

LA FARGA

EN LA VIDA QUOTIDIANA

Quid Prodest

8

Temps Ordinari IV

NASCUTS PER ESTIMAR

La Farga en la vida quotidiana

OBJECTIU GENERAL

Ajudar les persones, comunitats i organismes a prendre consciència del moment que vivim, revifar l'experiència del foc i créixer en l'entusiasme missioner seguint la metodologia de la Farga.

QUID PRODEST - 2011

PATRIS MEI - 2012

CARITAS CHRISTI - 2013

SPIRITUS DOMINI - 2014

OBJECTIUS DE L'ETAPA *QUID PRODEST*

- Suscitar una actitud d'austeritat i de recerca de la voluntat de Déu en la pròpia vida tenint en compte el moment que cada un està vivint.
- Rellegir amb serenor la pròpia història i discernir-la a la llum de la Paraula de Déu.
- Aprendre a identificar les pròpies ferides per viure un procés de sanació.
- Recuperar la joia de ser claretià.
- Concretar la recerca d'una nova resposta a la crida de Déu en esperit de conversió, a la llum del *Quid Prodest* claretià.

- 1 El més important és esperar (Advent)
- 2 I va habitar entre nosaltres (Nadal)
- 3 Cridats a ser fills (Temps Ordinari I)
- 4 De camí cap a la Pasqua (Quaresma)
- 5 La vida nova en Crist (Pasqua)
- 6 Seguidors del Crist com Claret (Temps Ordinari II)
- 7 Testimonis enmig del món (Temps Ordinari III)
- 8 **Nascuts per estimar (Temps Ordinari IV)**
- 9 Tot fent camí (Temps Ordinari V)



1. Introducció

Octubre! Un mes que ens recorda la culminació de la missió de Claret i el lliurament total de la seva vida al Pare. No podem fer res més que meravellar-nos de com la seva passió per Déu i per la salvació dels homes va consumir tota la seva vida. Havia arribat a un nivell tan alt d'integració afectiva, que tenia el seu cor totalment encès amb el foc de l'amor de Déu. Diuen que Claret va revelar el seu secret a un grup de seminaristes encuriosits: «Si esteu enamorats de Jesucrist, fareu grans coses». Al llarg dels últims mesos, has anat veient la teva experiència d'Església, de Congregació i de món, que són el lloc on et vas desenvolupant com a claretian. Aquest mes et convidem a centrar-te en un assumpte fonamental a la teva vida: els teus amors i les teves relacions, assumptes que estan molt relacionats amb la teva sexualitat i la teva afectivitat. Pot ser que aquesta àrea vital de la teva vida hagi sofert la pressió d'un tabú que et feia creure que aquestes coses les havies de tractar en privat, però

mai en un àmbit públic. Tant si aquest tema va ser tractat clarament en els teus anys de formació com si no, el fet és que la integració de les necessitats de la teva sexualitat i la teva intimitat afecta contínuament tots els aspectes de la teva vida. El do de la teva sexualitat, amb totes les seves implicacions en les dimensions física, mental i espiritual de la teva vida, ofereix preciosos moments de recerca i d'interrogació (*Quid Prodest*) i obre horitzons constantment nous a l'experiència de l'amor de Déu, de la seva bondat i de la seva misericòrdia. Al principi et pot semblar una mica enutjós pensar en la teva sexualitat i en la teva vida afectiva en aquest itinerari congregacional. Però estigues segur que serà molt saludable de prendre seriosament «tot el teu ésser claretià» com a algú que és estimat, cridat i transformat pel Senyor mateix, el qual no es va avergonyir de ser humà i, per tant, tampoc de la seva sexualitat ni de la seva afectivitat. Potser la teva mateixa vida claretiàna és la millor part de la teva història d'amor.

En l'any litúrgic continuem contemplant, en el **Temps Ordinari**, la vida de Jesús en el seu ministeri públic. Precisament després del temps fort dels vots perpetus i de l'ordenació et submergeixes en l'anonimat de la vida ordinària. És llavors quan apareix la

cara vertadera dels teus afectes i el nivell de la teva integració sexual en relació amb els ideals que vas professar. En la «vida privada» que vius entre el viure en una comunitat activa i l'exercici del ministeri, és on les teves passions i desigs poden establir una zona per a un important *Quid Prodest*: Què guanyes amb acceptar o rebutjar els impulsos i desigs ardents del teu cos i del teu cor?

La litúrgia del mes t'ajudarà a identificar les diferents forces que actuen en el cor de l'home quan posa obstacles a les iniciatives que provenen de Déu. Darrere de molts problemes humans hi ha el desequilibri bàsic arrelat en el cor de l'home (GS 10). Les lectures d'aquest mes poden ser llegides des d'aquesta perspectiva. Les paràboles de Jesús (diumenges de les setmanes 27 i 28) i els seus enfrontaments amb els grups influents de la seva societat (diumenges de les setmanes 29-31) palesen els ardits autodestructius del cor humà. La major part dels dies escoltarem la Carta als Romans, en la qual sant Pau exposa les dialèctiques del cor humà. Com a culminació, la festa del nostre Fundador et convida a plantejar-te la pregunta: De què serveix, al cap i a la fi, tot el que faig pel Senyor, si el meu cos, ment i cor estan encesos amb altres coses que no són l'amor de Déu?



2. Reflexió

Com viure la sexualitat i l'afectivitat en un context desafiant

Després dels teus molts anys com a claretià, ¿experimentes que el teu celibat consagrat és una mica contrari a la teva «naturalesa», com solen dir sovint en el món secular? Contràriament a les expectatives mundanes, és possible que tu estiguis gaudint la immensa oportunitat i possibilitat que la teva vida consagrada t'ofereix d'estar en comunió amb Déu i amb els altres per a servir-los amb total llibertat. ¿Manifesta la teva vida vocacional la veracitat del cent per u (cf. Mt 19,29) en termes d'amor fratern, amistats, relacions i fruits apostòlics, tal com va prometre Jesús? Sens dubte que, al llarg del camí d'integració de les teves passions i desigs, també pots haver viscut moments de crisi i de conflictes interiors que han sorgit en diferents moments de la teva vida. També és possible que estiguis lluitant amb una sexualitat ferida i, consegüentment, amb unes relacions igualment ferides, que exigeixen guarició i perdó. Potser has experimentat sentiments diversos i interrogants interiors quan alguns missioners, estimats per tu, van abandonar la vida religiosa a causa d'emboïcs afectius. ¿Com et vas sentir en assabentar-te de casos de pedofília o d'abús sexual comesos per alguns sacerdots i religiosos, els pecats dels quals han destruït les vides de molta gent i han traït la confiança de la comunitat catòlica?

Segurament que també hauràs sentit el preu de viure el celibat en el context d'una societat altament sexualitzada que erigeix el cos humà com un ídol i, alhora, el rebaixa fent-lo objecte de consum. En certs contextos, elegir el celibat es ridiculitza i es menysprea com a cosa hipòcrita i mancada de sentit. Pots haver vist, amb sorpresa, com l'ensenyament catòlic respecte a l'ètica sexual es presenta sovint com a enemiga del sexe i del plaer. ¿Què has sentit quan els mitjans de comunicació han destacat els escàndols d'abús sexual per part del clergat donant suport a aquesta manera de veure les coses? Basant-se en un plantejament pseudocientífic, molts s'inclinen a dubtar de la possibilitat de viure castament i, fins i tot, consideren que es tracta d'un ideal inabastable o d'una vida «contra natura». ¿Com t'afecta tot això, quan una àmplia ètica permissiva i una visió hedonista del món, propagades pels diferents mitjans de comunicació i per interessos econòmics, corrompen les ments de la gent respecte al sexe i la sexualitat? Més que estar vivint «contra natura», pots arribar a pensar que vius la teva opció celibatària contra el corrent social dominant.

Potser estàs vivint, al revés, en un context que col·loca el sacerdot i la vida consagrada en un pedestal i que pensa que els sacerdots i els religiosos són impecables. En una situació així, pots sentir-te obligat a jugar el paper d'una vida santa, més que a fer un esforç autèntic per interioritzar aquests ideals en la teva vida actual. I també és molt possible que, en alguns contextos, la forma de vida celibatària no estigui recolzada per missatges culturals que defineixen l'homenia i la plenitud personal en termes de potència sexual, paternitat física i estat marital.



Exercici 1: Els missatges culturals

Pots escriure sobre aquestes qüestions al teu quadern:

Identifica els **missatges culturals** prevalents referits a la sexualitat que trobes, en la teva cultura, bé a favor o bé en contra, d'una forma de vida en celibat. D'aquests, quins són els que afecten personalment la teva vida? Com reacciones davant d'ells?



Paradoxalment, els reptes que has d'afrontar, tant dins de tu mateix com vinguts de fora, t'ofereixen un *Quid Prodest* per aprofundir la teva vida interior i per desenvolupar saludables estructures psicològiques i relacions per viure la teva vocació amb sentit ple.

A l'itinerari d'aquest mes, seria molt profitós que reflexionessis sobre les experiències relacionades amb el teu propi cos, la teva sexualitat, les teves relacions afectives, la teva solitud i les teves addiccions. Són els terrenys del «ja sí, però encara no» de la presència del Regne de Déu que experimentes en les teves satisfaccions i frustracions. Elles susciten la pregunta del *Quid Prodest*: De què t'aprofiten, en la teva recerca de la vertadera felicitat i l'amor permanent? En el desenvolupament de la teva salvació aquestes preguntes poden obrir-te les portes a la bondat i a la gràcia abundoses de Déu!

El misteri del cos: un terreny per al *Quid Prodest*

El teu cos és el terreny de la teva pròpia experiència i el mitjà de comunicació amb els altres. El

teu cos és temple de l'Esperit Sant (cf. 1Co 6:19) i és l'expressió material o manifestació de la teva individualitat. Després d'haver creat els humans a la seva imatge i semblança, home i dona, Déu va contemplar la seva creació i va veure que tot era molt bo (cf. Gn 1,28-31).

