

Exercicis espirituals: prendre's temps i distància per refermar les pròpies conviccions

Dv, 29/07/2011 per Antoni Nello

[Coses que passen](#)

Fer exercici físic ha esdevingut un deure. De ser una activitat minoritària, va passar a generalitzar-se, possiblement amb l'esclat olímpic, per convertir-se ara en un deure sanitari envers un mateix. I està bé que així sigui. L'exercici físic manté el cos vigorós, defugint les vigorèxies obsessives, i facilita les millors condicions pel desenvolupament adequat de la nostra vida orgànica. També constitueix un espai d'alliberament de tensions i de gestió d'energies.

En sentit invers, l'exercitació de l'esperit està en davallada. Els clàssic exercicis espirituals no són tant demanats, ni són considerats necessaris per garantir una vida saludable, més enllà de minories restringides i sovint associades a confessions religioses. I això és a lamentar. I possiblement sigui un dels elements que marqui el declivi d'occident.

El que passa, suposo, és que massa sovint es creu que això de l'esperit no cal exercitar-ho, que és innat, que consisteix, simplement, en deixar-se anar a la pura espontaneïtat i improvisació. Res de més equivocat.

Caldrien moltes precisions però, per entendre'ns, ni ha prou amb tenir present que l'esperit té a veure amb la nostra identitat més pregona, amb les nostres conviccions, amb les arrels en les que estem fonamentats, amb la vertebració de les nostres actituds i conductes. I en definitiva en la seva plasmació en els diversos àmbits de la nostra vida.

I les conviccions cal alimentar-les. Prendre'n distància, analitzar-les, contrastar-les, verificar-les, destriar-les, reformular-les i, finalment, interioritzar-les. I això s'ha d'anar fent, amb una cadència adequada, amb més o menys intensitat, amb unes tècniques o unes altres, com qui s'entrena per a una gran prova de resistència, que no s'improvisa ni brolla espontàniament. I es pot fer en la nostra vida quotidiana, trobant espais i moments ritmats amb les nostres tasques habituals. I es pot fer, també i amb més intensitat, dedicant-hi especialment un temps específic i intens.

No és l'estiu un temps adequat per trobar moments per exercitar l'esperit? Amb el descans, el lleure, i tota la parafernàlia que envolta les vacances, per a aquells que les poden fer, seria recomanable trobar aquests moments. Es pot recórrer a especialistes, mestres de l'acompanyament espiritual, la història de l'espiritualitat n'està plena, sant Ignasi de Loiola essent-ne un d'indiscutit. Però també s'ho pot organitzar un mateix. No és pas tant difícil. Es tracta de trobar espais de recolliment i de reflexió serena.

Tant de bo l'estiu sigui també un temps per exercitar l'esperit i tornar-nos a la vida ordinària plens de fermesa i de força. Bon estiu a tothom.