aquells elements que no hem desenvolupat i que ens impedeixen aconseguir més felicitat encara que tinguem més comoditat de vida. Ens manca estimació, amor, que no és egoista i ens impul·leix a compartir i impedir que altres pateixin. Ens manca espiritualitat.

Maria és un exemple d'interioritat. Ella “guardava totes les coses en el seu cor i les meditava” (Lluc 2,19). Ella era una dona d'acció. Va haver de fer moltes coses al llarg de la seva vida. També era una dona que vivia el seu interior, que feia meditació i contemplació, que va orientar la seva acció. Va confiar en les paraules de l'Esperit i va acollir al seu si Jesús. El va educar, va aprendre d'ell el seu missatge sanador i salvador. Va estar amb Jesús, el seu fill, en els moments més durs, com a la Creu, i també va estar reunida amb els apòstols rebent l'Esperit Sant.

Hem de viure la interioritat i escoltar el nostre interior, fer contemplació i, a partir d'ella, passar a l'acció vers un món millor, més just i més ecològic. Cultivar la vida interior significa arrelar-se cada vegada més en l'amor, aprendre a estimar, conèixer l'amor i viure feliç.

Animo el lector a fer-ho.

## Bibliografia

1. LISA MILLER *et al.* *Neural correlates of personalized Spiritual Experiences. Cerebral Cortex* 2018. <<https://doi.org/10.101093/cercor/bhy102>>.
2. RAIMON PANIKKAR. Una espiritualitat pel nostre temps. *Qüestions de vida cristiana*. 152-153, pàg. 121-129.
3. Encíclica *Laudato Si* del Papa Francesc: <<http://www.bisbatlleida.org/sites/default/files/enciclica%20Laudato%20si%E2%80%99%20en%20catal%C3%A0.pdf>>.
4. RAIMON PANIKKAR. *Espiritualitat, el camí de la vida*. Opera Omnia Raimon Panikkar. Vol. 1 Nov. 2012. ISBN 978-84-92416-68-4.
5. MARCOS REQUENA: *Revista de Espiritualidad* 76 (2017), 281- 293 ISBN 0034-8147.
6. HOWARD GARDNER. Estructuras de la mente. <[https://www.academia.edu/5224535/Gardner\\_Howard\\_Teoria\\_De\\_Las\\_Inteligencias\\_Multiples](https://www.academia.edu/5224535/Gardner_Howard_Teoria_De_Las_Inteligencias_Multiples)>.
7. DANIEL GOLEMAN. *Inteligencia emocional*. Ed. Kairós. Barcelona. 1996. ISBN 9788472453715.
8. EMMONS ROBERT. Inteligencia espiritual. 2000. Cit. <<http://www.psy.co/es-la-inteligencia-espiritual-un-concepto-vlido.html>>.
9. KING, D. (2013). *A Practical Guide to Spiritual Inteligence*. Editor. Libro digital.
10. XAVIER MELLONI. El què i el com de la interioritat. *Cristianisme i Justícia* 2013. <<https://www.cristianismeijusticia.net/sites/default/files/pdf/eict69.pdf>>.
11. IGNASI DE LOYOLA. *Exercicis Espirituals*. Ed. Fragmenta 2018. ISBN 9788415518600.
12. ANGELA VOLPINI. *La humanidad realizada: una nueva visión de Dios*. Ed. La Val de Onsera. Osca 2003.
13. ALEIX VILALTA. Evaluación de las necesidades espirituales de pacientes diagnosticados de cáncer avanzado y terminal. Tesis doctoral. 2010. <<https://docplayer.es/23454878-Aleix-vilalta-i-vilalta.html>>.
14. ALEIX VILALTA, JOAN VALLS, JOSEP PORTA, JUAN VIÑAS. Evaluation of Spiritual Needs of Patients with Advanced Cancer in a Palliative Care Unit. *J Palliat Med*. 2014 May; 17(5): 592-600.
15. MORDEJAY GUAHNICH <<https://memguimel.es/tag/mordejay-guahni/>>.
16. *Confesiones* de San Agustín. Amazon Italia Logística. Itàlia.