Tu mateix has pogut experimentar aquesta bondat en temps de bona salut, d'agradables relacions i de bons resultats en les teves tasques. La fragilitat del cos i la seva vulnerabilitat davant l'abús i explotació poden, potser, formar part de la teva pròpia experiència. En la història de l'Església hi va haver temps en què el valor del cos va ser menyspreat o ignorat

amb finalitats espirituals que van conduir a actituds negatives respecte al cos i a la sexualitat.

Com valores el teu propi cos i les seves funcions? Estàs satisfet «dins de la teva pell»?

L'amor saludable a un mateix comença per l'acceptació i el respecte del nostre ésser corporal. Un dels aspectes de la transformació de la nostra consciència és la dimensió somàtica, que fa referència al cos humà, a la seva estructura, a les sensacions i als sentiments (inclosos els sexuals) i records.

La corporeïtat és, de fet, una manera específica d'existir i d'actuar de l'esperit humà. La seva importància és, primer de tot, de naturalesa antropològica: el cos revela el ser humà, expressa la persona...

(Congregació per a l'Educació Catòlica, *Orientacions educatives sobre l'amor humà*, núm. 22)

Exercici 2: El meu cos

Pensa durant un moment: Quines coses saps del teu amic més íntim, el teu cos? Omple el quadre següent.

Alçada del teu cos		Pressió sanguínia	
Grup sanguini		Nivell de sucre	
Pes del teu cos		Nivell de colesterol	
Què fas habitualment per a tenir cura de la teva salut?			

Els nostres esforços per acceptar i integrar els impulsos sexuals que brollen de la inclinació heterosexual o homosexual, es fan molt difícils quan l'entorn és, o bé molt permissiu, o bé molt represiu. Quan la persona viu un baix nivell de consciència, tracta el cos com un ídol i el plaer esdevé la mesura última del bé i del mal, deixant molt poc espai per als valors superiors. Fins i tot quan puguis estar enredat per l'encant dels plaers corporals al marge dels teus compromisos religiosos, hi pot haver ocasions en les quals el teu cor es preguntí: De què m'aprofita viure únicament per donar gust al meu cos?

Les teves trobades amb les sensacions del teu cos, tant agradables com doloroses, són obertures a un misteri molt més gran. La transformació somàtica es refereix, en primer lloc, al benestar. Aquest concepte és molt similar al de «salut», però no sinònim; perquè «el benestar pot coexistir amb les xacres cròniques, amb la malaltia i fins i tot amb la malaltia terminal» (Sperry). Per exemple: un claretià que estigui patint un càncer terminal des de la integritat de la seva fe, manifesta un alt nivell de transformació somàtica. Aquesta integració demana una transformació contínua de la dimensió somàtica. Una preocupació desmesurada per la salut o una precaució exagerada per la malaltia, com també una negligència per la salut, són signes de desequilibri.

El teu procés de transformació somàtica inclou el desenvolupament d'aquestes virtuts: la templança i l'«estar en forma». Inclou també mesures preventives, com una dieta adequada, exercici, dormir suficientment, la qual cosa pot contribuir efectivament a la teva vitalitat, benestar somàtic i transformació. ¿Has pensat alguna vegada que aquestes són mesures que expressen la teva estimació i respecte pel teu cos? A més de mesures preventives, la transformació somàtica exigeix també actituds de reafirmació vital, com al respecte i estimació deguts al teu cos (inclosa la sexualitat), temple de l'Esperit Sant, i l'haver d'integrar aquestes actituds a la teva visió vital.

Una condició somàtica pot convertir-se en un *Quid Prodest* en el teu camí espiritual. Els símptomes d'envelliment, com són ara, l'aparició dels cabells blancs, un alt nivell de colesterol a la sang, afeybliment de visió o les xacres degudes a malalties limitadores com la diabetis, les cardiopaties i fins i tot malalties terminals, com el càncer, poden, paradoxalment, convertir-se en oportunitats de creixement cap a nivells més alts de consciència espiritual i d'autointegració.

Déu mateix va entrar definitivament en la nostra història corporal quan «la Paraula es va fer carn i va habitar entre nosaltres» (Jn 1,14). «Crist va expressar la bellesa i el destí del cos quan el va lliurar per ser crucificat com a donació última pels seus amics» (cf. Jn 15,12).

En la seva resurrecció, el seu cos va revelar la victòria de l'amor sobre el pecat i l'egoisme. Els nostres cossos participen en el projecte de Déu per a la salvació de la humanitat. Per tant, el teu cos, la teva sexualitat, les teves ànsies i les teves passions, malgrat la seva ambigüitat, tenen una nova possibilitat en el misteri de Crist. Tu pots donar «carn» a la Paraula en la teva «carn». De fet, estàs convidat a embarcar-te en aquesta aventura quan assumeixes l'estil de vida que Jesús va acollir per a ell mateix.

Jesús va revelar la naturalesa sacramental del cos quan es va oferir ell mateix en el pa dient: «Això és el meu cos», misteri que Ell va viure plenament a la creu. Nosaltres també ens fem autodonació per a d'altres i arribem a ells en l'amor quan deixem que els nostres cossos siguin «cos» que es beneeix i es trenca en comunió amb Crist per la vida dels altres.

Els nostres germans, els màrtirs de Barbastre, van elegir, al seu camí de Calvari, de fer-se pa partit com el pa de l'altar que compartien a diari. El nostre mateix Fundador va conèixer bé el misteri del pa beneït i partit per alimentar les multituds. Quan ell va lliurar tot seu ésser a Jesús i a Maria per a ser partit i compartit per la gent, la seva curta vida va ser com el pa que va sadollar la fam de la Paraula de Déu de les multituds.

“ Fugiu de la disbauxa! Qualsevol pecat que un cometi, l'afecta des de fora. En canvi, el qui es dona a la disbauxa, peca contra el propi cos. No ho sabeu? El vostre cos és santuari de l'Esperit Sant que és en vosaltres i que heu rebut de Déu? ”

(1Co 6,18-19).

Exercici 3: Diàleg amb el meu cos

El teu cos expressa els teus pensaments, emocions i esperit. Tot això passa en el teu cos i a través d'ell. Sense el teu cos, no existeixes. De fet, en cada un de nosaltres hi ha un dipòsit d'informació. Podem parlar de «la saviesa del cos». Si escoltem bé el seu llenguatge, sabrem que una espatlla engarrotada manifesta la càrrega del nostre estrès i que una mandíbula bloquejada reté paraules no pronunciades. Escoltar i apreciar el llenguatge propi del cos és essencial per a una relació saludable amb els nostres propis cossos.

El teu «cos» inclou el cos físic, amb els seus òrgans i membres, la teva salut bona o dolenta, la teva experiència de comunicació amb la naturalesa, totes les sensacions, plaer i dolor, sensibilitat per a la música, la dansa, l'art, la sexualitat... Podríem afirmar que tu ets el teu cos. El teu cos té la seva història: és una quasi-persona amb la qual pots mantenir un diàleg, tal com ho fas amb les persones reals. A continuació, tens un exercici per entrar en diàleg amb el teu cos.

Instal·la't còmodament i prepara't per entrar en contacte amb el teu món interior. Pots tenir a la mà el teu quadern d'apunts per poder escriure-hi. Tanca els teus ulls i, per concentrar-te, observa la teva respiració. Percep la presència del Senyor, en qui tu vius, et mous i existeixes (cf. Ac 17,28).

1. Fixa't en **el teu cap des de la coroneta...** cabells, cervell. Ulls, cara, orelles. Permet-li a cada part del teu cos expressar de quina manera pren part en el teu projecte vital. Imagina't com es comunicaria amb tu el teu cervell si pogués parlar. Per exemple: el teu cervell pot ser feliç d'emmagatzemar molta informació que serveix per a la teva missió... El goig de tenir la Paraula de Déu en la memòria... potser manca d'actualització, si tu no dediques temps a la lectura; els teus ulls poden gaudir del servei que et fan o poden queixar-se de com els sobrecarregues davant de l'ordinador... Escolta tots els òrgans. Escriu el diàleg tal com et vingui al cap.
2. Trasllada la teva percepció **al coll i a la columna vertebral** i queda't escoltant. Escriu-ho, també.
3. Ara concentra't **a les espatlles i a les dues mans**, el pit, l'estómac, la regió pèlvica, les cames fins a arribar al dit gros del peu. Escriu els teus diàlegs. Fes una pausa i deixa descansar tot el cos amb un sentit de gratitud.
4. **Llegeix ara tot el text que hakis escrit.** Adona't de les experiències que les lectures provoquen.
5. **Explica després per escrit la teva part en els diàlegs.** Què dius respecte a la manera en què et relaciones amb el teu cos? Descriu les teves actituds i sensacions respecte a les parts del teu cos i a tot el conjunt.
6. A la llum d'aquest diàleg amb el teu cos, què voldries modificar en la teva relació amb ell? **Anota les teves percepcions.** I abans d'acabar, dedica una mica de temps a posar en oració davant del Senyor els fruits del teu diàleg.

Una variant d'aquest exercici podria ser **reconstruir la història del teu cos de manera narrativa.** Escriu tots els fets i experiències relatives al teu cos que puguis recordar: sensacions agradables, dolors, malalties, accidents, exercicis de natació, experiències sexuals, albaades i capvespres, tortures, etc. Pensa en les diferents etapes de la teva vida: infantesa, adolescència, joventut, edat madura, etc. Pensa en tot això en l'ordre que et vingui. Més tard pots intentar de posar a cada cosa data i lloc, i classificar-ho tot en ordre cronològic. Reposa després... llegeix la teva narració... i pren nota d'allò que experimentis fruit de la lectura.

