



Universitat Autònoma de Barcelona

SPIRITUAL PRACTICE AND ITS EFFECTS ON PERSONALITY,
PSYCHOPATHOLOGY AND EMOTIONAL WELLBEING

PhD Thesis UAB

Marta Rubinart i Rufach

January 2016

DIRECTOR

Dr. Joan Deus Yela

Doctorat en Psicopatologia d'Infants, Adolescents i Adults

Departament de Psicologia Clínica i de la Salut

Facultat de Psicologia

Universitat Autònoma de Barcelona (UAB)

Cover illustration: Marta Rubinart i Rufach



Universitat Autònoma de Barcelona

Departament de Psicologia Clínica i de la Salut

Dr. **Joan Deus Yela**, Professor at the Department of Clinical and Health Psychology, Faculty of Psychology at the Universitat Autònoma de Barcelona (UAB),

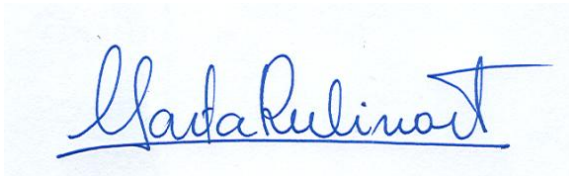
DECLARES

That, as director, he has supervised this thesis, titled ‘Spiritual practice and its effects on personality psychopathology and emotional wellbeing’, conducted and presented by Ms. Marta Rubinart Rufach. Also, reports and attests that this thesis meets the academic and scientific requirements needed to be defended in order to obtain the Degree of Doctor.

Signature,

Dr. Joan Deus Yela
Department of Clinical and Health Psychology
Faculty of Psychology
Universitat Autònoma de Barcelona
Bellaterra, to September 29, 2015

Signature,

A handwritten signature in blue ink, reading "Marta Rubinart i Rufach". The signature is written in a cursive style with a horizontal line underneath the name.

Marta Rubinart i Rufach

San Francisco, October 16th 2015

Als meus pares, Joan i Antonia

Acknowledgements

Ja fa 9 anys vaig començar el Doctorat en Psicopatologia d'Infants, Adolescents i Adults a l'UAB i aviat en farà 5 que vaig començar el Doctorat en East-West Psychology al California Institute of Integral Studies. Amb la defensa d'aquest darrer hauré dedicat a la formació i investigació un dècada aproximadament. Una dècada de la meua vida, sense comptar els anys que em queden per endavant ja exercint com a doctora. Aviat està dit.

Aquests anys de doctorat han sigut anys de repte constant, de lluita, d'esforç i sacrifici, en els quals he hagut de viure moltes estones de solitud i aïllament per a concentrar-me en la tasca. Han estat, però, anys de grans revelacions i aprenentatges, i de veure, amb satisfacció, que puc superar cada nou obstacle. En el procés he après a seguir endavant, sempre endavant.

Tanmateix, això no hagués estat possible sense l'ajut d'un bon nombre de persones que la vida, generosa, ha posat en la meua trajectòria. A elles he acudit i totes elles han respòs amablement i amb entrega a les meves demandes. Amb aquest escrit els vull expressar el meu agraïment amb l'esperança de no descuidar-me a ningú que hagi contribuït al procés de forma remarcable.

Vull agrair al meu director de tesis, Joan Deus, haver acceptat dirigir una tesis amb una temàtica tan poc convencional i desconeguda en les universitats espanyoles. A ell li he d'agrair tant la llibertat que em va donar d'escollir el tema com el rigor que m'ha exigít a l'hora d'investigar-lo. També li he d'agrair la seva bona disposició per adaptar-se a les meves circumstàncies especials pel fet d'estar estudiant en un país estranger així com les seves paraules de coratge i ànim quan l'esgotament físic, mental i emocional semblava que em vencien. Gràcies Joan!

Vull agrair a l'Albert Fornieles l'ajut aportat en l'apartat estadístic i al Juan Muñoz els valuosos consells per a portar a bon terme l'anàlisi qualitativa de dades. També vull agrair al personal administratiu de la universitat, especialment a la Cristina Prats, per la seva gran professionalitat, i al servei de biblioteques, també amb grans professionals que fan més fàcil la difícil tasca de submergir-se en les bases de dades. Puc afirmar que la UAB és una universitat de gran nivell humà i acadèmic!

Vull donar les gràcies al Pare Josep Moya per haver-me introduït, amb paciència i humilitat, als fonaments més bàsics de l'església ortodoxa i haver-me proporcionat valuosa bibliografia relacionada amb la Pregària de Jesús, també coneguda com la Pregària del Cor. Al Pare Josep també li he d'agrair haver-me donat a conèixer el monestir de Saint John the Baptist a Essex, Regne Unit, on vaig tenir la oportunitat de fer un recés d'una setmana pregant la Pregària de Jesús i de contactar amb el Father Zacharias.

Al Father Zacharias li agraeixo l'oportunitat que em va donar d'entrevistar-me amb ell en tres ocasions, en les quals cordial i pacientment va respondre les meves preguntes. Amb ell vaig viure l'experiència de rebre la transmissió de coneixements i guia per part d'un veritable pare espiritual de la tradició Hesicasta. El record del seu somriure, afabilitat, senzillesa i bon humor viuran per sempre més en el meu cor.

Dono les gràcies al Germà Vicenç Santamaria per acollir-me amb els braços oberts i transmetrem el seu saber obtingut en una vida d'entrega i pregària, guiada per l'esperit. Gràcies Vicenç per donar-me la teva amistat i per introduir-me a les trobades de Silenci per la Pau!

Al Xavier Melloni li dono les gràcies per rebrem, malgrat la seva atapeïda agenda, i per, pacient i abundantment, proporcionar-me informació de gran valor sobre la Pregària de Jesús, la tradició Hesicasta, i l'antropologia de l'església ortodoxa. També li vull donar les gràcies una vegada més per haver acceptat ser el membre extern del meu comitè de tesis dels EEUU i guiar-me en l'estudi de les "entranyes" de la mística i la funció del cor espiritual en la personalitat humana.

Vull agrair-li al California Institute of Integral Studies tots els recursos que ha posat a la meva disposició. Sense haver tingut accés a la base de dades de la seva biblioteca, aquesta tesis no hagués estat possible. Estic especialment agraïda a l'Eahr Joan i a la Kelly Sundin, del servei de biblioteca, per les seves tutories personalitzades i ajudar-me a trobar els *Keywords* pels meus articles. També els vull donar les gràcies als meus companys del *Dissertation Group*, Heidi Fraser i Tim Moynihan pel seu suport i per les estones entranyables a la cafeteria. Al Tim li estic immensament agraïda per haver acceptat la coautoria del tercer article, suposant això invertir un bon grapat d'hores del seu temps lliure. Vull donar les gràcies de forma especial a la Doctora Janis Phelps, amiga i mentora, pel seu feedback en un dels articles, i per creure en mi i donar-me oportunitats per desenvolupar el meu potencial com *scholar* tot forjant el meu Curriculum Vitae. A ella li dec haver fet de Professora Assistant per l'assignatura Qualitative Research Methods i, treballar durant uns mesos com a Investigadora Assistant pel Center for Psychedelic Therapies and Research en un projecte de la Johns Hopkins University.

En l'àmbit personal no tinc prou paraules que puguin expressar l'agraïment que sento envers els meus pares, Joan i Antonia. El seu suport constant i sostingut, tan a nivell econòmic com a nivell emocional, ha permès desenvolupar-me en la vesant acadèmica sense haver d'atendre altres obligacions que em distrauessin de la tasca. A ells els agraeixo també no haver refrenat mai les meves ànsies de saber i, sobretot, d'entendre, i ans al contrari, haver estimulat sempre la curiositat i l'excel·lència. Gràcies pare! Gràcies mare! Sense vosaltres aquesta aventura no hagués estat possible. Mai oblidaré com en els moments de defalliment sempre heu confiat en mi i m'heu donat paraules d'alè per poder seguir endavant.

També vull donar les gràcies als meus germans i nebots, Carles, Jordi, Elisabet, Alba, Pau, Laia, Eloi i Mireia, pels moments de caliu i de diversió en les reunions familiars, per escoltar-me i interessar-se pel meu projecte, i per ser-hi sempre que els he necessitat. Gràcies família!

A les meves amigues de l'ànima, Ana, Txeta i Isabel, els dono les gràcies tant pel seu suport incondicional com per la tan necessitada diversió i distensió que hem tingut sempre que hem estat juntes. Gràcies "Reines"!

Als meus mestres Enedina i Carlos, els estic profundament agraïda per orientar-me amb saviesa i discerniment en l'apassionant camí de desenvolupament personal que vaig iniciar amb ells ara fa 11 anys. Ells m'han donat les eines per enfrontar-me a tota mena de reptes i han vetllat per que el foc de l'aspiració envers el més elevat en mí romanés sempre encès.
¡Gracias maestros!

A la Roser, companya de professió i amiga, li estic immensament agraïda per haver reunit la mostra de catòlics "no-convencionals" i per haver posat a la meva disposició el seu centre per a dur a terme la investigació. Gràcies Roser per la teva generositat, dedicació i suport!

Finalment vull agrair als meus companys de *La Visión Mágica del Mundo* l'exemple d'esforç i coratge i el suport incondicional que he sentit tant en la proximitat, en les meves estades a Barcelona, com en la llunyania, als Estats Units. A tots vosaltres, gràcies.

INDEX

Acknowledgements.....	xi
Abstract.....	1
Resumen.....	3
I. THEORETICAL FRAMEWORK.....	7
INTRODUCTION.....	9
1. The psychology of religion and spirituality.....	9
1.1 Historical overview.....	9
1.2 The problem of defining religion and spirituality.....	11
1.3 Religion and spirituality are multidimensional constructs.....	13
1.4. The concept of contemplative way or contemplative path.....	14
1.5. New Religious groups.....	15
2. Religion, spirituality and personality.....	16
2.1.Meta-analysis of studies relating personality with measures of religiosity and spirituality.....	16
2.2.Spirituality as a personality dimension.....	17
2.2.1. The Spiritual Transcendence Scale (STS; Piedmont, 1999) a possible sixth factor for the Five Factor Model of personality (FFM; McCrae & Costa, 2008).....	17
2.2.3. The Self-Transcendence Character Dimension of the Tempe- rument and Character Inventory (TCI, Cloninger, 1993).....	19
3. Religion, Spirituality, and Psychopathology and Wellbeing.....	22

3.1 Meta-analyses of studies that relate Religion and Spirituality with Psychopathology and Wellbeing.....	22
3.2 Understanding Religion and Spirituality’s underlying mechanisms affecting Psychopathology and Wellbeing.....	24
4. Prayer.....	26
4.1 Poloma and Pendleton (1991) typologies of prayer.....	28
4.2 Ladd and Spilka (2002) typologies of prayer.....	30
4.3 Meditative prayer.....	31
4.4 Jesus Prayer.....	33
5. Current state in the field of psychology of religion and spirituality.....	35
References.....	39
II. JUSTIFICATION.....	51
JUSTIFICATION.....	53
III. OBJECTIVES AND HYPOTHESIS.....	55
STUDY 1.....	57
STUDY 2.....	59
STUDY 3.....	62
References.....	64
IV. RESULTS.....	67
ARTICLE 1: Rubinart, M., Gutierrez, T., Fornieles, A., & Deus, J. (2015). <i>Temperament and Character in Non-Traditional Spiritual People</i> . Manuscript submitted for publication.....	69

ARTICLE 2: Rubinart, M., Fornieles, A., & Deus, J. (2015). <i>The Psychological Impact of the Jesus Prayer among Non-Conventional Catholics.</i>	
Manuscript submitted for publication.....	95
ARTICLE 3: Rubinart, M., Moynihan, T., & Deus, J. (2015). <i>Using the collaborative inquiry method to explore the Jesus Prayer.</i> Manuscript submitted for publication.....	129
V. DISCUSSION	163
DISCUSSION.....	165
References.....	177
VI. CONCLUSIONS	183
STUDY 1.....	185
STUDY 2.....	186
STUDY 3.....	188
VII. APPENDICES	191
<i>Appendix A: Demographic Data Sheet</i>	193
<i>Appendix B: Transcripts of the Collaborative Inquiry Sessions</i>	195
<i>Appendix C: Confirmation Emails from Journals</i>	305
<i>Appendix D: Curriculum Vitae</i>	309

Abstract

This thesis studied the spiritual dimension in the human's psyche from two different perspectives. On the one hand, it studied the personality traits of a non-traditional spiritual group attending a well-defined New Age course in Spain. The Temperament and Character Inventory-Revised was used to identify the personality traits of a sample of 42 attendees of a New Age course for personal growth and compared them with those of 41 community controls with comparable age, sex, and academic levels. It also studied whether time of attendance to the course had an effect on the character dimensions. On the other hand, this thesis studied the feasibility of using the Jesus Prayer as a psychological intervention for a Spanish population. Specifically, it studied the effects of a two-month intervention with the Jesus Prayer among psychological symptoms and personality in a purposive sample of 10 middle aged Catholics. It also studied the Jesus Prayer's short-term effects on transient mood states. The primary researcher applied the collaborative inquiry method for participants to learn the Jesus Prayer in a collaborative self-directed way in order to avoid taking the role of a religious expert. The first study obtained a distinctive personality profile for non-traditional spiritual people consisting of extremely high scores in Self-Transcendence and high scores in Novelty Seeking, along with lower scores in AH1-Anticipatory Worry, RD1-Sentimentality, RD4-Dependence and P1-Eagerness of effort and higher scores in CO5-Pure Heartedness subscales. Overall results allowed for defining the non-traditional spiritual group as spiritual, creative, adventurous, uninhibited, independent, and honest. The analysis of correlations between the character dimensions and time of attendance to the New Age course showed that Self-Transcendence can be partially trained. The second study showed that a short-term intervention with the Jesus Prayer had a strong effect on tension-anxiety and fatigue-inertia mood states, which suggests that the prayer has a high potential for regulating the imbalances of the sympathetic and parasympathetic nervous system. When taking into account the effect

sizes, the study also showed that the prayer may potentially exert positive effects on depression, anger, and confusion. On the other hand, a two-month intervention with the Jesus Prayer had positive effects on Interpersonal Sensitivity and Phobic Anxiety psychological symptoms, which indicated that the Jesus Prayer may be of great support for improving social interactions and symptoms of hypersensitivity. The study also explored and discussed the possibility that longer interventions with the Jesus Prayer may have an effect among personality. Finally, a third article described the potential for using the collaborative inquiry method to research spiritual interventions. It showed that this method created a highly prolific framework stimulating participants to share their subjective experiences with the Jesus Prayer, to propose some actions to further explore the prayer, and to suggest some ways for better adhering to the Jesus Prayer. The analysis of the subjective accounts revealed that, in addition to having a strong mindful component, the Jesus Prayer has its unique features such as fostering a feeling of being protected and supported by a higher divine entity.