17. SAN JUAN DE LA CRUZ. *Obras completas*. Ed. Espiritualidad. Madrid 1980. ISBN 84-7068-132-X.
18. *Joan de la Creu, avui*. Actes del I Congrés d'Espiritualitat Sauri, Publicacions de l'Abadia de Montserrat 1992. ISBN 84-7826-352-7.
19. SANTA TERESA DE JESÚS. *Obras completas*. Ed. Monte Carmelo. Burgos 1984. ISBN 84-7239-063-2.
20. MOLTSMANN JÜRGENS. *Teología de la esperanza*. Ed. Herder. 1971.
21. RAMON PRAT. *Record de Déu. Pelegrinatge a la recerca de l'infinit*. Ed. Pagès Editors. Lleida. ISBN: 978-84-9975-899-2. 2017.
22. CARDIÑ JOSEP. Cit. per Josep Sánchez. *Joan de la Creu, avui*. Actes del I Congrés d'Espiritualitat Sauri, Publicacions de l'Abadia de Montserrat 1992 ISBN 84-7826-352-7. 92-94.
23. OCHAGAVIA J. NEWMAN, *Una conciencia para el siglo XXI*. Pau VI. Al·locució a Natzaret 5-I-1964 <[http://www.bisbatsantfeliu.cat/uploads/recursos/contingut/769/es/Alocucion\\_en\\_Nazaret\\_Pablo\\_VI.pdf](http://www.bisbatsantfeliu.cat/uploads/recursos/contingut/769/es/Alocucion_en_Nazaret_Pablo_VI.pdf)>.
24. PABLO D'ORS: “Después de Jesucristo, a quien yo más admiro es a Charles de Foucauld” <[https://www.religiondigital.org/opinion/proposito-proxima-canonicacion-Charles-Foucauld-pablo-dors-religion-iglesia-desierto\\_0\\_2235976393.html](https://www.religiondigital.org/opinion/proposito-proxima-canonicacion-Charles-Foucauld-pablo-dors-religion-iglesia-desierto_0_2235976393.html)>.
25. Pregària de Charles de Foucauld. <<http://www.parroquiaclaret.com/ca/node/763>>.
26. JOHN HENRY NEWMAN. Conciencia para el siglo XXI. <<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3284753>>.
27. La influencia de John Henry Newman en la reflexión educativa del último medio siglo. David Luque Mengibar. Universidad Complutense de Madrid. <<https://eprints.ucm.es/40547/1/T38153.pdf>>.

## COL·LECCIÓ “LLIÇÓ INAUGURAL”

### Títols publicats:

1. *Accés a Déu i societat d'avui*. J. M. Rovira Belloso
2. *Món intern i transcendència*. Jordi Font i Rodon
3. *Pensament cristià i ètica*. Gaspar Mora i Bartrés
4. *Cultura cristiana i compromís polític*. Fernando Álvarez de Miranda
5. *La missió de l'Església en el món*. Salvador Pié
6. *L'Església i la ciència: de Galileu als nostres dies*. Joan Busquets Dalmau
7. *Experiència estètica, experiència ètica i experiència religiosa*. Pere Lluís Font
8. *Els grans reptes del segle XXI*. Joan Esquerda Bifet
9. *El progrés: de la ciència a la teologia*. David Jou
10. *Evangelis i sentit de la vida*. Josep Oriol Tuñí
11. *La Bíblia i les ciències humanes*. Armand Puig i Tàrrrech
12. *Per què crec?* Jordi Porta i Ribalta
13. *Opinió pública i veritat*. Lluís Foix
14. *Cap on anem? Vers una nova consciència laïcal*. Francesc Torralba Roselló
15. *El Misteri de Déu*. Josep M. Rovira i Belloso
16. *El bé es fa present a través de l'amor*. Ignasi Salvat S.I.
17. *Aproximació a les idees de justícia i solidaritat*. Josep Maria Esquirol
18. *El diàleg interreligiós com a pràctica de l'amor*. Antoni Matabosch
19. *La poètica de Joan Maragall*. Ramon Pla
20. *El diàleg com a eina de transformació personal i comunitària*. Sebastià Taltavull
21. *El Vaticà II. Concili de la modernitat*. Josep Maria Carbonell i Abelló
22. *El compromís amb els pobres. Entranya de la saviesa*. Rafael del Río Sendino
23. *Amor, bellesa i transcendència*. Carles Torner
24. *La felicitat i el temps*. Josep Maria Esquirol Calaf
25. *Celebrar per donar gràcies*. Ramon Prat i Pons

26. *L'IREL i la societat.* Manuel Lladonosa i Vall-Ilebrera
27. *La convivència, un camí ple d'aventures.* Marta Trepal i Secanell
28. *Acompanyar per alliberar.* Josep Maria Forné i Febrer
29. *La interioritat sana.* Joan Viñas

*La interioritat sana*  
s'ha acabat d'imprimir  
el dia 20 de gener de 2021  
als obradors  
d'Arts Gràfiques Bobalà, SL  
de Lleida







Amb el suport de