La teva sexualitat i el *Quid Prodest*

En el més profund del teu ésser saps que l'amor és la teva vocació fonamental i innata (cf. *Catecisme de l'Església Catòlica*, 2392). La sexualitat afecta tots els aspectes de la teva persona en la seva unitat de cos i ànima. De manera especial, manté estreta relació amb l'afectivitat, amb la capacitat d'estimar i de procrear i, de manera més en general, amb l'aptitud per crear llaços de comunió amb d'altres (cf. *Catecisme*, 2332). Naturalment, ordenar la teva vida sexual cap a la forma de vida que has elegit, compromet els teus desigs i necessitats a nivell físic, mental i espiritual. Està també íntimament relacionada amb l'ordenació dels teus impulsos sexuals, emocions, sistema de valors, les teves relacions interpersonals i amistats i amb el teu compromís ministerial.

Quan tinguis ben clar que el dinamisme nuclear de la teva sexualitat és el misteri de l'amor, descobriràs la seva plenitud en la vida de Jesús. La teva opció de seguir el Jesús dels Evangelis brolla de la teva recerca de l'amor: estimar i ser estimat. I això et crida a orientar, elevar i integrar la teva sexualitat a l'amor que l'Esperit de Jesús ha vessat en el teu cor. Pots haver experimentat alegries d'amistat i d'autodomini, així com sentiments d'agonia, de sentir-te ferit, culpable o rebutjat en moments de fracàs o de pèrdua de control en el teu caminar cap a la teva integració sexual i intimitat. Deixar els pares (una relació natural) per fer-se una sola carn amb una companyia per a tota la vida (matèria d'elecció, però també inclinació natural poderosa) parla per si mateix de la força del seu dinamisme intern. El celibat consagrat, que transcendeix aquesta inclinació, requereix una dinàmica motivadora més convincent. Pot ser una bona oració tornar sobre els passos de la teva història sexual i del procés de la teva integració com a cèlibe.

Com que la vivència de la castedat afecta les tendències més profundes de la nostra natura i ens imposa no pas poques renúncies, hem de confiar-nos al Senyor i demanar-li humilment el seu ajut amb la pregària. Fomentem la vida de comunitat, ja que l'amor fraternal autèntic guarda la castedat i la perfecciona.

(CC 22)

La Castedat té unes lleis de creixement; aquest passa per graus marcats per la imperfecció i, molt sovint, pel pecat. Però l'home... es construeix a si mateix dia a dia amb les seves nombroses i lliures opcions; per això ell coneix, estima i realitza el bé moral segons les diverses etapes de creixement.

(*Catecisme*, 2343)

Amors en la teva vida

Tenint en compte tots els nostres amors, podem exclamar amb sant Agustí: «Ens has fet per a tu, oh Senyor, i el nostre cor està inquiet fins que no descansi en tu». La recerca que fa el cor humà de l'Altre i dels altres té expressions diferents en les nostres vides a mesura que anem trobant moltes persones meravelloses al llarg de la nostra història. Els teus primers encaterinaments adolescents, els teus romanços i amistats, especialment amb el sexe complementari, poden haver entrenat la capacitat del teu cor per estimar i ajudar. La teva vida és enriquida amb l'amor de centenars de persones, anònimes moltes d'elles, que van entrar en la història de la teva vida per les portes de moltes menes d'amors: afecte, amistat, eros i caritat (cf. C. S. Lewis, *Els quatre amors*). Aquests amors de necessitat, naturals, preparen el

teu cor en l'escola de l'amor per titular-se en amors de donació, quan quedi tocat per l'autodonació de Déu mateix. Sense aquesta transformació, diu C. S. Lewis «l'amor comença a ser un dimoni en el moment en què comença a fer-se un déu». Però «quan Déu entra, els semidéus poden romandre i tampoc allò que és més alt no es dona sense allò que és més baix». És possible que l'experiència t'hagi demostrat la veritat d'aquestes afirmacions.

Pots haver descobert que algunes de les teves relacions t'han enriquit i enfortit molt, mentre que d'altres t'han ferit i han bloquejat la teva llibertat per relacionar-te lliurement amb la gent. Hi pot haver gent que deu haver tingut experiències similars per la teva manera de relacionar-t'hi. De vegades alguns dels teus amors poden haver assumit un primer lloc en la teva vida i fins i tot haver-te qüestionat sobre el teu compromís vocacional. També és possible que hom amagui l'aspecte de l'afectivitat sota la màscara de la repulsa o menysvaloració de les dones. També pots haver tingut moments de falta de veritat envers tu mateix i en-

vers els altres en les teves relacions que et poden haver ferit i causat dolor a tu, així com als altres. Per això hi ha moments del *Quid Prodest* que plantegen la pregunta: De què aprofita viure i estimar d'aquesta manera?

Quan tu et fas una exploració de la teva interioritat, pots descobrir que has crescut en major autenticitat i integració a través de les lluites que el teu cor ha lliurat en la recerca de l'amor. Potser pots trobar-te lluitant amb un cor ranquejant i una sexuali-

tat ferida i buscant a les palpentes el guariment i la plenitud.

Tant l'experiència d'amistats que enriqueixen mútuament, com la de doloroses ferides en relacions interpersonals, poden ser *Quid Prodest* per rebre el do de l'amor de Déu que guareix i aferma els cors humans. Pot ser una afirmació vital si et decideixes a compartir la teva *història d'amor* amb el teu acompanyant o amb una persona de confiança, si és que no ho has fet encara.

Exercici 4: Consciència de la meva història afectiva

- Mira de trobar un lloc tranquil i **fes-te conscient de la presència de Déu**, en el qual vius, et mou i existeixes (cf. Ac 17,28). Observa la teva respiració per arribar a la calma. Pots tancar els ulls i relaxar el teu cos des del cap als peus, concentrant-te en el ritme de la teva respiració.
- **Imagina't un lloc bonic**, triat per tu, on et vindria de gust passar un temps tranquil (un lloc a la costa, en una muntanya, un jardí, un llac, etc.). Imagina't els detalls del lloc (ocells, flors, pedres, matolls, herba, ones, etc.) i imagina't en la teva actitud preferida i relaxa't.
- Fes-te conscient de la **presència del Senyor** en qualsevol de les teves imatges preferides de Jesús i col·loca't davant d'Ell de la manera que generalment adoptes quan tens un diàleg íntim amb Ell a l'oració.
- **Amb Jesús, torna sobre la teva història... des dels teus primers anys d'infantesa**. Porta a la pantalla de la teva ment els teus amics d'infantesa, masculins i femenins, i revisa amb gratitud les teves relacions. Agraeix-li al Senyor aquest do d'amor i d'amistat. Quan et trobis amb moments feridors en les teves relacions, sigues conscient del teu dolor i de la teva ferida i posa-les davant de la mirada del Senyor, queda't amb el teu dolor davant de la seva mirada amorosa i demana-li el seu toc guaridor. Quan siguis conscient de la pena i la ferida que has causat a un altre en la teva vida de relació, posa aquesta persona amb la seva ferida i la seva pena davant del Senyor i demana-li guariment i perdó.
- Procura no anar de pressa a fer l'exercici. **Pren-te temps per compartir la teva història amb el Senyor**. Si et resulta més còmode escriure la història dels teus amors, fes-ho així.
- Al final de la teva revisió, dedica una mica de temps a **donar gràcies en la presència del Senyor**.

Celebrant la intimitat en la solitud

Tant l'ànsia de relacionar-se com el desig de solitud formen part de la nostra existència humana. Ambdós aspectes poden fer-se exagerats i arribar a crear una dependència afectiva o una autono-

mia rígida, especialment si no estàs ben ancorat en el teu ésser interior. La capacitat d'intimitat i de familiaritat, el mateix que la capacitat per estar tot sol quan és necessari, són trets essencials de maduresa afectiva. ¿Com et comportes amb el teu desig d'intimitat i com vius els teus moments de solitud?

Exercici 5: Els meus lligams afectius

Comprova els lligams del teu cor.

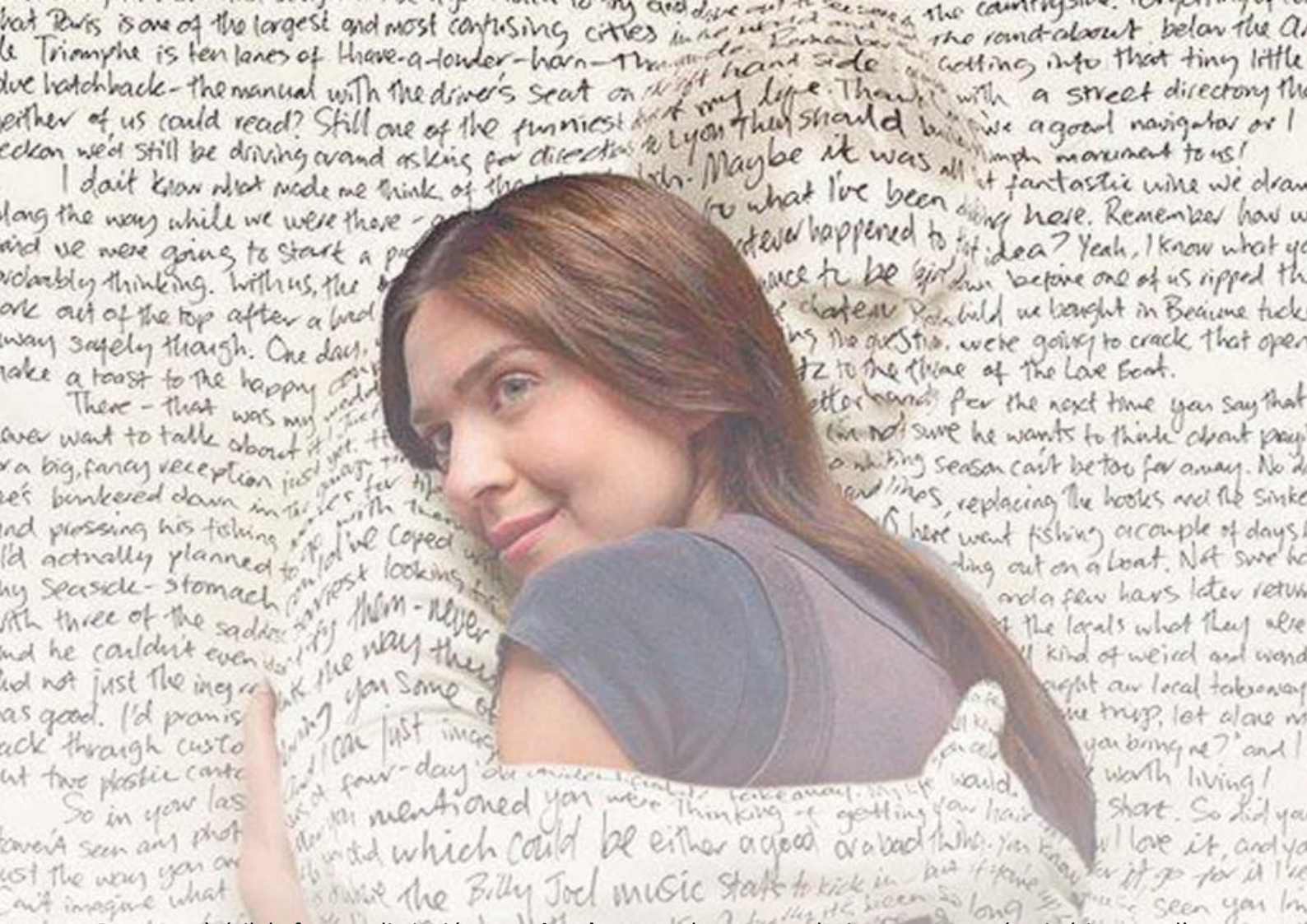
Qui són aquells que tu consideres **més íntims en el cercle de les teves relacions** (comunitat, família, apostolat, amics)? Qui són **aquells amb els quals mantens menys contacte** i fins i tot els esquives? **Fes una llista** de la gent amb qui has contactat més freqüentment el mes passat. A la columna de la dreta descriu quina es la teva proximitat amb ells i com expresses l'afecte que els tens.