Keywords: spirituality, personality, prayer, wellbeing, collaborative inquiry

Resumen

Esta tesis ha estudiado la dimensión espiritual de la psique humana desde dos perspectivas distintas. Por un lado ha estudiado los rasgos de personalidad de un grupo espiritual no-tradicional que estaba atendiendo a un bien definido curso New Age impartido en España. El estudio usó el Inventario de Temperamento y Carácter-Revisado (TCI-R) para identificar los rasgos de personalidad de una muestra de 42 asistentes a un curso New Age de crecimiento personal y los comparó con los rasgos de 41 controles con edades, sexo, y niveles académicos comparables. También estudió si el tiempo de asistencia al curso había tenido algún efecto en las dimensiones de carácter. Por otro lado, esta tesis ha estudiado la viabilidad de usar la Oración de Jesús como intervención psicológica para población española. Específicamente estudió los efectos de una intervención de dos meses con la Oración de Jesús en los síntomas psicológicos y personalidad de una muestra intencionada de 10 católicos de mediana edad. También estudió los efectos a corto término en los estados de ánimo. La investigadora principal aplicó el método colaborativo de investigación para que los participantes aprendieran la oración de forma auto-dirigida y evitar tomar el rol de experta en religión. El primer estudio obtuvo un perfil de personalidad distintivo para la muestra espiritual no-tradicional consistente en puntuaciones extremadamente altas en Transcendencia y altas en Búsqueda de Novedad, junto menores puntuaciones en AH1-Ansiedad anticipatoria, RD1-Sentimentalismo, RD4-Dependencia y P1-Esfuerzo, y mayores puntuaciones en CO5-Principios. Los resultados tomados en conjunto permiten definir el grupo espiritual no-tradicional como espiritual, creativo, aventurero, desinhibido, independiente, y honesto. El análisis de las correlaciones entre las dimensiones de carácter y el tiempo de asistencia al curso New Age mostró que Transcendencia pudo ser parcialmente entrenada. El segundo estudio mostró que una intervención de 25 minutos con la Oración de Jesús tuvo un fuerte efecto en los estados de ánimo tensión-ansiedad y fatiga-inercia, lo cual sugiere que esta

oración tiene un gran potencial para regular alteraciones en el sistema nervioso simpático y parasimpático. Al tener en cuenta el tamaño del efecto, el estudio mostró que, potencialmente, la oración puede ejercer efectos positivos en depresión, cólera y confusión. Por otro lado, una intervención de dos meses con la Oración de Jesús tuvo efectos positivos en síntomas psicológicos de Sensibilidad Interpersonal y Ansiedad Fóbica, lo cual indicó que esta oración puede ser de gran ayuda para mejorar las interacciones sociales y los síntomas de hipersensibilidad. El estudio también exploró y discutió la posibilidad de que intervenciones de mayor duración con la Oración de Jesús puedan ejercer un efecto en personalidad. Finalmente, un tercer artículo describió el potencial del método colaborativo de investigación para explorar intervenciones espirituales. El estudio demostró que este método creó un marco de trabajo altamente prolífico al estimular a los participantes compartir sus experiencias subjetivas con la Oración de Jesús, proponer acciones para una mayor exploración de la oración y sugerir maneras de lograr una mejor adherencia a la misma. El análisis de los reportes de los participantes reveló que, además de tener un fuerte componente de mindfulness, la Oración de Jesús tiene sus propias características distintivas tales como sentirse protegido y apoyado por un poder superior.

Palabras clave: espiritualidad, personalidad, oración, bienestar, investigación colaborativa

I. THEORETICAL FRAMEWORK

INTRODUCTION

1. The psychology of religion and spirituality

1.1. Historical overview

The psychology of religion was recognized as a valid field of study since the very onset of psychology as a scientific discipline. Two of the fathers of modern psychology were deeply involved with the study of the psychological aspects of religion (Vande Kemp, 1992). One of them, William James, obtained much recognition for his volume *The Varieties of Religious Experience* (James, 1902/2002). This book is still considered a classic in the field, and some contemporary conceptualizations of religious terms continue to draw from this seminal work (Ai, Tice, Huang, Rodgers, & Bolling, 2008; Dein & Littlewood, 2008; Jankowski & Sandage, 2011; Schnitker, Felke, Barrett, & Emmons, 2014; Walker & Moon, 2011). On the other hand, historians emphasize that G. Stanley Hall also deserves much recognition for having played an essential role in the early development of both psychology and the psychology of religion (White, 1992; Hill et al., 2000).

From 1882 to 1888, Hall held the first professorship in psychology at John Hopkins University in the United States. In 1889, he became the president of Clark University whose academic curricula greatly emphasized the study of developmental psychology and the psychology of religion. Another remarkable milestone was founding and being the first president of the American Psychological Association in 1892 at Clark University. Being highly prolific, in 1904, Hall also launched the *American Journal of Religious Psychology*, which published irregularly until 1915 (Vande Kemp, 1992).

There is no question that the psychology of religion received plenty of recognition from some of the most influential scholars in the field. However, as the field adopted a positivist and naturalist philosophical standpoint, scientific research on religious topics was

discontinued. There was a general assumption that the methods of science were not appropriate for studying a highly elusive phenomenon such as spirituality, and that science had to deal only with what could be observed and measured. Later, this position was challenged as the scientific method demonstrated its capability for studying other subjective emotional states and complex cognitive processes (Miller & Thoresen, 2003).

During the 1960s, few researchers began to feel a renewed interest in the psychology of religion. However, their studies on religion or spirituality were “only marginally integrated with mainstream psychology” (Paloutzian & Park, 2005, p.4). Usually, they conducted research on other psychological variables related to mental health and included into the studies only general measures of religion such as church attendance or use of prayer. There were no hypotheses on how the religious or spiritual variables could relate with the other variables of the study. The most that the studies could obtain was data on the prevalence of some general indicators of religion and how these indicators correlated with mental health (Hill & Pargament, 2008; Hill et al., 2000; Miller & Thoresen, 2003).

In 1976, there were enough psychologists interested in the scientific study of religion, making it possible to inaugurate the APA Division 36, Psychology of Religion (Reuder, 1999). Nowadays, the APA Division 36 is the well respected Society for the Psychology of Religion and Spirituality that “promotes the application of psychological research methods and interpretive frameworks to diverse forms of religion and spirituality” (APA 36 Division, 2015).

During the 1990s, the psychology of religion and spirituality began to unfold its full potential. The number of the studies increased exponentially, and so did the methodological quality of the studies. An increasing number of controlled trials testing hypothesis were conducted, special issues on religious topics appeared in mainstream scientific journals, and several panels and conferences on how to improve the quality of research were conducted

(Miller & Thoresen, 2003). One of the topics treated in these panels was how different researchers understood and defined religion and spirituality (Larson, Swyers, & McCullough, 1998).

1.2. The problem of defining religion and spirituality

Several studies discuss that a lack of consensus on how to define spirituality and religion negatively affects the advancement in the field (Hill et al., 2000; Hill & Pargament, 2003; Koenig, King, & Carson, 2012; Pargament, Mahoney, Jones, & Shafranske, 2013; Zinnbauer & Pargament, 2005). Nowadays, these two terms have acquired almost opposite meanings (Hill & Pargament, 2008). This is unfortunate because these two concepts have always been interrelated; indeed, they used to describe the same phenomenon. In the past, a highly religious person was considered to be highly spiritual (Koenig et al., 2012). Today, instead, there is a widely spread tendency to attribute to the religious dimension only the institutional, social, and belief based aspects of religion. Conversely, qualities that in the past used to belong to religion, such as the personal, transcendent, and experience-based relationship with the Divine, are now attributed to spirituality (Hill et al., 2000; Koenig, 2008; Zinnbauer & Pargament, 2005). Several authors recall that William James described religion as the “feelings, acts, experiences of individual men [sic] in their solitude . . . in relation to whatever they may consider the divine¹” (William James, 1902/1961, p.42; as quoted by Miller & Thoresen, 2003, p.27), and indicate that this definition is almost identical to modern conceptualizations of spirituality.

The Larson’s group was the first group of scientists who approached the need for reaching consensus for operational definitions of religion and spirituality that could be used

¹ While William James uses the word “divine” with a lower case d to refer to a noun, the author of this thesis will use the term “Divine” with a capital D to refer to a noun and the term “divine” with a lower case d when used as an adjective.

for scientific research (Larson et al, 1998). This initiative was further developed by some members of the group and other well recognized scholars in the field. Hill et al. (2000) addressed in depth the problem of conceptualizing religion and spirituality and provided a set of criteria for defining these two concepts. A criterion shared by religion and spirituality consists of “the feelings, thoughts, experiences, and behaviors that arise from a search for the sacred” (Hill et al., 2000, p.66). They operationalized ‘search’ as the “attempts to identify, articulate, maintain, or transform.” On the other hand, they conceptualized ‘sacred’ as “divine being, divine object, Ultimate reality, or Ultimate Truth as perceived by the individual” (p.66). This criterion alone defined spirituality. However, religion was considered more complex. Religion may fulfill the above criterion or may not. In addition it also may or may not include another criterion consisting of “a search for non-sacred goals (such as identity, belongingness, meaning, health, or wellness) in a context that has as its primary goal” (p.66) the search of the sacred. This criterion or motivation referred to what Allport and Ross (1967) conceptualized as “extrinsic religiosity.” Finally, a criterion that these authors considered that always defines religion is that it provides “the means and methods (e.g., rituals or prescribed behaviors) of the search that receive validation and support from within an identifiable group of people” (Hill et al., 2000, p.66). Therefore, when we are talking about spirituality we are referring to the search for a direct and personal relationship with the sacred that can be mediated or not by a religious system (Hill et al., 2000).

According to this set of criteria, religion and spirituality are intimately related insofar as these two dimensions refer to a search for the sacred. In fact, a person can be both religious and spiritual. This happens when a person uses, for sacred purposes, the means and methods that a particular religion prescribes for searching the sacred. Moreover, a person can be only spiritual when this person searches the sacred in a self-directed way and

independently from a religious system. Also, a person can be only religious when s/he uses some of the resources provided by a religious system for non-sacred goals, such as gaining a sense of identity or belonging. Finally people can be neither religious nor spiritual. A study that followed Hill's et al. (2000) criteria for measuring both religious involvement and spirituality found that people with high levels of spirituality, with or without high levels of religious involvement, obtained higher scores on measures of well being. On the other hand, people with high levels of religious involvement but low levels of spirituality obtained the lowest scores, lower than people who were neither religious nor spiritual (Ivtzan, Chan, Gardner, & Prashar, 2013). Overall results confirmed there is need for clearly defining these two concepts when conducting research.

The set of criteria for defining religion and spirituality provided by Hill et al.'s (2000) not only serves for the advancement in the field but also prevents researchers to fall into a still active trend among researchers to polarize spirituality and religion meanings by seeing the former as good and the later as bad (Hill & Pargament, 2008). It is important to highlight that both religion and spirituality are multidimensional and that both may have positive or negative connotations depending on how these are used and in what circumstances (Koenig, 2009; Pargament, 2002).

1.3. Religion and spirituality are multidimensional constructs.

Religion and spirituality are multidimensional constructs involving the cognitive, emotional, behavioral, interpersonal, and physiological domains of the human being (Hill & Pargament, 2008; Pargament, Mahoney, Jones, & Shafranske, 2013). Neither a single definition of religion or spirituality can capture the complexity and multiple valences of these phenomena nor a single item or instrument can measure them (Hill, 2000). The same religious or spiritual variables may acquire different connotations and yield different

consequences depending on the context. For instance, numerous studies have shown that religion is frequently used for coping with difficult circumstances and chronic medical conditions (Büssing, Reiser, Michalsen, Zahn, & Baumann, 2015; Dezutter, Wachholtz, & Corveleyn, 2011) such as chronic kidney disease (Ottaviani et al., 2014), cystic fibrosis and diabetes (Reynolds, Mrug, Hensler, Guion, & Madan-Swain, 2014), breast cancer (Danhauer et al., 2013; Gaston-Johansson, Halsfield-Wolfe, Reddick, Goldstein, & Lawal, 2013), hypertension (Kretchy, Owusu-Daaku, & Danquah, 2014) and trauma and VIH among other conditions (Hickman, Glass, Arnkoff, & Fallot, 2013; Kremer & Ironson, 2014). However, there are occasions when religious involvement may increase one's stress. This could be the case of pregnant unmarried teenagers who would isolate themselves from their religious communities for fear of being rejected by their members (Koenig, 2009) or people with negative religious coping such as reported in a study with psychiatric patients who felt God had abandoned them (Warren, Van Eck, Townley, & Kloos, 2015).