Cercles de relació	Noms	Què és el que més aprecies en la persona?
CMFF		
Família		
Apostolat		
Amics		

Després d'examinar les teves relacions, hi pots reflexionar tenint en compte aquests aspectes:

- Què és **el que cerques** en les teves relacions?
- Quina classe de gent mantens **propera a tu**? Quina classe de gent esquives?
- Què és el que manté **viva** la teva relació?
- **De què t'aprofita** si ells/es no serveixen per al teu compromís vocacional?





Potser serà útil de fer una distinció entre **singularitat**, **aïllament** i **solitud** per diferenciar les realitats de la teva existència individual.

Singularitat (*aloneness*) és la condició que permet ser una persona individual única, diferenciada dels altres. En aquest sentit, «la separació és condició per a la comunió». Si tu estàs enganxat en una relació, no tindràs l'espai necessari que us permeti a tu i a l'altre d'entrar en una relació autèntica. Una relació possessiva sofreix, sovint, una mort prematura o naufraga en tipus de relació autodefensiva si no millora i es fa una relació madura i adulta que floreix en llibertat i en genuïna preocupació pel bé de tots dos.

Aïllament (*loneliness*) és l'experiència subjectiva d'absència, fins i tot en la presència de gent estimada. Potser, i com un matís del pecat original, molta gent tendeix a experimentar ocasionalment, en especial durant estadis més immadurs de la vida, un corrosiu sentiment de no ser acceptat, de no ser estimat com si ningú no es preocupés d'ell. L'aïllament és també un aliat pròxim a la depressió. Una persona aïllada és incapaç de reconèixer l'amorosa presència de Déu o d'aquelles altres persones que tenen cura d'ella a la comunitat o a la família. I podrà buscar relacions possessives per fugir d'aquest amargant sentit d'aïllament. Freqüentment

les seves relacions, que no són sinó intents d'omplir el buit interior, acaben malament.

Tu arribes a ser capaç de **solitud** (*solitude*), quan tens una tal percepció interna de la presència de Déu i de gent significativa en la teva vida, que et permet d'afrontar, sense sentir-te'n frustrat, la seva absència física en temps de dificultat. Experimentes la presència de Déu i el suport de la comunitat, de la família i de l'Església, fins i tot quan has d'entomar proves de la vida, antipaties de col·legues o germans, o quan et deixen sol en l'acompliment d'una missió. En la nostra vida, si no conreem aquesta solitud que atresora un profund sentit de la presència de Déu, podem caure fàcilment en fugides evasives que buidaran la nostra vida. La presència interioritzada d'un Déu amorós en el teu cor et permetrà de viure joiosament formes variades d'«absències» en la teva vida. «Si visc, aquesta vida ja no em pertany. En realitat qui viu en mi és Crist» (Gal 2,20). No és cap meravella que molts episodis de teofania a la Bíblia (cf. Gn 15,1) afirmen la presència de Déu en la vida d'un home com a antídoto contra la seva por existencial: «No temis, Jo estic amb tu». La vida de Claret és un testimoni molt bonic del poder d'una percepció contínua de la presència de Déu.

Exercici 6: Què fas amb la teva solitud?

Fes una prospecció dels **moments més difícils** de la teva història. Com t'ho vas arreglar?
Què has après sobre la teva manera de viure l'aïllament i la solitud?



Les teves addiccions com a *Quid Prodest*

En el teu camí de creixement pots trobar-te sacrificant la teva llibertat a una sèrie d'addiccions sense ni tan sols adonar-te'n. Aquestes addiccions poden anar des de la dependència del cafè, el te o el mat, fins a addiccions molt més destructives que interfereixen amb la teva vida interpersonal i ministerial. La vida moderna ha afegit nous tipus a aquesta llista, com, per exemple, l'internet, el cibersexe (sexe virtual) i el telèfon mòbil; de tot això, els religiosos i els sacerdots n'estan sent víctimes fàcils. La facilitat d'adquisició i d'accés, juntament amb l'anonimat, converteixen religiosos dèbils i frustrats, en dependents. Enquestes recents revelen la influència de l'abús d'internet i del telèfon mòbil en el cercle de sacerdots i religiosos.

L'**addicció** és un estat de compulsió, obsessió o preocupació que esclavitzava la voluntat i el desig d'una persona: la persona se sent internament empesa a dedicar la seva energia a coses que no són els seus veritables desigs. Algunes addiccions d'**atracció** (jocs, coses, ideologia, beguda, menjar, fumar, mascotes, TV, pel·lícules, gimnàstica, afeccions, sexe, etc.) o bé addiccions d'**aversió** (animals, coses, viatjar, llibres, menjar, creences, estar sol, raça, fracàs, malaltia, intimitat, certs grups de gent, etc.) apunten al desig desencaminat del cor humà, a un desplaçament de la seva aspiració espiritual. L'objecte de tota addicció promet un alleujament immediat, però empresona el cor. La impotència i la dissort causades per les addiccions només poden trobar alliberament en la Gràcia, la Gràcia de Déu. La Gràcia venç la capacitat destructiva de l'addicció i et porta a la plenitud d'amor i de veritat que el teu cor anhela de debò.

Reconèixer les teves addiccions pot ser, paradoxalment, un autèntic *Quid Prodest* que iniciï el procés de conèixer el Senyor de la vida perquè t'alliberi dels falsos déus. «L'addicció no pot ser derrotada per la voluntat humana actuant per si mateixa, ni per la voluntat humana que no s'implica i ho deixa tot a la voluntat divina. Al contrari: el poder de la gràcia actua plenament quan la voluntat humana accepta d'actuar d'acord amb la voluntat divina» (Gerald G. May, *Addiction and grace*, p. 139).

Tots tenim una addicció o altra que mantenim per a gratificació immediata, per fer front a moments de frustració o com a bàlsam reconfortant en el nostre viacrucis particular. Donat que algunes d'aquestes addiccions són considerades innòcues o faltes lleus, podria ser que no t'adonessis que et tenen agafat. Sovint, brollen com a úlceres en el cor de no pocs religiosos, que amaguen racons foscos i desatesos de la «vida privada» viscuda enmig d'un ministeri públic de prestigi. Les addiccions aconseguixen la cobertura protectora d'escuts mentals com, per exemple, la negació, la racionalització, el donar llargues, la mentida o l'excés de confiança. Una acceptació honesta, i la bona disposició per a reconduir les teves addiccions amb ajuda de la Gràcia i el suport de la comunitat, poden obrir-te les portes de l'alliberament. De fet, «el vol pecaminós que ens allunya de Déu comença pel vol que ens allunya de nosaltres mateixos» (Metz).

Aquí tens una doble llista d'addiccions: addiccions d'atracció i addiccions de aversió. Pots marcar aquelles que consideris rellevants per tu. Els dos tipus d'addiccions són semblants en els seus dinamismes; la diferència rau en la direcció del moviment compulsiu del cor que, o bé s'acosta, o bé s'allunya de l'objecte en qüestió.



Addiccions d'atracció		Addiccions d'aversió	
Alcohol	Màquina de fotos	Aigua	Sang
Amics	Mascotes	Altures	Ser enganyat
Apostes	Masturbació	Animals	Ser gras/prim
Aprovació	Mobiliari	Aranyes	Ser judicat
Autoimatge	Menjar-se les ungles	Avions	Serps
Automillora	Mòbil	Avorriment	Sexe
Barbs Canyes	Música	Brutícia	Tempestes
Bàsquet	Negativisme	Claustrofòbia	Tràfic
Béns	Nens	Compromís	Túnels
Cafè	Neteja	Conflictes	Vulnerabilitat
Cibersexe	Ordinadors	Controls	Xinxes
Cinema	Pares	Culpabilitat	
Concursos	Parlar	Dependència	
Cotxes	Patates fregides	Desconeguts	
Criquet	Pel·lícules	Escriure	
Crispetes de blat de moro	Pescar	Esperits malignes	
Desordre	Pizza	Estar sol	
Diner	Poder	Èxit	
Dolços	Pornografia	Foc	
Dormir	Psicoteràpia	Foscor	
Drogues	Puntualitat	Fracàs	
Electrònica	Refrescs	Gats	
Esports	Relacions	Independència	
Estatus	Responsabilitat	Intimitat	
Estretes	Revenja	Ira	
Estudis	Saber	Joies	
Exercici	Ser apreciat	Malalties	
Família	Ser bo	Metges	
Fantasies	Ser estimat	Mort	
Futbol	Sexe	Multituds	
Gelats	Simpatia	Ocells	
Guanyar	Televisió	Oposició	
Habilitats	Tenir raó	Parlar en públic	
Humor	Treball	Ponts	
Internet	Venjança	Rates	
Llibres	Xocolata	Rebuig	
Menjar	Xiclet	Responsabilitat	

Pots afegir-hi altres ítems que siguin importants per a tu.

Després d'identificar les teves addiccions i les teves aversions, sospesa en quina mesura consumeixen les teves energies i la teva atenció, i et fan menys efectiu en la teva vida personal, en la comunitat i en el teu apostolat. Posa-les davant del Senyor i cerca en Ell llum i guarició. També pots comentar-les amb el teu acompanyant per a discernir com actuar en cada cas.

3. Consells per a l'acompanyament personal

La integració de les ferides i del rebuig és un procés difícil i ha de fer-se amb la deguda sensibilitat respecte a la gravetat de la ferida o de la vulnerabilitat. Vet aquí algunes recomanacions.

- **Escriure les teves experiències**, tant les joioses com les penoses, i pregar amb elles, són dos passos molt importants per a l'acceptació i la integració. Porta les teves experiències a l'oració i parla'n amb el teu Senyor en la teva interioritat, demanant-li la seva llum i guarició. La gratitud és una actitud molt saludable.
- Escriure el que va passant en el teu interior **incrementa la percepció i l'acceptació**, sense sabotejar amb això la teva autoestima.
- **Comparteix amb un conseller de confiança la teva recerca interior** i les preguntes que sorgeixin de les teves preocupacions i relacions sexuals a fi que et serveixin per a la teva vocació més profunda. Quin valor tenen si tu et perds, malgrat tots els teus èxits aparents (*Quid Prodest*)?
- En el cas de debilitats afectives o addiccions que interfereixen amb el funcionament normal d'una persona o afecten la integritat d'algunes altres, **és molt recomanable buscar ajuda professional**.



4. Pistes per a la reunió comunitària

Les nostres comunitats celebren amb goig la festa del nostre Fundador preparant-s'hi adequadament amb una Novena o un Tríduum. Per a orientacions sobre la celebració de la festa, consulta el *Directori Espiritual*, n. 149 i s.

Reunió de Comunitat i participació

Per una banda, pot ser difícil i, fins i tot, no aconsellable, el compartir massa obertament la pròpia vida afectiva i sexual en el context d'una reunió de comunitat, però també podria resultar malsà i hipòcrita bandejar per complet la nostra vida afectiva de l'oració i de la comunicació comunitàries. Comentar i pregar sobre la nostra vida afectiva, amb una actitud seriosa i cristiana, és molt profitós per a viure la nostra vida interior sense ansietats indegudes. Però la mesura exacta per a l'autoexposició ve donada pel nivell de llibertat i benestar mutus que existeixi entre els membres de la comunitat. Aquí teniu alguns temes possibles per compartir i pregar plegats.

- Com afecten els **escàndols sexuals del clergat en l'Església** a la nostra comunitat i a la seva missió? Quines mesures prenem per assegurar la credibilitat de les nostres vides?
- Com organitza la comunitat **els seus espais, els seus temps lliures i la seva recreació**, de manera que les possibilitats d'abús dels mitjans de comunicació o d'addicions puguin tractar-se de forma adequada?

Activitats

Organitzar **excursions comunitàries, o dies de camp, o menjar tots junts**.



5. Suggeriments per a la *lectio divina*

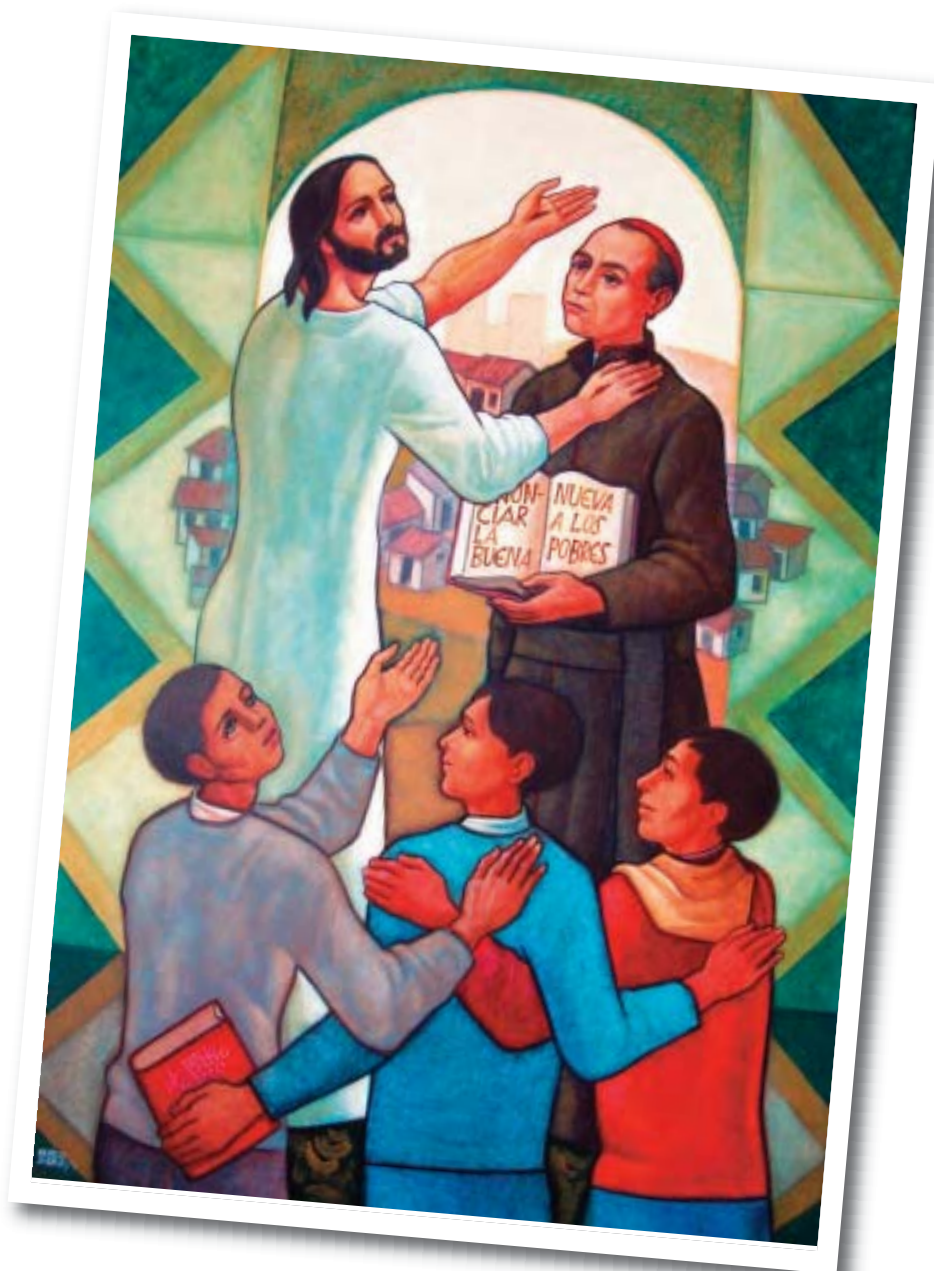
Dissabte 1 d'octubre	<ul style="list-style-type: none"> • Ba 4,5-12.27-29 • Lc 10,17-24 		Els deixebles s'alegren perquè les forces de la naturalesa se'ls sotmeten. Però Jesús els recorda que la seva alegria ha de brollar de posseir-lo a Ell. És el seu amor el que pot ordenar els nostres afectes i addicions.
Diumenge 2 d'octubre	<ul style="list-style-type: none"> • Is 5,1-7 • Fl 4,6-9 • Mt 21,33-43 	Diumenge XXVII del Temps Ordinari Els Sants Àngels de la Guarda	Quan la cobdícia omple el seu cor, els cultivadors de la vinya ignoren el propietari i es confabulen per acabar amb els seus missatgers i amb el seu fill. Nosaltres només som custodis de la naturalesa en la qual vivim: del nostre cos i també del nostre entorn. Atendre la naturalesa d'acord amb els plans del creador és l'únic camí per fer-la fecunda. La virginitat consagrada és un do rebut en llibertat. Pensa en les propietats del do i reflexiona sobre com valors tu aquest do.
Dilluns 3 d'octubre	<ul style="list-style-type: none"> • Jo 1,1-2,1.11 • Lc 10,25-37 		L'objecte de l'amor virginal és estimar Déu per damunt de totes les criatures i estimar els altres tal com un s'estima a si mateix. Aquest amor segueix la regla de la totalitat: amb tot el cor, tota la ment, tota la voluntat. L'amor de Déu educa el cor humà per estimar els altres amb la generositat del cor de Déu. La paràbola del bon samarità és una lliçó d'amor veritable.
Dimarts 4 d'octubre	<ul style="list-style-type: none"> • Jo 3,1-10 • Lc 10,38-42 	Memòria de sant Francesc d'Assís	La relació de Jesús amb Marta i Maria. Jesús no és un dels molts amors. Ell és la visibilitat de l'amor de Déu. Maria ho sabia i per això s'està als seus peus, escoltant-lo. Totes les implicacions humanes haurien de fluir de l'obediència (de l'escoltar). Marta és convidada a donar preferència al que és el més important.
Dimecres 5 d'octubre	<ul style="list-style-type: none"> • Jo 4,1-11 • Lc 11,1-4 		Per pregar com Jesús, cal entrar en la dinàmica del seu Cor, on el Pare ocupa el centre i la vida s'organitza en relació amb el Pare. Jesús ens convida a compartir la seva experiència de l'Abba.
Dijous 6 d'octubre	<ul style="list-style-type: none"> • Ml 3,13-20b • Lc 11,5-13 	Ordenació Episcopal de Claret (1850)	L'amor supera tots els obstacles. Per servir l'amic que arriba de visita, l'amfitrió passa pel compromís de molestar un altre amic a mitjanit. Jesús lloa aquest gest d'insistència. L'amor veritable és persistent en allò que busca.
Divendres 7 d'octubre	<ul style="list-style-type: none"> • Jl 1,13-15;2,1-2 • Lc 11,15-26 	Mare de Déu del Roser	Una regla d'experiència per al discerniment: les inspiracions del maligne generen divisió i destrucció. El dit de Déu crea vida i unitat. Per discernir la font de les nostres relacions cal veure'n els fruits: suposen un major fruit per a les persones, per a la comunitat i per a l'Església?
Dissabte 8 d'octubre	<ul style="list-style-type: none"> • Jl 4,12-21 • Lc 11,27-28 		Jesús valora la veritable naturalesa de la maternitat de Maria que transcendeix la maternitat física. Ella és una que escolta la Paraula i la guarda. Una altra regla d'experiència per a una relació genuïna: transcendència.