Numerous psychological studies have approached religion and spirituality from a functional perspective. That is, these studies have attributed to religion and spirituality one or several functions, such as being a tool for coping with stress or controlling one's impulses, and a tool for meaning making, either when dealing with difficult circumstances or when facing existential concerns. However, it is important to not forget that, for most devout or spiritual people, the ultimate function of religion and spirituality is spirituality itself (Pargament et al., 2013).

1.4. The concept of contemplative way or spiritual path.

A person, whose primary goal for developing the spiritual dimension, whether within the framework of a religious or spiritual system or following her/his own criteria, engages in a lifelong journey. This journey receives the name of contemplative way or spiritual path.

The concept of *way* suggests a series of stages along which the spiritual seeker acquires different experiences of reality, evolving from a more materialistic and secular perception of the universe to a progressively more spiritual and all encompassing understanding of it (de Witt, 1991).

All major religions and spiritual traditions have preserved a corpus of teachings with the purpose of guiding the spiritual seeker in her/his way. For the earlier stages of the spiritual path, the religious systems are usually more prescriptive; they provide specific rules for behaving in a morally and ethically correct way. For people who make progress in their paths, the teachings become less prescriptive; instead, teachings provide tools for the spiritual seeker to develop her/his own discernment. Religious systems usually provide a map of the pathways and stages the spiritual seeker will find in their paths (Pargament et al., 2013; de Wit, 1991). Along the path, not only the spiritual seeker's perception of reality becomes deeply transformed, but also her or his personality. Eventually, although not necessarily, the mystical experience of the Divine or Ultimate Truth may occur (de Wit, 1991; Merton, 1969).

1.5. New religious groups

Nowadays, religious and spiritual involvements can take many forms as a result of a progressive secularization of society (Hill et al., 2000). People who do not resonate with the precepts of traditional religious institutions may feel attracted by new forms of spirituality or religion, which are referred to as "New Religious Movements (NRMs)," "New Age philosophies" (Buxant, Saroglou, & Tesser, 2010), or "New Age religious participation" (Hill et al., 2000). Some studies have related these new forms of religious or spiritual involvement with an underlying need for self-growth. Buxant, Saroglou, Casalfiore and Christians (2007) found that people engaging NRMs had some affective and cognitive needs to fulfill because of having an insecure attachment in childhood and also having suffered in

the past some depressive tendencies. They also found that, in the present, participants of NRMs had a secure adult attachment, no depression, and an optimistic worldview (Buxant et al., 2007).

In some cases, engaging these new forms of spirituality implies a social involvement. This occurs to spiritual seekers who regularly attend the same ongoing group-based event, such as a twelve-step program, a meditation center, or a spiritually oriented course for personal growth. Pargament and Mahoney (2009) have referred to these phenomena as “non-traditional spiritual groups” (p. 614). A study found that disaffiliating from a NRM can become a destabilizing experience (Buixant & Saroglou, 2008), which suggests that being affiliated to a non-traditional spiritual group may be a relevant variable to study.

2. Religion, spirituality and personality.

2.1. Meta-analysis of studies relating personality with measures of religiosity and spirituality.

Most of the studies relating personality with religion and spirituality have used some version of the Five Factor Model (FFM; McCrae & Costa, 2008) for measuring personality and one or several measures to assess different types of religious involvement. After controlling situational and contextual factors, studies have found a personality profile that consistently correlates with religiousness (Saroglou, 2002, 2010). The three main religious forms under study, which were religiosity, spirituality, and fundamentalism, positively correlated with Agreeableness and Conscientiousness. Studies also found that spirituality correlated with high scores in Openness to Experience, whereas fundamentalism correlates with low scores in this dimension. Finally, some studies found that Extraversion correlated with various modern forms of spirituality (Saroglou, 2010).

According to Saroglou (2010), identifying a personality profile that predisposes to religiousness (in any of its three forms) is a key factor to understand how this dimension exerts an effect on well-being. This author suggests that a need for order and self control, captured by Conscientiousness, and a concern for the others, captured by Agreeableness, are the two interrelated functions that foster personal stability to the religious person. On the other hand, Extraversion and Openness to Experience, which foster personal plasticity and growth, would be additional functions of spirituality but not of other forms of religiousness.

It is important to highlight that most of the studies relating personality and religiousness obtained modest effect sizes suggesting that religiousness does not purely reflect personality traits, but that other factors may be involved. Saroglou (2010) concludes that personality alone does not predict religiousness, but its interaction with contextual factors does. In addition, this author points that, overall, studies relating personality and different forms of religiousness have two main limitations. First, the samples over-represent students, women, and Christian populations from the Western culture. And second, all studies include self-report measures, which may reflect some self-perception biases (Saroglou, 2010).

2.2. Spirituality as a personality dimension.

2.2.1. The Spiritual Transcendence Scale (STS; Piedmont, 1999) a possible sixth factor for the Five Factor model of personality (FFM; McCrae & Costa, 2008).

Piedmont has consistently maintained that spirituality should be considered a dimension of personality and not a sub-product or outcome of personality (Piedmont, 1999, 2007; Piedmont & Wilkins, 2013). In the context of the Five Factor Model (FFM; McCrae & Costa, 2008), Piedmont developed the Spiritual Transcendence Scale (STS; Piedmont, 1999) consisting of a set of items on personality traits that strongly correlated with measurements of

spirituality and religion but did not correlate with neither FFM's scale. The Spiritual Transcendence Scale (STS) consists of 24 items distributed into three subscales, Universality, Prayer Fulfillment, and Connectedness, each of them measuring a different experience with the sacred. Piedmont asserts that the Spiritual Transcendence Scale (STS) should be considered the sixth factor for the FFM, and be taken into account for any model of personality to be comprehensive.

The STS is currently a subscale of the Assessment of Spirituality and Religious Sentiments (ASPIRES; Piedmont, 2012), a trait-based measure of numinous constructs. The ASPIRES also contains the Religious Involvement Scale (RIS), assessing how actively a person is involved in religious activities, and Religious Crisis (RC), assessing whether an individual is experiencing problems or difficulties with the numinous, such as feeling punished or abandoned. Other authors have qualified these phenomena as religious and spiritual struggles (Exline, Pargament, Grubbs, & Yali, 2014).

Piedmont designed the STS and RIS subscales of ASPIRES with the intention of measuring spirituality and religiousness according to the criteria provided by Hill et al., (2000) for operationalizing these two constructs. This is a laudable effort, as it represents an important step towards unifying research and theory in the field of the psychology of religion and spirituality, where working towards integration is now compulsory (Pargament, et al., 2013).

According to Piedmont's model, spirituality is a personality dimension insofar as it is a "*motive*" or "intrinsic source of motivation" that orients individuals to adapt to their environments. In contrast, religiousness is a "*sentiment*" or an emotional tendency that "develop(s) out of social traditions and educational experiences" (Piedmont, 2013, p. 180). Spirituality is innate while religiousness is strongly conditioned. However, studies show that even though spirituality is innate, this dimension develops substantially during the second

half of life, especially for women (Wink & Dillon, 2002, 2010) and when facing financial or family problems (Wink, Ciciolla, Dillon, & Tracy, 2007).

Spirituality, as a *motive*, has been discovered being a force that promotes personal growth. A multivariate analysis exploring the causal relationship between measures of spirituality, religiousness, and personal growth found that it was spirituality that predicted both religiousness and psychological growth and not the reverse (Piedmont, Ciarrocchi, Dy-Liacco, and Williams, 2009). On the other hand, while Piedmont highlights there is a need for exploring the potential of spirituality in any model of psychological functioning or of psychotherapy, he also informs that low scores in spirituality and religiousness does not necessarily have a negative effect. Only high scores on Religious Conflict (RC) have been proved to predict psychological distress (Piedmont, 2013).

2.2.2. The Self-Transcendence Character Dimension of the Temperament and Character Inventory (TCI, Cloninger, 1993).

The Temperament and Character Inventory (TCI; Cloninger, 1993) is a widely used instrument for assessing personality that, through the Self-Transcendence dimension, captures spirituality as a distinct aspect of personality. Cloninger's psychobiological model conceptualizes personality as a complex, adaptive system composed of distinct dimensions of temperament and character that interact with each other. Temperament refers to the differences in hereditary, neurological dispositions in the procedural memory which determines a bias in the perception of danger, novelty, and reward. These perceptions give rise to emotional reactions of fear, anger, and attachment, respectively (Svrakic et al., 2002). Temperament traits have been shown to be relatively stable and universal in distinct cultures and various political and ethnic groups (Cloninger, Przybeck, Svrakic, & Wetzel, 1994; Gutiérrez et al., 2001).

Character refers to the individual differences in the values, goals, coping strategies, and cognitive schemes about oneself and the external world. This dimension is modeled after propositional memory, which includes high-order cognitive processes like logic, formal construction, symbolic interpretation, and invention. In contrast to temperament, character traits change with age and maturity because of the non-linear interaction between temperament, socio-cultural pressures, and life experiences, or because of the conscious learning of more adaptive values (Svrakic et al., 2002; Cloninger, 1994). Character is formed by three dimensions, Self-Directiveness, Cooperativeness, and Self-Transcendence (Cloninger, 1994), each of them encompassing an increasingly large range of human experience. According to this model, these dimensions correspond respectively to the concept of self as an autonomous individual, as a part of society, and as an integral part of the universe.

Self-Transcendence dimension is composed of three sub-scales or facets: ST1-Self-Forgetfulness, ST2-Transpersonal Identification, and ST3-Spiritual Acceptance. ST1-Self-Forgetfulness captures an individual's tendency to become deeply absorbed when involved in an activity that s/he loses track of time or transcends the sense of her/his personal boundaries. This state is typical of artists and other highly creative people as well as of meditators. ST2-Transpersonal Identification defines an individual's tendency of feeling connected with something larger than one's self, including nature, humankind, environment, and the universe at large. This tendency may include a need for preserving the environment because of feeling a profound and loving connection with nature. Finally, ST3-Spiritual Acceptance refers to a tendency to drive one's life with the conviction that something superior to one's self is guiding and supporting one's path. It also captures magical thinking, beliefs in miracles, telepathy, and other extrasensory experiences (Cloninger, 1994).

Pelissolo et al. (2005) reported that until 2005 almost 400 studies using the TCI had been published. During the last decade, this number may have increased substantially. However, although spirituality is a central feature in Cloninger's model of personality (Cloninger, 2004), there is almost no research relating spiritual and religious psychological variables with personality traits assessed through the TCI. A search in the psychinfo entering the words "TCI", "religio*" and "spiritual*" produced only five results which included two dissertations. When entering "TCI" and "meditat*" or "prayer" the system only found two studies relating the TCI with meditation. However, when entering "TCI" and "self-Transcendence" the system found 174 studies that included these two words either in the document title, in the key-word list, or in the abstract, suggesting that the Self-Transcendence dimension played a role in the study.

In a meta-analysis exploring TCI's Self-Transcendence dimension as a measurable transpersonal construct, Garcia-Romeu (2010) found several studies indicating that cultural differences affected the levels of the Self-Transcendence dimension. Whereas most of the studies found that women scored higher on TCI's Self-Transcendence (Farmer et al., 2003), a study with non-psychiatric Chinese Malaysians (Parker et al, 2003) and another study with Japanese twin pairs (Ando et al., 2004) obtained higher scores for men. On the other hand, other studies with genetics, molecular genetics, neuroimaging, and the TCI found significant correlations suggesting that Self-Transcendence may have a strong hereditary component in which the prefrontal cortex with its dopaminergic systems were deeply involved (Kirk, Eaves, & Martin, 1999; Ham et al., 2004). Another study also found that preservation of grey matter when aging positively correlated with TCI's Self-Transcendence (Kaasinen, 2005). However, although this meta-analysis reveals the relevance of the Self-transcendent dimension, it also exposes a need for integration and further exploration to understand and reconcile some contradictory results (Garcia-Romeu, 2010).

3. Religion, Spirituality, and Psychopathology and Wellbeing.

3.1. Meta-analyses of studies that relate Religion and Spirituality with Psychopathology and Wellbeing.

Koenig (2009, 2012, 2015) have conducted several meta-analyses of research articles studying the correlation between religion and spirituality constructs with several indicators of mental and physical health. Overall, it can be affirmed that most of the studies found positive relationships between religion/spirituality² (R/S) and physical and mental health. The majority of the studies found a positive association between R/S and well-being, meaning and purpose, hope, optimism, and self-esteem, which were considered indicators of positive mental health (Koenig, 2015).

Studies relating S/R with psychopathology obtained mixed results. Most studies found lower rates of suicide (75%) and a considerable amount found lower scores on depression (61%). However, only 49% of the studies found lower levels of anxiety among R/S people, whereas 40% of the studies found no correlation and a 11% found higher levels of anxiety (Koenig, 2015, p.22). Several aspects may explain these results. First, most of the studies were cross-sectional, meaning that it was not possible to know whether R/S exacerbated anxiety or more anxious people were those who turned to R/S as a tool for coping with their symptoms. Second, higher anxiety could also be related to the fact that

² Harold G. Koenig is not a psychologist but a prestigious psychiatrist of reference for the study of religion and spirituality within the context of physical and mental health. Although he is aware of the difficulty of clearly defining and differentiating religion from spirituality, he does not distinguish these two concepts in his meta-analyses and treats them as if they were the same dimension. This author sustains that methodologically rigorous studies on both religion and spirituality have used only indicators that in the past belonged to the religious domain; therefore, there is not a true differentiation between these two concepts. On the other hand, some of the measures that researchers are using for assessing spirituality as a different construct from religiousness are in fact measures of well-being. Koenig remarks that conceptualizing spirituality in terms of wellbeing and studying how spirituality relates with other measures of wellbeing becomes a useless tautological research. According to Koenig, this type of approach confounds spirituality with its outcomes (Koenig, 2012, 2015).

some religious teachings may create reactions of fear and guilt and increase anxiety (Koenig, 2009). Third, when only considering clinical trials, then a higher percentage of studies (69%) show lower post-intervention scores in anxiety than standard or control conditions (Koenig, 2015). These data confirm that, indeed, using R/S has a strong potential for lowering anxiety.

The meta-analysis on the studies relating psychotic disorders and schizophrenia with R/S evidenced even more complex results. Thirty-two percent of the studies found a negative correlation between R/S and psychotic symptoms, 23% found a positive correlation, 19% found mixed results, and one study found complex results (Koenig, 2012, p.6). Koenig (2009) sustains that distinguishing “bizarre religious delusions” (p. 287) from normal beliefs may be difficult in some psychiatric patients. It is not clear whether religious beliefs play a role in the etiology of psychotic disorders or these may affect the prognosis of this illness. What some studies have found is that the content of the religious delusions seems to be influenced by the religious tradition of the culture to which a person with a psychotic disorder belongs (Koenig, 2009). On the other hand, studies have related healthy religious activities with a better prognosis of psychotic disorders. These activities included regular church attendance and religious worship during hospitalization (Koenig, 2009).

The meta-analysis relating R/S and health behaviors found that people with higher levels of R/S had better habits on exercising and diet. On the other hand, a great majority of the studies found an inverse relationship between R/S and smoking and risky forms of sexual activity (Koenig, 2015). However, although R/S usually has a protective role against substance abuse, it may also exert a paradoxical effect. When people highly involved in a religion that prohibits alcohol or drugs start consuming these substances, their level of consumption can become more severe and pernicious than average (Koenig, 2009).

3.2. Understanding Religion and Spirituality's underlying mechanisms affecting Psychopathology and Wellbeing.

Meta-analyses displaying the percentages of studies correlating R/S with psychological and physical wellbeing indicate that devoting efforts to comprehend the topic is relevant and necessary. However, they do not elucidate much the underlying mechanisms through which different religious and spiritual expressions exert a positive or negative effect on psychopathology and wellbeing. In the meta-analysis published in 2012, Koenig proposed three main mechanisms or pathways through which R/S influences wellbeing. First, R/S provides powerful cognitions that can be used for effectively coping with stress; therefore, the likelihood from suffering other emotional disorders that can be triggered by high levels of stress, such as depression, anxiety, and substance abuse is reduced. On the other hand, efficiently coping with stress will also decrease the likelihood from suffering physical illnesses that strongly relate to stress, such as cardiovascular, endocrine, and immune diseases. For monotheistic religions, these cognitions would include a belief of a “personal transcendental force” that loves and cares about human beings (Koenig, 2012, p.7). Human beings, in turn, may use prayer to ask for extra care to this transcendent power, thus increasing their sense of control over circumstances. In addition, R/S beliefs provide answers to existential questions, “thus reducing existential angst” and bestow meaning to difficult events, thus fostering acceptance and positive adaptation through life circumstances (Koenig, 2012, p.7).

Second, most religions offer a set of rules for regulating behavior according to each religion's ethical and moral standards. These regulations may prevent the religious person from experiencing some stressful life events including divorce or separation, problems with children, incarceration for lawbreaking, venereal diseases for being promiscuous, and suffering alienation for substance abuse, among others.

Finally, most religions promote prosocial behaviors, such as compassion and altruism, and encourage people meeting together in social events. Religions also teach people to develop “human virtues such as honesty, forgiveness, gratefulness, patience, and dependability, which help to maintain and enhance social relationships” (Koenig, 2012). Belonging to a religious community may be a good source for obtaining social support, which is recognized to be a protective factor for physical and mental health (Banerjee, Strachan, Boyle, Anand, & Oremus, 2014; Krause & Hayward, 2014; Wingood et al., 2013).

Koenig (2012) also acknowledges that not always R/S relates to mental health in a positive way. Some individuals may use religion for justifying violence and aggression, such in the cases of fanaticism, or for gaining power over vulnerable people, such as in some cults. Religion and spirituality may also relate to “rigid thinking and obsessive practices (and) lead to anxiety, fear, and excessive guilt over minor infractions,” thus creating more stress to the religious believer (Koenig, 2012, p.8). In addition, some minorities, such as people with severe mental illnesses or people who identify themselves as gay or lesbian, may not obtain social support from their religious communities; in this case, belonging to a religious community would increase their levels of stress (Cohen, Yoon, & Johnstone, 2009; Hamblin & Gross, 2013). Lastly, R/S can have negative consequences on well-being when it is used to avoid dealing with problems and responsibilities with one’s family or illnesses (Koenig, 2012).

More research is needed not only to support but also deepen into any theoretical model explaining the underlying mechanisms of R/S. Some studies are using sophisticated methods of analysis for understanding the correlations between R/S and psychological wellbeing from a multidimensional perspective. This seems to be the only plausible way to truly understand such complex phenomena; however, integrating results from different studies becomes a highly complex endeavor. For example, a study found that feeling

forgiven by God, self-forgiveness, and forgiveness of others mediated correlations between well-being and several indicators of religiousness, including prayer (Lawler-Row, 2010). On the other hand, another study found that meditative prayer indirectly increased interpersonal forgiveness through increased sense of hope and increased sense of attachment security. That is, adult attachment mediated the relation between hope and forgiveness, and hope mediated the relation between prayer and adult attachment (Jankowski & Sandage, 2011). In addition another study found that the trust-based beliefs about prayer were the factors that mediated the association between prayer frequency and well-being (Pössel, Black, Bjerg, Jeppsen, & Wooldridge, 2014). These few examples taken together suggest that the cognitive mechanisms underlying religious and spiritual phenomena are highly complex and elude any reductionist theory.

4. Prayer.

In the Christian Western society, prayer is a central topic for the study of the psychology of religion and spirituality. William James defined prayer as “every kind of inward communication or conversation with the power recognized as divine,” and “the very soul of religion” (James, 1968, p.454, as cited by Walker & Moon, 2011). Although other definitions of prayer have been suggested, James’ definition is still preferred by most scholars in the field. However, to obtain a better grasp of this concept, it is important to allude to Spilka and Ladd’s (2013) more comprehensive definition. These leader scholars in the scientific study of the psychology of prayer elucidate:

We can define prayer as an appeal to a higher power, invariably a deity conceptualized in a relational sense. It can be formal or conversational, enunciated or silent, utilizing written words, song lyrics, or contemporaneous utterances; it can be carefully circumscribed or spontaneous, public or private, involving gestures, body

postures, oral formulas, repetition, concentration on particular topics, meditation, and various emotions; it can also stimulate or be stimulated by our emotions. Prayers are most commonly individual creations largely shaped by the doctrines and practices of our religious institutions. They may be premised on various customs and given set times or during particular functions—for example, on arising, at meals, or before retiring at night. (p.12)

Spilka and Ladd (2013) affirm that prayer is communication and as such, it involves a relationship between the person who prays (the pray-er) and the Entity prayed to. Three main motivations for praying can be distinguished: (a) gaining control over one's circumstances, (b) having a religious experience (by encountering God or the Ultimate Reality), and (c) enhancing one's personal growth. All these scenarios involve the pray-er projects a benevolent power to the Entity prayed to. In the first case, the pray-er gains a sense of internal control by referring her/his own control (vicarious control) to this benevolent higher Entity. In the second case, the pray-er expects entering into a state of union with this Entity, a state that entails feeling positive emotions such as joy and bliss. Finally, in this union, the pray-er may gain new knowledge or new perspectives of oneself and others, and of life in general. This knowledge can become a powerful motivation for the pray-er to make some corrections in her/his life (Spilka & Ladd, 2013).

Similarly to other religious and spiritual variables, prayer used to be measured through single measures of frequency. Later, researchers became aware they should study prayer from a multidimensional perspective and differentiate between different typologies of prayer. When reviewing the literature, two multidimensional models have gained most recognition: Poloma and Pendleton's (1991) and Ladd and Spilka's (2002).

4.1. Poloma and Pendleton (1991) typologies of prayer.

Poloma and Pendleton (1991) related five measures of wellbeing including general life satisfaction, existential well-being, negative affect, happiness, and religious satisfaction, with 15 items capturing different types of behavior during prayer. These researchers designed the 15 items based upon the theoretical foundations provided by Heiler (1932/1958) and Pratt (1930), who both sustained that the distinct types of prayer could be classified into a dichotomy. Heiler's (1932/1958) dichotomy distinguished two types of prayer, mystical and prophetic, which were re-conceptualized by Poloma and Pendleton (1991) as *verbal* and *meditative*. *Verbal* prayer was considered an active form of prayer and *meditative* was considered a more passive form of prayer. On the other hand, Pratt's (1930) dichotomy distinguished *objective* prayer, "which focuses on the object of one's religious devotion (i.e. God)," from *subjective* prayer, which focuses "on the needs of the person praying" (Poloma & Pendleton, 1991, p.72).

In a factor analysis on the 15 items, Poloma and Pendleton (1991) obtained four factors capturing four typologies of prayer they labeled as Meditative, Colloquial, Petitionary, and Ritual. When studying how each type of prayer correlated with the distinct measures of well-being, they found that, except for petitionary prayer, each type contributed differently to the measures of wellbeing. These results supported the idea that, when relating prayer with wellbeing, the quality of prayer is more important than the frequency.

Following, the main features of each type of prayer and relationship with well-being are described:

- **Meditative prayer:** This type of prayer pursues establishing intimacy and a direct relationship with the Divine by being receptive to its presence. Meditative prayer is more likely to be objective in the sense that it focuses in an object, the divine entity, that is different from the pray-er. In Poloma and

Pendleton's (1991) study, this type of prayer related to two measures of well-being: existential well-being and religious satisfaction.

- **Colloquial prayer:** This conversational type of prayer has petitionary elements, but the requests are more general than those of petitionary prayer. For instance, with this prayer one may ask God for guidance, forgiveness, blessings, or communicate thanksgiving and love. Colloquial prayer positively correlated with measures of happiness.
- **Petitionary prayer:** This type of prayer focuses entirely on the pray-er subjective needs; it may also focus on the needs of other people. With this form of prayer, the pray-er makes specific concrete requests to the Divine. In Poloma and Pendleton's (1991) study, petitionary prayer did not positively correlate to any form of well-being.
- **Ritual prayer:** This type of prayer implies the mechanical recitation, either through reading or from memory, of prayers previously prepared. Ritual prayer negatively correlated with existential well-being.

Poloma and Pendleton (1991) concluded that a positive correlation between meditative prayer and existential well-being can be explained by existing theories on the function of religion. However, the relationship between the other types of prayer and well-being may involve other factors than religion. According to these authors, it could be hypothesized that people who were depressed were those who did not have enough energy to engage in a colloquial or meditative prayer and could only engage the routine of a ritual. Finally, Poloma and Pendleton (1991) suggested that a positive relationship between happiness and colloquial prayer could be explained by having a personality profile that predisposed the pray-er to engage in a livelier and spontaneous form of prayer.

4.2. Ladd and Spilka typologies of prayer (2002).

Ladd and Spilka (2002, 2006) proposed a model for discriminating typologies of prayer that underpinned on the theoretical framework proposed by Foster (1992). Taking into consideration both the cognitive and emotional aspects that were involved when praying, Foster (1992) distinguished 21 types of prayer and he grouped them evenly into three higher order typologies discriminating the “directions” towards which a prayer focused. The higher order typologies were: (a) inward prayers, which focused on self-examination, quest, or inner connection, (b) outward prayers, which emphasized on human-human connections, and (c) upward prayers, which concentrated on the human-divine connection (Breslin, Lewis, & Shevlin, 2010). Ladd and Spilka (2002) developed a scale for measuring these types of prayer consisting of 153 items. A factor analysis reduced the scale to 29 items that grouped into eight different factors or types of prayer. When comparing the eight factors with the 21 different types of prayer that Foster (1992) had theoretically conceptualized, Spilka and Ladd (2013) concluded that Foster’s (1992) original typologies included some overlaps. The eight types of prayer obtained through factor analysis were labeled and defined as follows:

1. “Examine”—with self-examination and confession.
2. “Tears”—elements of “misery,” sadness, and grief.
3. “Petition”—petitions for material and physical needs.
4. “Radical”—prayer as argument, aggression, self-assertion.
5. “Rest” — quiet, the quality of being subdued in the presence of the Divine.
6. “Suffering” —identifying with the distress of others, “agonizing with others.”
7. “Intercession” —praying to help others.
8. “Sacramental” —valuation and utilization of rituals.

(Spilka & Ladd, 2013, p.59)

Ladd's and Spilka (2002) eight typologies grouped into the inward, outward, upward higher order typologies in a different way than it was previously theorized by Foster (1992). On the other hand, a study examining the psychometric properties of this model with a sample from Ireland, could replicate the eight factor model but did not obtain the three higher order typologies. The authors of the study concluded that the higher order typologies were arbitrary, and suggested to remove them from the model (Breslin et al., 2010).

Breslin et al. (2010) compared the psychometric properties of Poloma and Pendleton's (1991) scales with those of Ladd and Spilka's (2002, 2006) scales and also studied any possible correlations between these scales. Breslin et al. (2010) found that both instruments had good psychometric properties _ except for Ladd and Spilka's (2002, 2006) higher order typologies _ and, although there were some overlaps between the two instruments, each factor had its unique validity. According to these authors, researchers that focus on prayer behaviors should use Poloma and Pendleton's measure (1991), whereas researchers that focus on prayer cognitions would better benefit from Ladd and Spilka's (2002, 2006) model, especially if they are interested in capturing uncomfortable thought during prayer.

4.3. Meditative Prayer

Meditation can be conceptualized "as a cognitive process that involves the cultivation of a certain type of attention and moment-to-moment, nonjudgmental awareness of one's immediate experience" (Kristeller, 2011, p.201). Meditation practices can adopt a wide array of forms. Some of these forms may include movement, for instance, Buddhist walking meditation, Yoga and Tai-Chi disciplines, and some Sacred Dances. Other forms, such as Zen Buddhist meditation and most types of Contemplative Prayer, are stationary (Wachholtz & Austin, 2013).