<p>Diumenge 9 d'octubre</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Is 25,6-10a • Fl 4,12-14.19-20 • Mt 22,1-14 	<p>Diumenge XXVIII del Temps Ordinari</p>	<p>A la paràbola del banquet, Jesús il·lumina la dispersió dels cors en el cor de la gent que camina confusa respecte a les seves prioritats. Caven pous on no hi ha aigua. Posar ordre en els nostres afectes requereix ordenar les nostres prioritats. Gasta la major part de la teva energia afectiva a ser allò que estàs cridat a ser: un Claretjà enviat a una missió.</p>
<p>Dilluns 10 d'octubre</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rm 1,1-7 • Lc 11,29-32 		<p>Jesús s'enfronta als fariseus pel que fa a les observances externes i insisteix en la puresa interior. També nosaltres podem viure còmodament sense «trencar» externament el vot de castedat però podem tenir una virginitat molt ferida si l'amor i la compassió estan absents de la nostra vida comunitària i ministerial.</p>
<p>Dimarts 11 d'octubre</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rm 1,16-25 • Lc 11,37-41 		<p>Jesús convida els fariseus a una vida de coherència interior en la qual els valors de justícia i d'amor de Déu es manifestin en l'observança externa. Pau convida els Romans a mirar la creació per a descobrir la bondat de Déu i donar-li glòria. Quan Déu no és honorat, els humans deshonren els seus cossos amb accions vergonyoses.</p>
<p>Dimecres 12 d'octubre</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rm 2,1-11 • Lc 11,42-46 		<p>Jesús posa de manifest la hipocresia dels mestres de la llei que prediquen altres coses que ells mateixos no gosen fer. El celibat serà un «sepulcre blanquejat» si la nostra sexualitat no encarna l'amor compassiu de Déu.</p>
<p>Dijous 13 d'octubre</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rm 3,21-30 • Lc 11,47-54 	<p>Germà Manuel Giol</p>	<p>Els escribes i fariseus estaven furiosos contra Jesús perquè els enfrontava. Ells representaven la llei i les tradicions. Les lectures d'avui ens conviden a anar més enllà d'elles mateixes per a copsar les accions salvadores de Déu. Tractant-se de l'afectivitat i la sexualitat, necessitem transcendir les convencions de les dues cultures, permissiva i tabú, per a descobrir els designis de Déu a la llum de la fe.</p>
<p>Divendres 14 d'octubre</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rm 4,1-8 • Lc 12,1-7 	<p>Servents de Déu, Màrtirs P. Joaquín Geleda i companys (1936)</p>	<p>Jesús ens demana dues qualitats: estar en guàrdia i no tenir por. Prudència i confiança són dues qualitats importants de la intel·ligència interpersonal. St. Pau urgeix als jueus a no mirar tant el seu arbre genealògic físic sinó més aviat la fe dels seus pares.</p>
<p>Dissabte 15 d'octubre</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sir 15,1-6 • Mt 11,25-30 	<p>Sta. Teresa d'Àvila, patrona de la Congregació</p>	<p>La virginitat consagrada és un testimoni públic de l'estil de vida de Jesús. Els incrèduls no es convenceran per un munt de llibres i d'articles a favor o en contra, sinó pel parlar de l'Esperit Sant. Deixem que l'Esperit Sant parli.</p>

Diumenge 16 d'octubre	<ul style="list-style-type: none"> • Is 45,1.4-6 • 1Te 1,1-5b • Mt 22,15-21 	Diumenge XXIX del Temps Ordinari Servent de Déu: G. Miquel Palau (1929)	«Doneu al Cèsar el que és del Cèsar i a Déu el que és de Déu». La tensió del nostre estar en el món sense ser del món es nota molt en les paradoxes que experimentem en la sexualitat i en l'afectivitat. La paradoxa pren sentit en la forma de viure la vida humana, en obediència a Déu i al servei dels altres; això és el que mereix el vist i plau de Jesús.
Dilluns 17 d'octubre	<ul style="list-style-type: none"> • Rm 4,20-25 • Lc 12,13-21 		Jesús alerta els irreflexius que tendeixen a acaparar per a ells mateixos els dons de Déu i caminen així, amb les mans i el cor buits, cap al seu final. El nostre cos és un dels dons primers rebuts de Déu. Pau ens convida a creure en Aquell que va treure Jesús d'entre els morts. En Jesús la naturalesa humana troba el seu veritable destí.
Dimarts 18 d'octubre	<ul style="list-style-type: none"> • 2Tm 4,10-17b • Lc 10,1-9 	Sant Lluç	És interessant la manera com Jesús entrena els 72 elegits enviant-los de dos en dos. És el més adequat per preparar el cos, la ment i l'esperit. No és pas estrany, doncs, que un d'ells (sant Lluç) testifiqui el resultat. Jesús continua comptant amb homes i dones per a la seva missió. Com hi responc jo?
Dimecres 19 d'octubre	<ul style="list-style-type: none"> • Rm 6,12-18 • Lc 12,39-48 	Servents de Déu: Màrtirs P. Jaume Giron i Companys (1936)	Jesús empra la imatge del majordom i del criat per remarcar la necessitat que tenim de la vigilància i de la disponibilitat en el servei per a rebre'l a Ell. Quan un criat ocupa el lloc de l'amo, la casa està abocada a la ruïna. Com un fidel majordom, quan tu lliures el teu cos a Déu, et recuperes tu mateix i quedes lliure de la servitud del pecat.
Dijous 20 d'octubre	<ul style="list-style-type: none"> • Rm 6,19-23 • Lc 12,49-53 		«Jo he vingut a calar foc a la terra». És un foc que crema sense destruir, un foc que purifica, aclareix i manifesta el que hi ha de millor en els humans. El conflicte rau entre la llei de la carn i la llei de l'Esperit. Tota relació humana comporta una elecció: actuar en l'àmbit de la carn o a nivell de l'esperit. Jesús permet l'ambigüitat, d'aquí prové aquesta divisió. Què significa «ser un home encès»?
Divendres 21 d'octubre	<ul style="list-style-type: none"> • Rm 7,18-25a • Lc 12,54-59 	Inici del Triduum al N.S.P. Fundador	Les persones són intel·ligents a l'hora de predir el temps. Però sovint som cecs davant els signes que anuncien la floració o la ruïna. Ser conscient que la llei de Déu és en el meu cor i que una altra llei diferent actua en el meu cos, és el primer pas per a lliurar-se conscientment a la llei de l'esperit.
Dissabte 22 d'octubre	<ul style="list-style-type: none"> • Rm 8,1-11 • Lc 13,1-9 		El cor humà es dirigeix als objectes desitjats d'acord amb els interessos pels quals vivim: les inclinacions naturals o les coses espirituals. Resulta fàcil jutjar els daltabaixos dels altres. Jesús ens convida a una conversió, a un canvi d'orientació, a un girar-nos cap a Déu. La sexualitat i l'afectivitat, arrelades en el cos, són camps en els quals les inclinacions naturals poden aprendre a obeir l'esperit i portar així la persona a la pau i a la vida.

Diumenge 23 d'octubre	<ul style="list-style-type: none"> • Ex 22,20-26 • 1Te 1,5c-10 • Mt 22,34-40 	Diumenge XXX del Temps Ordinari Vigília de la Festa de Claret	Estimar Déu amb la totalitat de la persona i estimar els altres com un s'estima a si mateix és la culminació de la integració sexual i de la maduresa afectiva. Nosaltres veiem aquest procés d'integració en la vida del nostre fundador.
Dilluns 24 d'octubre	<ul style="list-style-type: none"> • Is 61,1-6 • 2Co 5,14-20 • Mc 16,15-20 o Lc 10,1-9 	Solemnitat de sant Antoni Maria Claret	«Si us enamoreu de Jesucrist, fareu grans coses». Aquesta afirmació de Claret compendia la seva vida afectiva. La seva intimitat amb Jesús i amb Maria va florir per donar fruit en l'Església. L'àmbit sorprenent de les seves relacions personals i dels seus treballs apostòlics brolla d'aquesta intimitat que el va configurar amb Jesús, l'evangelitzador.
Dimarts 25 d'octubre	<ul style="list-style-type: none"> • Rm 8,18-25 • Lc 13,18-21 	Aniversari de la Beatificació dels Màrtirs de Barbastre (1992)	Pau parla dels gemecs de la creació per a gaudir de la llibertat dels fills de Déu i de la llibertat de tota corrupció. L'afectivitat i la sexualitat encarnen aquests desigs. Quan els valors del Regne es fan càrrec de la nostra naturalesa humana, aquesta progressivament es va alliberant del pecat i de la corrupció. Jesús presenta les imatges del gra de mostassa i del llevat per a expressar aquest creixement i transformació.
Dimecres 26 d'octubre	<ul style="list-style-type: none"> • Rm 8,26-30 • Lc 13,22-30 		Viure d'acord amb l'Esperit obre nous horitzons al cristià. Però la porta és estreta i en contradicció amb les maneres de fer d'aquest món. Fidelitat i perseverança són virtuts requerides. Llavors, els últims seran els primers.
Dijous 27 d'octubre	<ul style="list-style-type: none"> • Rm 8,31b-39 • Lc 13,31-35 	Mort del P. Domènec Fàbregas, Cofundador de la Congregació (1895)	Viure d'acord amb l'Esperit suposa passar per penalitats i persecucions de tota mena. Però la intimitat amb Crist es consolida a través de totes elles, perquè res no ens pot separar de l'amor de Déu en Jesucrist. La intimitat de Jesús amb el seu Pare el manté unit a la seva missió fins al final, sense que Herodes aconseguís intimidar-lo per tal que abandoni.
Divendres 28 d'octubre	<ul style="list-style-type: none"> • Ef 2,19-22 • Lc 6,12-16 		La vida de deixeble és assumpte de sintonia personal amb el mestre i de participació en la missió de Jesús. No es tracta només d'aprendre la llei i d'instruir els altres. La llei de l'esperit està escrita en el cor i configura la teva vida i el teu destí. Jesús forma els seus deixebles de manera molt diferent. Exigeix molt, però s'ho val.
Dissabte 29 d'octubre	<ul style="list-style-type: none"> • Rm 11,1-2a.11-12.25-29 • Lc 14,1.7-11 	Els Apòstols Simó i Judes, Patrons de la Congregació	Jesús va mantenir una interacció lliure i fluida amb tota classe de gent. La seva manera de relacionar-se variava d'acord amb la condició de la persona, i la seva resposta va variar des de la constatació i la curació fins a la discussió i l'enfrontament. Relacions saludables aconseguen assolir el millor de nosaltres mateixos. Jesús fa aflorar el millor que hi ha en cada un de nosaltres.