Meditation should not be conceptualized as a “relaxation” tool, because this would imply confounding one of the effects of meditation with the underlying processes of the practice (Kristeller, 2011). Most meditation practices have three elements in common:

- An intentional focusing of awareness that is distinct from usual attentional processes.
- Disengaging usual processes of responding or reacting to whatever comes into awareness.
- Setting a specific time period for the practice, such as 20 or 40 minutes.

(Kristeller, 2011 p.203)

The great majority of meditation practices developed within a specific religion or spiritual tradition, and some of them have been practiced for millennia. Originally, meditation practices were designed to create a favorable state of mind for reaching the spiritual experience of the Divine or Ultimate Reality. Nowadays, several secular versions of meditation have been fashioned not for developing the spiritual dimension but for enhancing the biological and psychological functioning of an individual (Wachholtz & Austin, 2013).

The terms contemplative prayer and meditative prayer can be found to indistinctly refer to a type of prayer that qualifies as a meditation practice (Jankowski & Sandage, 2013; Kristeller, 2010). In Christianity, the term contemplation has always referred to what, under the influence of Asian traditions, nowadays is understood as meditation. The term meditation, instead, has been used for centuries to describe a religious practice that involved an active reflective process of the mind for studying the sacred texts (Kristeller, 2011). For the sake of clarity, this document subscribes to the contemporary meaning of the term meditation to refer to any type of meditative practice including prayer.

Wachholtz and Austin (2013) assert that several traditional Christian practices can be considered forms of meditation; these are the *Lectio Divina* (italics in the original text), the

Holy Rosary, and Eucharistic Adoration, within Catholicism, and the Jesus Prayer within Eastern Orthodoxy.

4.4. Jesus Prayer

The Jesus Prayer consists of a short invocation asking for God's presence and begging him for mercy. The complete form states: "Lord, Jesus Christ, son of God, have mercy on me, a sinner." Shorter forms are: "Lord, Jesus Christ, have mercy on me," or simply "Jesus Christ" (Sakharov, 1996; Zalesky & Zalesky, 2005). The origin of the Jesus Prayer has been traced back to the Fathers of the Desert, the first Christian monastic communities that settled in the desert of Egypt. At the end of the III century CE, simple, often uncultured, but highly devout Christian people moved to the desert with the purpose of living an ascetic life of renunciation, silence, and contemplation. Their intention was purifying their hearts to completely open themselves to the presence of God. They faithfully followed Jesus Christ's Beatitude "*Blessed are the pure in heart, for they will see God (Matthew 5:8)*" (Melloni, 1995, p.17). And they also firmly believed that, when they pronounced Jesus Christ's name they invoked the presence of God, who would help them to obtain purity of heart (Zacharou, 2003).

The prayer originated within the most primitive Christian movement with people who directly relied on the gospels and who rejected any speculation about God. Later, the prayer and the theological teachings that developed around the prayer were preserved and further developed by the Hesychasm, a mystical monastic tradition that was absorbed by the Christian Orthodox Church during the schism between the Eastern and Western Christian Church. Hesychasm means the way of stillness achieved through the Jesus Prayer (Behr-Sigel, 1992). The Hesychast fathers were also named the *neptic* fathers, meaning vigilant fathers, because they were permanently alert to the inner movements of their consciousness

and the outer movements of the external world (Melloni, 1995). In a contemporary psychological language, it could be stated that they had achieved a fully developed mindful state.

In a personal communication, father Zaccharias (Zacharou, June, 2012) explained that the Jesus Prayer is, in its content, a confessional faith, suggesting that it is not merely a meditation practice. The first part of the prayer *Lord, Jesus Christ, son of God* acknowledges that Jesus Christ has two natures, one fully divine and another fully human, and that he came to save humankind (Jesus means savior). The second part of the prayer *Have mercy on me, a sinner* acknowledges that one is in need of salvation, and asks God for healing, restoration, or even divinization, with deep humility and repentance. Father Zacharias also explained that praying alone (only) is not enough and that it is very important to observe the commandments *“To love God with all our heart and our fellows as ourselves.”* Therefore, a correct attitude is essential for praying correctly the Jesus Prayer. First, the pray-er has to sustain a firm belief that there is a divine essence or energy that can be called upon for help. Second, the pray-er has to acknowledge that, as a human being, s/he is in need of healing in order to restore her/his divine essence. Finally, the pray-er has to cooperate with the workings of God by observing the commandments at any moment.

If we use psychological terms, these two last aspects could be referred as, first, to recognize that inherently to the human nature, there is a need for transforming one’s personality in order to manifest what Maslow (1971) referred as human being’s highest potential. And second, following the commandments suggests that the human being is responsible for her/his behavior, which has to adjust to simple, yet highly elevated moral standards.

Vlachos (1994, 2007) considers that modern mental disorders are illnesses of the soul that can be healed through “divine psychotherapy.” In his books this author explains the

therapeutic action of the Jesus Prayer and the potential of the Hesychast theology for reestablishing psychological balance. The psychological effects of the Jesus Prayer have already been explored in two studies with Orthodox Christian samples. A one-month intervention with the Jesus Prayer obtained positive effects on well-being and relationships with others (Stavros, 1998). And a six-month intervention showed that the Jesus Prayer exerted positive effects among depressive symptomatology (Di Leo, 2007). However, more studies are needed for exploring this venerable meditative prayer that has been preserved for centuries.

5. Current state in the field of psychology of religion and spirituality.

Scientific research on the relationship between religion and spirituality and well-being keeps growing besides being poorly recognized by the top journals publishing in mental health (Bonelli & Koenig, 2013). In the field of psychiatry, Bonelli and Koenig (2013) advocate for conducting research on R/S using quantitative approaches with rigorous methodologies. In their meta-analysis they evaluate the quality of the studies according to Cooper's (1984) standards, which rigorously evaluates the:

definition of variables, validity and reliability of measures, representativeness of the sample (sample size, sampling method, and response rates), research methods (quality of experimental manipulation and adequacy of control group for clinical trials), how well the execution of the study conformed to the design, appropriateness of statistical tests (power, control variables), and the integration of the results. (Bonelli & Koenig, 2013, p. 659)

In contrast, leading researchers in the psychology of religion and spirituality are more concerned about the danger of fragmentation in this burgeoning field (Pargament et al.,

2013). To avoid this fragmentation they propose an *integrative paradigm* that includes five themes:

Theme 1: Integrating the multiple dimensions and multiple levels of religion and spirituality. Religion and spirituality are multidimensional in the sense that they involve all the human dimensions, that is, the physical, emotional, cognitive, social, behavioral, and subjective aspects of the human nature. In addition, religion and spirituality occur at multiple levels, at individual level and in social contexts, including relationships, family, institutions, and other communities. Research and theory should take into account all these dimensions and levels to the extent possible.

Theme 2: Integrating the multiple valences of religion and spirituality. Religion and spirituality per se are not good or bad; it is the context, the manner, and the intention which ultimately will explain the effect of a religious or spiritual expression.

Theme 3: Integrating theory, research, and practice. There is a science-practice schism. Science has been privileging nomothetic methods of research in order to discover general rules and principles. Usually articles do not address practical aspects that directly relate to practice and treatment. There is a need for researchers to use more ideographic methods of research to address the idiosyncrasy of a particular phenomenon. There is also a need for inviting applied psychologists to publish case studies identifying new phenomena that otherwise remain unnoticed to scientists and theorists.

Theme 4: Integrating the psychology of religion and spirituality with the broader field. This is an invitation to initiate a dialogue between the psychology of religion and spirituality and the other fields within mainstream psychology. There is no reason for marginalizing the study of religion and spirituality because, as previously stated, this dimension manifests itself at all levels of human functioning. In addition, any psychological model that ignores the religious and spiritual dimension remains incomplete.

Theme 5: Integrating perspectives on the meanings of religion and spirituality. This theme refers to the need for unifying criteria when defining and operationalizing religion and spirituality for scientific research. This introduction has already addressed this theme to a larger extent.

To conclude this overview, it is worthy to briefly summarize some of the thoughts conveyed by Pargament and Mahoney (2009) when reflecting on the advance of the psychology of religion and spirituality. These two authors suggest to psychologists and other social scientists to challenge their tendency to study spiritual phenomena from a distance, relying mostly on standardized measurements and surveys. They invite researchers to become aware of their own attitudes and preconceptions before approaching the topic and to learn about the resources, methods, and worldviews of a particular spiritual individual, community, or tradition, by directly and respectfully engaging them. Pargament and Mahoney (2009) also suggest researchers to become familiar with the language of spirituality and religion in order to truly capture the width and depth of the topic and encourage researchers to develop collaborative relationships with spiritual and religious people and communities. They claim:

As psychologists we must respect the full range of worldviews, practices and communities that people form in their spiritual journeys. Perhaps the best antidote to our professional arrogance will come from a willingness to develop closer, collaborative relationships with spiritual individuals and communities. We have much to learn from and about each other. With a relationship founded on mutual respect and trust, we may be able to pool our resources and extend our ability to enhance the well-being of people. (Pargament & Mahoney, 2009, p.617)

References

- Ai, A. L., Tice, T. N., Huang, B., Rodgers, W., & Bolling, S. F. (2008). Types of prayer, optimism, and well-being of middle-aged and older patients undergoing open-heart surgery. *Mental Health, Religion & Culture*, 11(1), 131-150.
doi:10.1080/13674670701324798
- Allport, G. W., & Ross, J. M. (1967). Personal religious orientation and prejudice. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5(4), 432-443. doi:10.1037/h0021212
- Ando, J., Suzuki, A., Yamagata, S., Kijima, N., Maekawa, H., Ono, Y., & Jang, K. L. (2004). Genetic and environmental structure of cloning's temperament and character dimensions. *Journal of Personality Disorders*, 18(4), 379-393.
doi:10.1521/pedi.18.4.379.40345
- APA Division 36 (2015). <http://www.apadivisions.org/division-36/>
- Banerjee, A. T., Strachan, P. H., Boyle, M. H., Anand, S. S., & Oremus, M. (2014). Attending religious services and its relationship with coronary heart disease and related risk factors in older adults: A qualitative study of church pastors' and parishioners' perspectives. *Journal of Religion and Health*, 53(6), 1770-1785. doi:10.1007/s10943-013-9783-1
- Behr-Sigel, E. (1992). *The place of the heart: An introduction to Orthodox spirituality*. Torrance: Oakwood Publications.
- Bonelli, R. M., & Koenig, H. G. (2013). Mental disorders, religion and spirituality 1990 to 2010: A systematic evidence-based review. *Journal of Religion and Health*, 52(2), 657-673. doi:10.1007/s10943-013-9691-4.
- Breslin, M. J., Lewis, C. A., & Shevlin, M. (2010). A psychometric evaluation of Poloma and Pendleton's (1991) and Ladd and Spilka's (2002, 2006) measures of prayer. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 49(4), 710-723. doi:10.1111/j.1468-5906.2010.01541.x

- Büssing, A., Reiser, F., Michalsen, A., Zahn, A., & Baumann, K. (2015). Do patients with chronic pain diseases believe in guardian angels: Even in a secular society? A cross-sectional study among German patients with chronic diseases. *Journal of Religion and Health, 54*(1), 76-86. doi:10.1007/s10943-013-9735-9
- Buxant, C., & Saroglou, V. (2008). Joining and leaving a new religious movement: A study of ex-members' mental health. *Mental Health, Religion & Culture, 11*(3), 251-271. doi:10.1080/13674670701247528
- Buxant, C., Saroglou, V., Casalfiore, S., & Christians, L. (2007). Cognitive and emotional characteristics of new religious movement members: New questions and data on the mental health issue. *Mental Health, Religion & Culture, 10*(3), 219-238. doi:10.1080/13694670600621506
- Buxant, C., Saroglou, V., & Tesser, M. (2010). Free-lance spiritual seekers: Self-growth or compensatory motives? *Mental Health, Religion & Culture, 13*(2), 209-222. doi:10.1080/13674670903334660
- Cloninger, C. R. (2004). *Feeling good: The science of well-being*. New York, NY, US: Oxford University Press, New York, NY.
- Cloninger, C. R., Przybeck T. R., Svrakic, D. M., & Wetzel, R. D. (1994). *The temperament and character inventory (TCI): A guide to its development and use*. St. Louis: Washington University Center for Psychobiology of Personality.
- Cloninger, C. R., Svrakic, D. M., & Przybeck, T. R. (1993). A psychobiological model of temperament and character. *Archives of General Psychiatry, 50*(12), 975-990. doi:10.1001/archpsyc.1993.01820240059008
- Cohen, D., Yoon, D. P., & Johnstone, B. (2009). Differentiating the impact of spiritual experiences, religious practices, and congregational support on the mental health of

- individuals with heterogeneous medical disorders. *International Journal for the Psychology of Religion*, 19(2), 121-138. doi:10.1080/10508610802711335
- Cooper, H. M. (1984). *The integrated research review: A systematic approach*. Beverly Hills, CA: Sage Publications.
- Danhauer, S. C., Case, L. D., Tedeschi, R., Russell, G., Vishnevsky, T., Triplett, K., . . . Avis, N. E. (2013). Predictors of posttraumatic growth in women with breast cancer. *Psycho-Oncology*, 22(12), 2676-2683. doi:10.1002/pon.3298
- De Wit, H. F. & Baird, M. L. (1991). *Contemplative Psychology*. Pittsburgh: Duquesne University Press.
- Dein, S., & Littlewood, R. (2008). The psychology of prayer and the development of the prayer experience questionnaire. *Mental Health, Religion & Culture*, 11(1), 39-52.
- Dezutter, J., Wachholtz, A., & Corveleyn, J. (2011). Prayer and pain: The mediating role of positive re-appraisal. *Journal of Behavioral Medicine*, 34(6), 542-549. doi:10.1007/s10865-011-9348-2
- Di Leo, P. (2007). *The 'prayer of the heart' and depressive symptomology*. (D.Min., Amridge University). Retrieved from ProQuest Digital Dissertations. (AAT304705964).
- Exline, J. J., Pargament, K. I., Grubbs, J. B., & Yali, A. M. (2014). The religious and spiritual struggles scale: Development and initial validation. *Psychology of Religion and Spirituality*, 6(3), 208-222. doi:10.1037/a0036465
- Farmer, A., Mahmood, A., Redman, K., Harris, T., Sadler, S., & McGuffin, P. (2003). A sib-pair study of the temperament and character inventory scales in major depression. *Archives of General Psychiatry*, 60(5), 490-496. doi:10.1001/archpsyc.60.5.490
- Foster, R. J. (1992). *Prayer: Finding the heart's true home*. San Francisco: Harper.

- Garcia-Romeu, A. (2010). Self-transcendence as a measurable transpersonal construct. *Journal of Transpersonal Psychology, 42*(1), 26-47.
- Gaston-Johansson, F., Halsfield-Wolfe, M. E., Reddick, B., Goldstein, N., & Lawal, T. A. (2013). The relationships among coping strategies religious copings and spirituality in african american women with breast cancer receiving chemotherapy. *Oncology Nursing Forum, 40*(2), 120-131. doi:10.1188/13.ONF.120-131
- Gutiérrez, F., Torrens, M., Boget, T., Martín-Santos, R., Sangorrín, J., Pérez, G., & Salamero, M. (2001). Psychometric properties of the temperament and character inventory (TCI) questionnaire in a spanish psychiatric population. *Acta Psychiatrica Scandinavica, 103*(2), 143-147. doi:10.1034/j.1600-0447.2001.00183.x
- Ham, B. J, Kim, Y. H., Choi, M. J., Cha, J. H., Choi, Y. K., & Lee, M. S. (2004). Serotonergic genes and personality traits in the Korean population. *Neuroscience Letters. 354*(1), 2-5.
- Hamblin, R., & Gross, A. M. (2013). Role of religious attendance and identity conflict in psychological well-being. *Journal of Religion and Health, 52*(3), 817-827. doi:10.1007/s10943-011-9514-4
- Heiler, F. (1958). *Prayer* (S. McComb, Ed. & Trans.). New York: University. (Original work published 1932)
- Hickman, E. E., Glass, C. R., Arnkoff, D. B., & Fallot, R. D. (2013). Religious coping, stigma, and psychological functioning among HIV-positive african american women. *Mental Health, Religion & Culture, 16*(8), 832-851. doi:10.1080/13674676.2012.725162
- Hill, P. C., & Pargament, K. I. (2003). Advances in the conceptualization and measurement of religion and spirituality: Implications for physical and mental health research. *American Psychologist, 58*(1), 64-74. doi:10.1037/0003-066X.58.1.64

- Hill, P. C., & Pargament, K. I. (2008). Advances in the conceptualization and measurement of religion and spirituality: Implications for physical and mental health research. *Psychology of Religion and Spirituality*, *S*(1), 3-17. doi:10.1037/1941-1022.S.1.3
- Hill, P. C., Pargament, K. I., Hood, R. W., Jr., McCullough, M. E., Swyers, J. P., Larson, D. B., & Zinnbauer, B. J. (2000). Conceptualizing religion and spirituality: Points of commonality, points of departure. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, *30*(1), 51-77. doi:10.1111/1468-5914.00119
- Ivtzan, I., Chan, C. P., Gardner, H. E., & Prashar, K. (2013). Linking religion and spirituality with psychological well-being: Examining self-actualisation, meaning in life, and personal growth initiative. *Journal of Religion and Health*, *52*(3), 915-929. doi:10.1007/s10943-011-9540-2
- James, W. (1936). *The varieties of religious experience*. New York, NY: Random House. (Original work published 1902) doi:10.1037/10004-000
- Jankowski, P. J., & Sandage, S. J. (2011). Meditative prayer, hope, adult attachment, and forgiveness: A proposed model. *Psychology of Religion and Spirituality*, *3*(2), 115-131. doi:10.1037/a0021601
- Jankowski, P. J., & Sandage, S. J. (2014). Meditative prayer and intercultural competence: Empirical test of a differentiation-based model. *Mindfulness*, *5*(4), 360-372. doi:10.1007/s12671-012-0189-z
- Kaasinen, V., Maguire, R. P., Kurki, T., Bruck, A., & Rinner, J. O. (2005). Mapping brain structure and personality in late adulthood. *Neuroimage*, *24*, 315-322.
- Kirk, K. M., Eaves, L. J., & Martin, N. G. (1999). Self-transcendence as a measure of spirituality in a sample of older Australian twins. *Twin Research*, *2*, 81-87.
- Koenig, H. G. (2008). Concerns about measuring "spirituality" in research. *Journal of Nervous and Mental Disease*, *196*(5), 349-355. doi:10.1097/NMD.0b013e31816ff796

- Koenig, H. G. (2009). Research on religion, spirituality, and mental health: a review. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 54(5), 283-291.
- Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *ISRN Psychiatry*, n/a. doi:10.5402/2012/278730
- Koenig, H. G. (2015). Religion, spirituality, and health: a review and update. *Advances* 29(3), 2015.
- Koenig, H. G., King, D. E., & Carson, V. B. (2012). *Handbook of religion and health (2nd ed.)*. New York, NY, US: Oxford University Press, New York, NY.
- Krause, N., & Hayward, R. D. (2014). Church-based social support, religious commitment, and health among older mexican americans. *Journal of Social and Personal Relationships*, 31(3), 352-365. doi:10.1177/0265407513494952
- Kremer, H., & Ironson, G. (2014). Longitudinal spiritual coping with trauma in people with HIV: Implications for health care. *AIDS Patient Care and STDs*, 28(3), 144-154. doi:10.1089/apc.2013.0280
- Kretchy, I. A., Owusu-Daaku, F. T., & Danquah, S. A. (2014). Mental health in hypertension: Assessing symptoms of anxiety, depression and stress on anti-hypertensive medication adherence. *International Journal of Mental Health Systems*, 8
- Kristeller, J. L. (2010). Spiritual engagement as a mechanism of change in mindfulness- and acceptance-based therapies. *Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: Illuminating the theory and practice of change* (pp. 155-184). Oakland, CA, US: Context Press/New Harbinger Publications, Oakland, CA.
- Kristeller, J. (2011). Spirituality and meditation. *Spiritually oriented interventions for counseling and psychotherapy* (pp. 197-227). Washington, DC, US: American Psychological Association, Washington, DC. doi:10.1037/12313-008

- Ladd, K. L., & Spilka, B. (2002). Inward, outward, and upward: Cognitive aspects of prayer. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 41(3), 475-484. doi:10.1111/1468-5906.00131
- Ladd, K. L., & Spilka, B. (2006). Inward, outward, upward prayer: Scale reliability and validation. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 45(2), 233-251. doi:10.1111/j.1468-5906.2006.00303.x
- Ladner, L. (2011). Mindfulness. In J. D. Aten, M. R. McMinn, & E. L. Jr. Worthington (Eds), *Spiritually oriented interventions for counseling and psychotherapy* (pp. 229-250) doi:10.1037/12313-009
- Larson, D. B., Swyers, J. P., & McCullough, M. E. (Eds.). (1998). *Scientific research on spirituality and health: A report based on the scientific progress in spirituality conferences*. Rockville, MD: National Institute for Healthcare Research.
- Lawler-Row, K. A. (2010). Forgiveness as a mediator of the religiosity—health relationship. *Psychology of Religion and Spirituality*, 2(1), 1-16. doi:10.1037/a0017584
- Maslow, A. H. (1971). *The farther reaches of human nature*. Oxford, England: Viking, Oxford.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T., Jr. (2008). The five-factor theory of personality. In *Handbook of personality: Theory and research (3rd ed.)* (pp. 159-181). New York, NY, US: Guilford Press.
- Melloni, J. (1995). *Los Caminos del Corazón. El Conocimiento Espiritual en la "Filocalia"*. Santander: Editorial Sal Terrae.
- Merton, T. (1969). *Contemplative Prayer*. New York: Herder and Herder.
- Miller, W. R., & Thoresen, C. E. (2003). Spirituality, religion, and health: An emerging research field. *American Psychologist*, 58(1), 24-35. doi:10.1037/0003-066X.58.1.24

- Ottaviani, A. C., Souza, É. N., de Camargo Drago, N., de Mendiondo, M. S. Z., lost Pavarini, S. C., & de Souza Orlandi, F. (2014). Hope and spirituality among patients with chronic kidney disease undergoing hemodialysis: A correlational study. *Revista Latino-Americana De Enfermagem*, 22(2), 248-254. doi:10.1590/0104-1169.3323.2409
- Paloutzian, R. F., & Park, C. L. (2005). Integrative themes in the current science of the psychology of religion. *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (pp. 3-20). New York, NY, US: Guilford Press, New York, NY.
- Pargament, K. I. (2002). The bitter and the sweet: An evaluation of the costs and benefits of religiousness. *Psychological Inquiry*, 13(3), 168-181.
doi:10.1207/S15327965PLI1303_02
- Pargament, K. I., & Mahoney, A. (2009). Spirituality: The search for the sacred. *Oxford handbook of positive psychology (2nd ed.)* (pp. 611-619). New York, NY, US: Oxford University Press, New York, NY.
- Pargament, K. I., Mahoney, A., Jones, J. W., & Shafranske, P. S. (2013). Envisioning an integrative paradigm for the psychology of religion and spirituality. In K. Pargament, J.J. Exline, & J.W. James (Eds.) *APA handbook of psychology, religion, and spirituality: Vol I* (pp. 3-19). doi:10.1037/14045-001
- Parker, G., Cheah, Y. -, & Parker, K. (2003). Properties of the temperament and character inventory in a chinese sample. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 108(5), 367-373.
doi:10.1034/j.1600-0447.2003.00192.x
- Pelissolo, A., Mallet, L., Baleyte, J. -, Michel, G., Cloninger, C. R., Allilaire, J. -, & Jouvent, R. (2005). The temperament and character inventory-revised (TCI-R): Psychometric characteristics of the french version. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 112(2), 126-133. doi:10.1111/j.1600-0447.2005.00551.x

- Piedmont, R. L. (1999). Does spirituality represent the sixth factor of personality? spiritual transcendence and the five-factor model. *Journal of Personality*, 67(6), 985-1013.
doi:10.1111/1467-6494.00080
- Piedmont, R. L. (2007). Cross-cultural generalizability of the spiritual transcendence scale to the philippines: Spirituality as a human universal. *Mental Health, Religion & Culture*, 10(2), 89-107. doi:10.1080/13694670500275494
- Piedmont, R. L. (2012). Overview and development of a trait-based measure of numinous constructs: The assessment of spirituality and religious sentiments (ASPIRES) scale. In L. J., Miller (Ed.), *The oxford handbook of psychology and spirituality* (pp. 104-122). New York, NY, US: Oxford University Press.
doi:10.1093/oxfordhb/9780199729920.013.0007
- Piedmont, R. L., Ciarrochi, J. W., Dy-Liacco, G. S., & Williams, J. E. G. (2009). The empirical and conceptual value of the spiritual transcendence and religious involvement scales for personality research. *Psychology of Religion and Spirituality*, 1(3), 162-179.
doi:10.1037/a0015883
- Piedmont, R. L., & Wilkins, T. A. (2013). Spirituality, religiousness, and personality: Theoretical foundations and empirical applications. (pp. 173-186). In K. Pargament, J.J. Exline, & J.W. James (Eds.) *APA handbook of psychology, religion, and spirituality*.
doi:10.1037/14045-009
- Poloma, M. M. & Pendleton, B. F. (1991). The effects of prayer and prayer experiences on measures of general wellbeing. *Journal of Psychology and Theology*, 19, 71-83.
- Pössel, P., Black, S. W., Bjerg, A. C., Jeppsen, B. D., & Wooldridge, D. T. (2014). Do trust-based beliefs mediate the associations of frequency of private prayer with mental health? A cross-sectional study. *Journal of Religion and Health*, 53(3), 904-916.
doi:10.1007/s10943-013-9688-z

- Pratt, J.B. (1939). *The religious consciousness*. New York: MacMillan.
- Reuder, M. E. (1999). A history of division 36 (psychology of religion). In D. A. Dewsbury (Ed.), *Unification through division: Histories of the divisions of the American Psychological Association* (Vol. 4, pp. 91-108). United States: American Psychological Association. doi:10.1037/10340-004
- Reynolds, N., Mrug, S., Hensler, M., Guion, K., & Madan-Swain, A. (2014). Spiritual coping and adjustment in adolescents with chronic illness: A 2-year prospective study. *Journal of Pediatric Psychology*, 39(5), 542-551. doi:10.1093/jpepsy/jsu011
- Sakharov, S. (Archimandrite Sophrony). (1996). *On Prayer*. Stavropegic Monastery of St John the Baptist, Essex, UK.
- Saroglou, V. (2002). Religion and the five factors of personality: A meta-analytic review. *Personality and Individual Differences*, 32(1), 15-25. doi:10.1016/S0191-8869(00)00233-6
- Saroglou, V. (2010). Religiousness as a cultural adaptation of basic traits: A five-factor model perspective. *Personality and Social Psychology Review*, 14(1), 108-125. doi:1088868309352322
- Schnitker, S. A., Felke, T. J., Barrett, J. L., & Emmons, R. A. (2014). Longitudinal study of religious and spiritual transformation in adolescents attending young life summer camp: Assessing the epistemic, intrapsychic, and moral sociability functions of conversion. *Psychology of Religion and Spirituality*, 6(2), 83-93. doi:10.1037/a0035359
- Spilka, B., & Ladd, K. L. (2013). *The psychology of prayer: a scientific approach*. New York, NY: Guilford Press.
- Stavros, G. S. (1998). *An empirical study of the impact of contemplative prayer on psychological, relational, and spiritual well-being*. (Ph.D., Boston University). Retrieved from ProQuest Digital Dissertations. (AAT304415497).