<p>Diumenge 30 d'octubre</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ml 1,14b-2,2b.8-10 • 1Te 2,7b-9.13 • Mt 23,1-12 	<p>Diumenge XXXI del Temps Ordinari</p>	<p>L'autoritat i el poder es fan opressius i hipòcrites quan són dissociats de l'amor. L'autoritat és per al servei als germans i no un mitjà d'exaltació personal. La manera que té Jesús d'exercir l'autoritat i el poder com, també, la seva submissió a la voluntat del Pare, dimanen de la seva intimitat amb Ell. Nosaltres estem cridats a exercir l'autoritat en l'amor.</p>
<p>Dilluns 31 d'octubre</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rm 11,29-36 • Lc 14,12-14 		<p>Jesús ofereix una lliçó de donació per amor. Sovint les relacions humanes actuen en termes de mutu intercanvi de donar i rebre. Seguint la lògica de l'amor diví, nosaltres som invitats a donar-nos a nosaltres mateixos amb amor quan ens relacionem els uns amb els altres. La bellesa de la nostra sexualitat i de la nostra afectivitat queda recuperada només quan l'amor de Jesús transforma el celibat o l'amor conjugal en donacions d'amor.</p>





La castedat que professem afavoreix una nova comunió fraternal en Crist; construeix la comunitat sobre el fonament de la voluntat de Déu, no pas sobre els lligams de carn o sang. Com a signe que és de l'amor perfecte, esdevé en el món una deu de fecunditat espiritual; per això, ens allibera de manera excepcional per tal que cremem d'amor envers Déu i envers la humanitat entera; enforteix el nostre esperit en la lluita contra els poders del maligne en el servei apostòlic.

[CC 21]

SOM HOMES ABRA



NDATS DE CARITAT

6. Per aprofundir

Annex I: EXTRACTES D'ELS QUATRE AMORS (C. S. Lewis)

...Déu, com a creador de la natura, implanta en nosaltres no sols els amors-do sinó també els amors-necessitat. Els amors-do són imatges naturals d'Ell mateix, propers a Ell per semblança, no són necessàriament, ni en tothom, proximitat d'aproximació. Una mare abnegada, un bon governant o mestre poden donar, i donen, mostrant així contínuament aquesta semblança, sense que arribi a ser semblança d'aproximació. Els amors-necessitat, fins on m'ha estat possible de veure-ho, no tenen semblança amb l'Amor que és Déu. Són més aviat correlatius, oposats, no com el mal és oposat al bé, sinó com la forma d'una coca és oposada a la forma del seu motlle.

Però a més d'aquests amors naturals, Déu pot concedir un do molt millor o, més gran, ja que les nostres ments han de dividir i compartimentar dos dons.

Ell comunica als homes una part del seu propi Amor-Regal, diferent dels amors-do que ha infós en la seva naturalesa, però l'Amor-Regal diví –l'Amor en si mateix que actua en un home– és completament desinteressat i vol simplement el que és millor per a l'ésser estimat.

En altres paraules, l'amor-do natural va sempre dirigit a objectes que l'enamorat considera, en certa manera, intrínsecament dignes d'amor: ob-

jectes vers als quals l'atreuen l'afecte o l'eros, o un punt de vista que tots dos comparteixen o, a falta d'això, s'inclina vers als qui són agraïts o vers als qui s'ho mereixen o, potser, vers aquells la desemparança dels quals commou i obliga a decidir-se per ells.

Però l'amor do en l'home li permet també estimar allò que no és naturalment digne d'amor: els leprosos, criminals, enemics, retardats mentals, els amargats, els orgullosos i els menyspreables. I finalment, com una gran paradoxa, Déu capacita l'home perquè tingui amor-do vers Ell mateix. És clar que, en un cert sentit, ningú no pot donar a Déu res que no sigui ja seu, i si ja és seu, què dóna l'home? Però, si com és obvi, podem desentendre'ns de Déu, desviar d'ell la nostra voluntat i el nostre cor, també, en aquest sentit, els hi podem lliurar. El que és Seu per dret i que no existiria ni per un instant si deixés de ser Seu (com la cançó en aquell que l'està cantant), ho ha fet però nostre, de tal manera que podem oferir-lo lliurement a Ell de nou. Les nostres voluntats són nostres perquè puguem fer-les Teves . A més, com ho saben tots els cristians, hi ha una altra manera de donar a Déu: cada desconegut que alimentem i vestim és Crist. I això és amor-do a Déu, encara que no ens n'adonéssim. L'Amor en si mateix pot actuar en els qui no en tenen, d'Ell, cap coneixement.





Annex II: TRUCS MENTALS DE GENT AMB ADDICCIONS (Gerald G. May)

Heus aquí una descripció d'alguns dels trucs mentals utilitzats per la gent amb addiccions per evitar l'esforç de reconèixer-les i reorientar-les.

- **Negació:**

Ignorar o rebutjar qualsevol senyal de mala adaptació que sorgeix de l'alcohol o d'altres abusos. Apareixen signes d'inadaptació. Per exemple: la meditació es fa difícil. La concentració costa. La persona es mostra molesta o agressiva si algú fa referència a aquests problemes.

- **Racionalització:**

Es busquen excuses per justificar la conducta: «Necessito un glop perquè em trobo en baixa forma», o «bé mereixo un glop per celebrar-ho», o «la vida és tan curta... per què no passar-m'ho bé?».

- **Ocultació:**

Amaga als altres la veritat. Ocultar les ampolles o dir mentides i enganyar els altres. Es poden emprar màscares d'habilitat, despreocupació o bon humor. «No, no, no és res. No he begut, és només una mica de mareig».

- **Tàctiques dilatòries:**

Retardar la decisió d'actuar: «Realment, he de acabar amb això, necessito una mica més de disciplina i força de voluntat». «Estic pensant en com acabar amb això. Ja ho veuré...». «La propera vegada que em descontroli, ja prendré mesures...». «Només una altra vegada i prou. Demà, s'ha acabat!». «Bé, doncs ho deixaré! Però en prendré un glop per celebrar el final».

- **No puc evitar-ho:**

Admissió de derrota i fracàs en afrontar l'addició: «Em dono per vençut. No puc suportar-ho i estic molt cansat per seguir lluitant». I així, accepta la seva addició i segueix bevent. «Ho engego tot a passeig! A qui li importa? Quina és la diferència?». «Sí! Pot ser que jo no sigui bo, però, i els altres, què?».

- **Jo ho puc arranjar:**

Èxit passatger i excés de confiança i caiguda: «Ho puc manejar. Ja ho he fet! Fins i tot no va ser tan difícil!». «Ho tinc controlat. No en vaig prendre ni un glop durant la Quaresma!». «Fa ja tres setmanes que no n'he pres un glop. Miro d'imaginar-me com m'anirà quan em desenganxi d'això». «Em vaig moderant: tres gotets al dia, i prou». «En bec només als caps de setmana. En prenc només un glop abans de sopar».

- **Fracàs:**

Caiguda estrepitosa després de moments d'eufòria. El raonament perd validesa i hom cau en una situació crítica. Es poden prendre decisions poc realistes i autodestructives: «Ho deixaré tot i començaré de nou en un altre lloc». «Si el meu superior/comunitat no m'haguessin tractat com ho van fer, no estaria en aquesta situació. Els donaré una lliçó».

.....

L'addició al poder, als diners o a certes relacions poden portar a distorsionar la realitat exactament com pot fer-ho l'addició a l'alcohol o als narcòtics.

Llegeix en la seva Autobiografia els relats següents de les temptacions de Claret. El primer fa relació a com es va enfrontar a una temptació iniciada per una altra persona que estava encaterinada amb ell; el segon sembla referir-se a alguna cosa relacionada amb les seves inclinacions i emocions internes. Tria un lloc adequat per a la pregària i la reflexió. Posa't en la pell del jove Claret per visualitzar les escenes i comprendre el seu sistema de valors i motivacions que van impulsar la manera amb què va respondre a les temptacions. Porta després a la teva memòria dos moments, si més no, de prova en la teva vida: un, quan vas haver d'afrontar una situació en què una altra persona, fascinada per tu, potser et va incitar a iniciar una relació. Un altre, quan els teus desigs o impressions instintives d'atracció et van crear una situació de prova. Analitza els valors i motivacions que van guiar les teves decisions. Confronta't amb tu mateix per reafirmar-te en valors vocacionalment consistents.