- Svrakic, D. M., Draganic, S., Hill, K., Bayon, C., Przybeck, T. R., & Cloninger, C. R. (2002). Temperament, character, and personality disorders: Etiologic, diagnostic, treatment issues. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, *106*(3), 189-195. doi:10.1034/j.1600-0447.2002.02196.x
- Vlachos, H. (1994). *Orthodox Psychotherapy: The science of the Fathers*. Levadia, Greece: Birth of the Theotokos Monastery.
- Vlachos, H. (2007). *Hesychia and theology: The context for Man's healing in the Orthodox Church*. Levadia, Greece: Birth of the Theotokos Monastery.
- Walker, D. F., Moon, G. W., Aten, J. D., McMinn, M. R., & Worthington, E. L., Jr. (2011). Prayer. (pp. 139-167) doi:10.1037/12313-006
- Vande Kemp, H. (1992). G. Stanley hall and the Clark school of religious psychology. *American Psychologist*, *47*(2), 290-298. doi:10.1037/0003-066X.47.2.290
- Warren, P., Van Eck, K., Townley, G., & Kloos, B. (2015). Relationships among religious coping, optimism, and outcomes for persons with psychiatric disabilities. *Psychology of Religion and Spirituality*, *7*(2), 91-99. doi:2261/10.1037/a0038346
- Wachholtz, A. B., & Austin, E. T. (2013). Contemporary spiritual meditation: Practices and outcomes. (pp. 311-327). In APA handbook of psychology, religion, and spirituality: Vol I. Washington, DC: American Psychological Association. United States. doi:10.1037/14045-017
- White, S. H. (1992). G. stanley hall: From philosophy to developmental psychology. *Developmental Psychology*, *28*(1), 25-34. doi:10.1037/0012-1649.28.1.25
- Wingood, Gina M, ScD, MPH, Robinson, L. R., PhD, Braxton, N. D., MPH, Er, D. L., MPH, Conner, Anita C, RD, MPH, Renfro, T. L., MSW, . . . DiClemente, R. J., PhD. (2013). Comparative effectiveness of a faith-based HIV intervention for african american

women: Importance of enhancing religious social capital. *American Journal of Public Health*, 103(12), 2226-33.

Wink, P., Ciciolla, L., Dillon, M., & Tracy, A. (2007). Religiousness, spiritual seeking, and personality: Findings from a longitudinal study. *Journal of Personality*, 75(5), 1051-1070. doi:10.1111/j.1467-6494.2007.00466.x

Wink, P., & Dillon, M. (2002). Spiritual development across the adult life course: Findings from a longitudinal study. *Journal of Adult Development*, 9(1), 79-94.
doi:10.1023/A:1013833419122

Wink, P., & Dillon, M. (2008). Religiousness, spirituality, and psychosocial functioning in late adulthood: Findings from a longitudinal study. *Psychology of Religion and Spirituality*, 5(1), 102-115. doi:10.1037/1941-1022.S.1.102

Zacharou, (Archimandrite Zacharias). (2003). *Christ, our way and our life: A presentation of the theology of Archimandrite Sophrony*. Pennsylvania: St. Tikkon's Seminary Press.

Zinnbauer, B. J., & Pargament, K. I. (2005). Religiousness and spirituality. In F. Paloutzian & C. L. Park (Eds.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (pp 21-42). New York, NY, US: Guilford Press.

Zaleski, P. & Zaleski, C. (2005). *Prayer: A history*. Boston, New York: Houghton Mifflin.

II. JUSTIFICATION

JUSTIFICATION

There is a growing interest in conducting research on spirituality and religion in mainstream psychology. However, this is a highly marginal topic in Spanish universities as well as in most European universities. Therefore most theories have to rely on studies conducted in the United States with American samples. There is a need for conducting research on religion and spirituality in Spain in order to establish a corpus of knowledge valid for Spanish populations.

After the dramatic secularization that the Spanish society experienced during the transition after Franco's dictatorship, some people have directed their longing for transcendence by engaging in non-mainstream forms of spirituality or religion. There is a need for understanding the personality profiles of people that prefer to join a non-traditional spiritual group instead of mainstream religious groups, in order to understand their *motives* for joining these groups. There is also a need for defining the type of New Age course and spiritual teachings that congregate people into a particular group. On the other hand, in order to balance the interest that mainstream academia has devoted to Eastern forms of contemplative practice, there is a need for exploring whether a venerable contemplative practice originated within the most primitive Christianity may be meaningful to modern spiritual seekers in Spain.

III. OBJECTIVES AND HYPOTHESIS

STUDY 1

Objective 1. To study the personality profile of non-traditional spiritual people attending a New Age course according to the bio-psychosocial model of personality of Cloninger (1993).

Hypothesis 1.1. Participants of the non-traditional spiritual group would obtain higher scores in Self-Transcendence than a control group with comparable age, sex, and academic level.

According to Cloninger (1993), spirituality involves a “state of ‘unitive consciousness’ in which everything is part of one totality” (p. 981). Self-Transcendence character dimension was designed to capture personality traits that imply or lead towards this unitive state. Three subscales measure these traits: (1) self-forgetfulness, which indicates a tendency to transcend one’s boundaries and lose awareness of the passage of time; (2) transpersonal identification, which indicates a feeling of a strong connection with the entire universe; and (3) spiritual acceptance, which indicates a feeling or believe that one is connected to a higher spiritual force guiding one’s life (Cloninger, 1994).

Hypothesis 1.2. Participants of the non-traditional spiritual group would obtain middle-high scores on Self-Directedness and Cooperativeness.

Studies have found that high levels of spirituality in well adjusted samples not only correlate with high scores of Self-Transcendence but also with middle-high scores of Self-Directedness and Cooperativeness (Cloninger & Zohar, 2011; Josefsson, 2011). This is because middle-high scores in Self-Directedness and Cooperativeness are what indicates that a subject does not have a personality disorder. Otherwise, elevations in Self-Transcendence may also indicate pathology. For instance, high scores in Self-Transcendence along with low scores in Self-Directedness and Cooperativeness have been correlated with schizotypal

personality disorders (Cloninger, 1993; Daneluzzo, Stratta, & Rossi, 2005) and borderline, narcissistic, and histrionic symptoms (Svrakic et al., 2002).

Objective 2. To study the correlations between Self-Transcendence (ST) character dimension and the rest of dimensions.

This objective is merely exploratory. It is possible that Self-Transcendence positively correlates with Self-Directedness and Cooperativeness. This assumption is made considering that: (a) the character dimensions refer to the conscious cognitions that can be learned and developed through the life span, and (b) that Cloninger (1997) considers that personality maturation follows a “natural order” or *canonical sequence* (p. 127) in which all three character dimensions are involved in all stages. That is, when one of the character dimensions develops in one stage, this development has an effect in the other two character dimensions, which develop as well. All character dimensions have a reciprocal effect at each stage. Nonetheless, this canonical sequence is highly speculative and, as far as this thesis’ author’s knowledge, it has not been proved in experimental studies.

Objective 3. To study the correlations between character dimensions and length of course attendance.

Hypothesis 3.1. Time of attendance would positively correlate with Self-Transcendence.

This hypothesis is coherent with Cloninger’s (1993) assertion that the character dimensions can be trained and further developed. In this particular study participants were attending a New Age course with the purpose of developing their personality by means of spiritual tools. Since it is Self-Transcendence that captures the spiritual dimension of people’s personality, it should be this dimension that is affected the most by a spiritual intervention. It is implied that the longer a subject is exposed to a spiritual intervention, the more a subject’s Self-Transcendence will develop.

STUDY 2

OVERARCHING OBJECTIVE: To study the psychological impact of a spiritual intervention with the Jesus Prayer among a group of middle aged Catholics.

Objective 1. To study the short-term effects among mood states of a 25-minute intervention with the Jesus Prayer.

Hypothesis 1.1. A 25-minute intervention with the Jesus Prayer would lower the scores of Tension, Depression, Anger, Fatigue, and Confusion mood states dimensions of the Profile of Mood States.

The Profile of Mood States (POMS; McNair, Lorr, Heuchert, & Dropleman, 1971) was used for evaluating the short-term effects on mood states of a 25-minute single session intervention with mindfulness meditation (Johnson, Gur, David, & Currier, 2015), a 20-minute intervention with isometric yoga, and a 45-minute Hatha Yoga class (Lavey et al., 2005). All three interventions had a short-term effect on most of the POMS' mood dimensions. These interventions had a calming component that allowed for decentering or, "disengaging from negative reactions to thoughts," (Johnson et al., 2015, p. 95), so they positively modified emotional states. As a meditative practice, the Jesus Prayer may exert a similar effect on mood states.

Objective 2. To study the effects of an 8-week intervention with the Jesus Prayer on psycho-pathological symptoms.

Hypothesis 2.1. An 8-week intervention with the Jesus Prayer would lower the scores on Obsessive-Compulsive, Anxiety, and Depression psychopathological symptoms.

Studies about the effects of meditation practices on mental health have shown these practices exert a positive effect on depression, anxiety, attention-deficit/hyperactivity disorder, as well as personality disorders (Watchholtz & Austin, 2013). A study that

measured the effect on psychopathological symptoms of a 12-week yoga training obtained significant improvements in somatization, anxiety, depression, and hostility measured with the SCL-90-R (Yoshihara, Hiramoto, Oka, Kubo, & Sudo, 2014). Yoga and the Jesus Prayer are both considered meditation practices, therefore it can be hypothesized that an 8-week intervention with the Jesus Prayer would have similar effects on psychological symptoms (Watchholtz & Austin, 2013). However, the Jesus Prayer does not have the Yoga's strong physical component and probably would not exert much effect on somatization.

On the other hand, mediation practices train to detach oneself from one's automatic thinking. Research has showed that this detachment helps to reduce obsessive-compulsive symptoms (Sugiura & Sugiura, 2015; Wahl, Huelle, Zurowski, & Kordon, 2013). In a personal communication, Olga Louchakova (January, 2010), affirmed that, in her experience, obsessive-compulsive symptoms were, among all psychological symptoms, those which the Jesus Prayer exerted most positive effects. According to this author, the repetitive pattern of the Jesus Prayer has the ability to engage with the obsessive thoughts in a like manner and, with the conscious and devotional repetition of the prayer, obsessive thoughts become silenced. Therefore, it is possible that an 8-week intervention with the Jesus Prayer would have a positive effect among obsessive symptoms.

Objective 3. To explore whether an 8-week intervention with the Jesus Prayer has an effect on personality traits.

Hypothesis 3.1. A mid-term intervention with the Jesus Prayer would increase the scores of the Self-Transcendence personality dimension.

Cloninger (1997) describes several techniques that can be of extreme help for developing the character dimensions. For what it refers to developing Self-Transcendence, Cloninger (1997) recommends engaging contemplative prayer or another meditation practice

to assist the practitioner in expanding the consciousness, so s/he can stop identifying her/himself with her/his body and mind. However, an 8-week intervention may not be long enough to have a noticeable effect on personality.

Hypothesis 3.2. A mid-term intervention with the Jesus Prayer may have an effect on any personality dimension.

This hypothesis is exploratory. The Jesus Prayer has been described as a tool for transforming one's personality (Louchakova & Wargner, 2003). In the religious context, this transformation is understood as the process through which the Jesus Prayer purifies one's heart (Vlachos, 1994). According the Hesychast tradition this process consists of transforming the human passions of greediness, anger, and pride into their corresponding virtues of impetus, strength, and humility (Melloni, 1995). It is possible that this study captures some pre and post differences in personality scores; yet, there are no clues on which personality dimensions in Cloninger's model would be affected by the practice of the Jesus Prayer. Moreover, as previously stated, an 8-week intervention may not be long enough to exert a noticeable effect on personality.

Objective 4. To study the adherence to the Jesus Prayer for a group raised Catholic that is exposed to this prayer for the first time.

Hypothesis 4.1. Participants who obtain higher pre-intervention scores in Self-Transcendence would have better adherence to the Jesus Prayer.

According to Cloninger (1993, 1994), Self-transcendence is a character dimension associated to spirituality. People who obtain high scores in this dimension usually have feelings of religious faith or mystical participation. As a spiritual practice for facilitating the mystical experience of the Divine, the Jesus Prayer would be of more interest to people that already feel a strong drive towards the Divine.

STUDY 3

Objective 1. To study the potential of the collaborative inquiry method for learning the Jesus Prayer in a self-directed way.

Hypothesis 1.1. The collaborative inquiry method would create a proactive learning setting.

The basic tenet of the collaborative inquiry method is that participants of an inquiry are both co-subjects and co-researchers. Participants are involved on deciding the actions they want to explore in relation to a topic all of them have agreed upon (Bray et al., 2000). After having explored an action, participants jointly make meaning of their experiences and decide new actions to further explore the topic according to what feels relevant to them. Similarly to action learning methodologies, the objective is to stimulate an effective learning by developing “reflective inquiry and critical thinking skills” (Lamont, Brunero, & Russell, p.302).

Hypothesis 1.2. The collaborative inquiry would provide abundant phenomenological accounts on the inner experience of practicing the Jesus Prayer.

In the collaborative inquiry method there is a strong focus on making meaning on the participants’ lived experiences, first at individual level, and later at a collective level (Bray et al., 2000; Heron, 1996). For that purpose, participants make use of not only propositional means (or verbal thinking of the experience) but also presentational means to reflect on the experience at a more symbolic level. A study that used the collaborative inquiry method for exploring the nature of relational spirituality found that the method “revealed extraordinarily rich layers of meaning that (...) could never have been accessed through mind centered (...) approaches” (Osterhold, Husserl, & Nicol, 2007, p. 22). By engaging the collaborative inquiry method, participants not only will learn in a self-directed way but also will produce abundant multi-layers accounts on their subjective experiences.