Aut. 72

D'un altre perill pitjor m'havia m'havia alliberat també Maria Santíssima a l'estil del cast Josep. Trobant-me a Barcelona, anava alguna vegada a visitar un compatriota meu. Amb ningú més de la casa no parlava sinó amb ell; així que arribava em dirigia a la seva habitació i m'entenia únicament amb ell; però em veien sempre quan entrava i quan sortia. Jo llavors era jove i, si és veritat que jo mateix em guanyava el vestit, m'agradava vestir, no diré luxosament, però sí amb força elegància, potser massa. Qui sap... Un dia vaig anar a la mateixa casa, i vaig preguntar pel compatriota. La mestressa de la casa, que era una

senyora jove, va dir-me que l'esperés, que estava per arribar. Vaig esperar-me una mica i tot seguit vaig comprendre la passió d'aquella senyora, que es manifestà amb paraules i accions. Jo, havent invocat Maria Santíssima, forcejant amb totes les forces vaig escapar dels seus braços, vaig sortir corrents de la casa i mai més no vaig voler-hi tornar, sense dir a ningú el que m'havia passat, per tal de no perjudicar el seu honor .

Aut. 95-96

Quan estudiava a Vic el segon any de filosofia, va succeir-me el que segueix: A l'hivern vaig tenir un refredat o cadarn; van manar-me que m'allités; vaig obeir. I un d'aquells dies que era al llit, a dos quarts d'onze del matí, vaig experimentar una temptació molt terrible. Acudia a Maria Santíssima, invocava l'àngel sant de la meua guarda, pregava als sants del meu nom i de la meua especial devoció, maldava per fixar l'atenció en objectes indiferents per distreure'm i oblidar la temptació... vaig girar-me vers l'altre costat del llit per veure si s'esvaïa així la temptació, quan heus aquí que se'm presenta Maria Santíssima, formosíssima i graciosíssima...

Aut. 97

...I tan bon punt hagué passat això, vaig sentir-me lliure de la temptació i amb una joia tan gran, que no sabia el que m'havia passat.

Aut. 98

...El que va fer-me creure que fou una realitat i una gràcia especial de Maria és que en el mateix instant vaig quedar lliure de la temptació i durant molts anys vaig estar sense cap temptació contra la castedat...



Es pot parlar de diferents classes de mirades que la gent llança sobre els altres en la seva recerca d'amor i intimitat. Cadascú mira els altres segons el seu nivell de consciència. La manera com un mira un altre indica la classe de relació interpersonal que ell o ella són capaços de mantenir. La desafortunada divisió entre amor i sexe, que s'ha colat en la cultura moderna, revela una visió reductiva de la persona humana i es manifesta en la manera en què els humans es miren uns als altres. En un nivell baix de maduresa, es pot mirar fàcilment una altra persona com un objecte i un conjunt de parts d'un cos. A nivells més alts, l'altre es valora com a persona tot respectant la seva integritat. El cos es veu com a expressió de l'ésser de l'altra persona sense tenir en compte els seus canvis temporals.

1. La mirada eròtica: És una mirada reductiva que només veu les «parts interessants» de l'altra persona a la qual pren com a objecte de gaudi imaginatiu. La valora pel seu «glamour» o pel seu «atractiu sexual».

2. La mirada superficial: Un mira només l'aparença de l'altre des del punt de vista del color, la raça, la cultura o l'edat. Conseqüentment, l'altra persona és jutjada, condemnada, rebutjada o valorada sense tenir en compte per a res el seu valor personal intrínsec.

3. La mirada consumista: Com si estigués en un aparador, l'altre és mirat com si tingués «coses» que satisfan la pròpia curiositat adolescent, o per omplir el propi buit interior. Les parts del seu cos són avaluades i comparades per donar així valor a la persona.

4. La mirada narcisista: Un només veu la pròpia imatge reflectida en l'altre, encara que hi pugui haver aparences d'amor i atenció. No es dona espai a la singularitat i diferències de l'altre. El «jo» es constitueix en el principi, mitjà i fi de totes les relacions.

5. La mirada adúltera: És una mirada que alberga secretament, en el cor del qui mira, aventures prohibides i malicioses amb una altra persona. Poden donar-se simultàniament pretensions de fidelitat als propis compromisos, perquè aquestes passions, secretament assajades, només tenen lloc en el cor.

6. La mirada pornogràfica: És la mirada que busca imatges per satisfer la necessitat de relació. Les persones vives se substitueixen per imatges i objectes



que poden ser manipulats a voluntat sense por al rebuig.

7. La mirada personal: És la mirada que trenca la façana externa d'una persona amb un sentiment d'admiració i gratitud, per trobar el seu misteri. La mirada se centra més en els ulls i la cara de la persona que en les altres parts del seu cos que puguin suscitar curiositat.

8. La mirada contemplativa: Es mira a l'altra persona holísticament, tal com ella és dins del context de la seva vocació i missió, les seves fortaleses i debilitats i en relació amb un misteri més ampli d'humanitat. Un sentit de connexió i de comunió amb la persona, en el si d'una àmplia xarxa de relacions, produeix alegria i amor, sense tenir en compte les respostes de l'altre.

9. La mirada de Jesús: Les mirades de Jesús encarnen l'amor compassiu del Pare envers tots els humans. És la mirada divina que confronta, reafirma, guareix i recrea els humans, malmesos i pecadors. La mirada de Jesús revela a l'altra persona la seva pròpia bellesa com a fill o filla de Déu, convidant-los a iniciar un recorregut de deixebles cap a la plenitud i la santedat. Quan els nostres cors són habitats per l'Esperit Sant, també nosaltres comencem a mirar-nos, els uns als altres, amb l'amor compassiu de Déu.

Senyor, estic sol aquest vespre.
De mica en mica s'ha apagat el soroll a l'església,
la gent se n'ha anat, i jo he tornat a casa, sol.
M'he creuat amb la gent que venien de passeig,
he passat davant d'un cine
que abocava tota una multitud,
he vorejat les terrasses dels cafès,
on els passejants, cansats,
intentaven d'allargar la joia
de viure un diumenge de festa.
M'he topat amb els nens que jugaven a la voravia;
els nens, Senyor, els nens dels altres
que mai no seran els meus.

Aquí estic, Senyor, sol.
El silenci em molesta, la solitud m'oprimeix.
Senyor, tinc... anys, un cos com el dels altres,
braços fermes per al treball,
un cor reservat per a l'amor.
Però tot t'ho he donat.
Cert que en tenies necessitat.
T'ho he donat tot, però és dur, Senyor.
És dur de donar el cos:
voldria donar-se als altres.
És dur estimar tothom i no retenir ningú.
És dur d'estrènyer una mà i no voler retenir-la.
És dur de no ser res per a un mateix
i ser-ho tot per a ells.
És dur ser com els altres,
entre els altres i ésser un altre.
És dur de donar sempre sense buscar la paga.
És dur d'anar sempre al davant dels altres
sense que mai ningú no es posi al teu davant.
És dur de sofrir els pecats dels altres
sense poder refusar d'acollir-los i portar-los.
És dur de rebre els secrets sense poder-los participar.

És dur d'arrossegar sempre els altres
sense que mai ni per un moment et duguin.
És dur de sostenir els febles
sense poder repenjar-se en un de forçut.
És dur d'estar sol,
sol davant de tots, sol davant de tot,
sols davant la sofrença, la mort, el pecat.

*Fill, no estàs pas sol. Jo estic amb tu, Jo sóc tu.
Perquè tenia necessitat, a més, d'una humanitat
per continuar la meva Encarnació,
la meva Redempció.*

*De tota l'eternitat que t'he escollit.
Tinc necessitat de tu.*

*Tinc necessitat de les teves mans
per continuar beneint,
tinc necessitat dels teus llavis
per continuar parlant,
tinc necessitat del teu cos per continuar sofrint,
tinc necessitat del teu cor per continuar estimant,
tinc necessitat de tu per continuar salvant.
Queda't amb mi, fill.*

Senyor, aquest vespre, mentre tot calla
i sento durament en el meu cor
el mossec de la soledat,
mentre el meu cos udola llargament
la seva fam de plaer,
mentre els homes em devoren l'ànima
i em sento impotent per saciar-los,
mentre damunt les meves espatlles
el món m'oprimeix amb tot el seu ròssec
de misèria i de pecat,
et repeteixo el meu sí, no en un esclat de riure,
sinó lentament, humilment, sol, Senyor,
davant teu,
en la pau del capvespre...



índex

1. Introducció	3
2. Reflexió	5
Com viure la sexualitat i l'afectivitat en un context desafiant	5
<i>Exercici 1: Els missatges culturals</i>	6
El misteri del cos: un terreny per al <i>Quid Prodest</i>	7
<i>Exercici 2: El meu cos</i>	7
<i>Exercici 3: Diàleg amb el meu cos</i>	9
La teva sexualitat i el <i>Quid Prodest</i>	10
Amors en la teva vida	10
<i>Exercici 4: Consciència de la meva història afectiva</i>	11
Celebrant la intimitat en la solitud	11
<i>Exercici 5: Els meus lligams afectius</i>	12
<i>Exercici 6: Què fas amb la teva solitud?</i>	14
Les teves addiccions com a <i>Quid Prodest</i>	15
3. Consells per a l'acompanyament personal	17
4. Pistes per a la reunió comunitària	18
Reunió de Comunitat i participació	18
Activitats	18
5. Suggestiments per a la <i>lectio divina</i>	19
6. Per aprofundir	26
Annex 1: Extractes d' <i>Els quatre amors</i> (C. S. Lewis)	26
Annex 2: Trucs mentals de gent amb addiccions (Gerald G. May)	27
Annex 3: Mirant amb Claret les teves proves afectives	28
Annex 4: Classes de mirades	29
Annex 5: Pregària d'un sacerdot un diumenge al vespre (Michel Quoist)	30

La Farga en la vida cotidiana

Quid Prodest - 2011