Objective 2. To describe the phenomenological experience of an 8-week intervention with the Jesus Prayer in order to provide some clues on the potential of the Jesus Prayer to be used for clinical purposes.

Hypothesis 2.1. The Jesus Prayer would exert a calm and relaxing effect similar to that of Eastern meditative practices; however, the Jesus Prayer would have its own idiosyncrasy and exert other effects beyond those attributed to meditation practices.

Several studies agree upon qualifying the Jesus Prayer as a meditative spiritual practice that exerts similar effects to those described in studies of meditation and mindfulness (Kristeller, 2011; Louchakova, 2004; Ladner, 2011) However, the Jesus Prayer has at play other components that interrelate with the mindful component. These consist of a strong devotion towards a divine entity and a felt relationship with it. Although the field of psychology cannot discern whether a supernatural divine entity truly exists, it can study how the relationship with the Divine, either real or imaginary, affects participants at psychological level. This study would pay attention to the subjective experience of these effects.

References

- Bray, J. N., Lee, J., Smith, L. L., & Yorks, L. (2000). *Collaborative Inquiry in Practice. Action, Reflection, and Making Meaning*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Cloninger, C. R., Przybeck T. R., Svrakic, D. M., & Wetzel, R. D. (1994). *The temperament and character inventory (TCI): A guide to its development and use*. St. Louis: Washington University Center for Psychobiology of Personality.
- Cloninger, C. R., & Svrakic, D. M. (1997). Integrative psychobiological approach to psychiatric assessment and treatment. *Psychiatry*, *60*(2), 120-41.
- Cloninger, C. R., Svrakic, D. M., & Przybeck, T. R. (1993). A psychobiological model of temperament and character. *Archives of General Psychiatry*, *50*(12), 975-990.
doi:10.1001/archpsyc.1993.01820240059008
- Cloninger, C. R., & Zohar, A. H. (2011). Personality and the perception of health and happiness. *Journal of Affective Disorders*, *128*(1-2), 24-32.
doi:10.1016/j.jad.2010.06.012
- Daneluzzo, E., Stratta, P., & Rossi, A. (2005). The contribution of temperament and character to schizotypy multidimensionality. *Comprehensive Psychiatry*, *46*, 50-55.
- Heron, J. (1996). *Co-operative inquiry: research into the human condition*. Thousand Oaks, Calif.: Sage, 1992.
- Johnson, S., Gur, R. M., David, Z., & Currier, E. (2015). One-session mindfulness meditation: A randomized controlled study of effects on cognition and mood. *Mindfulness*, *6*(1), 88-98. doi:10.1007/s12671-013-0234-6
- Josefsson, K., Cloninger, C. R., Hintsanen, M., Jokela, M., Pulkki-Råback, L., & Keltikangas-Järvinen, L. (2011). Associations of personality profiles with various aspects of well-being: A population-based study. *Journal of Affective Disorders*, *133*(1-2), 265-273. doi: 2261/10.1016/j.jad.2011.03.023

- Kristeller, J., Aten, J. D., McMinn, M. R., & Worthington, E. L., Jr. (2011). Spirituality and meditation. (pp. 197-227) doi:10.1037/12313-008
- Ladner, L. (2011). Mindfulness. In J. D. Aten, M. R. McMinn, & E. L. Jr. Worthington (Eds), *Spiritually oriented interventions for counseling and psychotherapy* (pp. 229-250) doi:10.1037/12313-009
- Lamont, S., Brunero, S., & Russell, R. (2010). An exploratory evaluation of an action learning set within a mental health service. *Nurse Education in Practice, 10*(5), 298-302. doi:10.1016/j.nepr.2010.01.002
- Lavey, R., Sherman, T., Mueser, K. T., Osborne, D. D., & et al. (2005). The effects of yoga on mood in psychiatric inpatients. *Psychiatric Rehabilitation Journal, 28*(4), 399-402.
- Louchakova, O. (2004). Essence of the Prayer of the Heart. *Gasping for air in the vacuum, 35-50.*
- Louchakova, O., & Warner, A. S. (2003). Via kundalini: Psychosomatic excursions in transpersonal psychology. *The Humanistic Psychologist, 31*(2-3), 115-158. doi:10.1080/08873267.2003.9986928
- McNair D.M., Lorr M., & Droppleman L.F. (1971). Manual for the Profile of Mood States. First ed., San Diego: Educational and Industrial Testing Service.
- Melloni, J. (1995). *Los Caminos del Corazón. El Conocimiento Espiritual en la "Filocalia."* Santander: Editorial Sal Terrae.
- Osterhold, H. M., Rubiano, E. H., & Nicol, D. (2007). Rekindling the Fire of Transformative Education A Participatory Case Study. *Journal of Transformative Education, 5*(3), 221-245.
- Sugiura, T., & Sugiura, Y. (2015). Common factors of meditation, focusing, and cognitive behavioral therapy: Longitudinal relation of self-report measures to worry, depressive,

and obsessive-compulsive symptoms among nonclinical students. *Mindfulness*, 6(3), 610-623. doi:10.1007/s12671-014-0296-0

Svrakic, D. M., Draganic, S., Hill, K., Bayon, C., Przybeck, T. R., & Cloninger, C. R. (2002). Temperament, character, and personality disorders: Etiologic, diagnostic, treatment issues. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 106(3), 189-195. doi:10.1034/j.1600-0447.2002.02196.x

Vachos, H. (1994). *Orthodox Psychotherapy: The science of the Fathers*. Leviaia, Greece: Birth of the Theotokos Monastery.

Wachholtz, A. B., & Austin, E. T. (2013). Contemporary spiritual meditation: Practices and outcomes. (pp. 311-327). In APA handbook of psychology, religion, and spirituality: Vol I. Washington, DC: American Psychological Association. United States. doi:10.1037/14045-017

Wahl, K., Huelle, J. O., Zurowski, B., & Kordon, A. (2013). Managing obsessive thoughts during brief exposure: An experimental study comparing mindfulness-based strategies and distraction in obsessive-compulsive disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 37(4), 752-761. doi:10.1007/s10608-012-9503-2

Yoshihara, K., Hiramoto, T., Oka, T., Kubo, C., & Sudo, N. (2014). Effect of 12 weeks of yoga training on the somatization, psychological symptoms, and stress-related biomarkers of healthy women. *BioPsychoSocial Medicine*, 8 doi:10.1186/1751-0759-8-1

IV. RESULTS

ARTICLE 1

ARTICLE 1: Temperament and Character in Non-Traditional Spiritual People

Submitted for publication at the *Journal of Religion and Health*.

Impact Factor in 2014: 1.019

Quartile 1 within the area of Religious Studies

Status: Under review

Journal of Religion and Health publishes original peer-review articles exploring the relationship between contemporary forms of religion and spiritual involvement and medical health and psychology.

Website address: <http://www.springer.com/public+health/journal/10943>

Temperament and Character in Non-Traditional Spiritual People

Marta Rubinart ^{a,*}, Ph.D. candidate; Teresa Gutierrez ^a, Ph.D.; Albert Fornieles ^b Ph.D.;
Joan Deus ^{a,c}, Ph.D.

^a *Department of Clinical and Health Psychology, Autonomous University of Barcelona, Cerdanyola, Spain*

^b *Department of Psychobiology and Methodology of Health Sciences, Autonomous University of Barcelona, Cerdanyola, Spain*

^c *fMRI Research Unit, CRC-Hospital del Mar, Barcelona, Spain*

* Correspondence to:

Department of Clinical and Health Psychology, Autonomous University of Barcelona.
Edifici B, Campus de la UAB, 08193, Bellaterra (Cerdanyola del Vallès), Barcelona, Spain.

Email: Marta.Rubinart@e_campus.uab.cat; joan.deus@uab.cat

Telephone: (+34) 93 581 44 53 Fax: (+34) 93 581 23 24

Abstract

A sample of 83 subjects, consisting of 42 attendees to a New Age course (spiritual group) whose age, sex, and academic level matched with 41 community controls, were evaluated with the Temperament and Character Inventory-Revised (TCI-R). The spiritual group obtained a distinctive personality profile characterized by higher scores on Self-Transcendence character and Novelty Seeking temperament dimensions. The spiritual group also scored significantly higher in all Self-Transcendence subscales and in all Novelty Seeking subscales except NS4 (disorderliness). It also scored lower in AH1 (anticipatory worry), lower in RD1 (sentimentality) and RD4 (dependence), lower in P1 (eagerness of effort), and higher on CO5 (pure heartedness). Middle-high scores on Self-Directedness and Cooperativeness allowed us to define the spiritual group not only as mature and spiritual but also as adventurous, uninhibited, independent, and honest. The Self-Transcendence dimension was thoroughly analyzed.

Keywords: spirituality, transcendence, personality, TCI

1. Introduction

Research on spirituality and religion (S/R) related to public health, nursing, and psychiatry and psychology is growing considerably. Most of the studies have shown that S/R is a powerful coping strategy for stressful situations, thus increasing overall wellbeing (Koenig, King, & Carson, 2012; Reutter & Bigatti, 2014). However, only 10 to 15 % of the studies have used quantitative methodologies (Bonelli & Koenig, 2013).

Not only conducting more quantitative studies on S/R related to mental health is important for the advancement in the field (Koenig et al., 2012), but also experts emphasize that studies should clearly delineate religion and spirituality. While sometimes both phenomena overlap, other times they refer to very different experiences (Hill et al., 2000; Zinbauer & Pargament, 2005). The Larson group provided a set of criteria to operationalize these concepts for scientific research. According to this group, both religion and spirituality have a sacred essence that consists of the feelings, thoughts, experiences, and behaviors that arise when seeking the sacred. The sacred may refer both to the numinous (mystical, supernatural) or God, and also to truth or ultimate reality in the Eastern religious traditions. On the other hand, religion consists of the belief system, means, and methods, validated by an identifiable group of people and designed to facilitate the spiritual search. However, while sometimes people do not use religion for their spiritual search other times people use religion for other purposes than the search of the sacred but rather as a means for gaining validation and a sense of belonging inside their communities (Larson, Swyers, & McCullough, 1998). Therefore, three different phenomena can be distinguished: spirituality with religion, spirituality without religion, and religiosity without spirituality.

There are already many studies that relate religion (with or without spirituality) with physical and psychological well-being. However, not very much is known about how spirituality without religion affects well-being (Koenig et al., 2012). An important first step

TCI-R AND SPIRITUALITY

is to study the personality of people who identify themselves as “spiritual but not religious” (Koenig et al., 2012, p. 40) to see whether there is a personality profile that predisposes people to this type of spirituality. Nowadays, many courses and workshops for personal development that are spiritually oriented are proliferating (Cimino, 1998). These courses are taught to a group of people who share the same interest. Consequently, people who belong to the same group constitute a uniform population that may be labeled as a “non-traditional spiritual group” (Pargament & Mahoney, 2009) to which researchers may study its personality. But since each non-traditional spiritual group may be different, it is important that studies clearly describe the group under examination in order to explore whether each approach to spirituality correlates with a different personality profile.

The Temperament and Character Inventory (TCI) (Cloninger, Svrakic & Przybeck, 1993) is the only test of personality that, through the Self-Transcendence dimension, evaluates spirituality as a distinctive aspect of personality. Based on the Unified Biosocial Theory of Personality, which conceptualizes personality as a complex, adaptive system composed of distinct dimensions of temperament and character that interact with each other, the TCI is able to study how spirituality relates not only to the Self-Transcendence character dimension but also to the rest of dimensions and subscales. By means of the TCI, a personality profile that inclines people to develop spirituality as a coping strategy may be identified. To *the best of* our knowledge, the personality profile of a uniform sample of non-traditional spiritual people has never been studied according to the TCI.

The objective of the current work is to study and define the personality of a non-traditional spiritual group who participated in an ongoing New Age course. To determine a distinct personality profile that is associated with this non-traditional spiritual group, we evaluated differences in the seven dimensions of the TCI personality test and their corresponding subscales among attendees of the course and a control group with comparable

age, sex, and academic level. We hypothesized that we would find higher scores on Self-Transcendence (ST), but we did not have any clues on what we would find in the other dimensions and subscales.

2. Method

2.1. Sample

A sample of 42 attendees to a spiritually-eclectic personal growth course (New Age course), 36 women and 6 men, with a mean age of 44.2 years ($SD = 9.5$; range = 26-66), volunteered to participate in the study. The inclusion criterion was to have been attending the course for at least 1 month. For the control group, we selected 41 volunteers, 33 women and 8 men, with a mean age of 41.6 years ($SD = 7.1$; range = 26-62), and with equivalent social demographic conditions to that of the spiritual group (gender, level of education, and mean age) who had never attended a course related to spirituality (Table 1).

For this study we had access to a non-traditional spiritual group who attended an ongoing New Age course. We defined the course as “spiritually eclectic”, meaning that it integrated teachings from more than one spiritual tradition or philosophy. In this particular course, the Integral Yoga philosophy of Sri Aurobindo and The Mother (Chaudhuri, 1965), was the core foundation around which other belief systems were integrated. The course took place weekly in Barcelona, Spain, and course participants could attend weekly or sporadically according to their preferences. In the current sample, 85.7% of the subjects attended class every week with rare exceptions. Time of attendance to the course widely varied among attendees from 2 months to 156 months (13 years). The mean of time of attendance was 52.44 months ($SD = 43.06$).

Important features of the course were: (a) teachers’ instruction of a wide array of *psycho-spiritual exercises* consisting on meditations, visualizations, affirmations, prayers, and readings; (b) teachers’ *individualized guidance* to those attendants who asked for it

TCI-R AND SPIRITUALITY

because they felt stuck in their lives or because they were facing difficult challenges; (c) *group sharing* consisting on teachers explaining to the entire group the process of some participants so everybody could learn from each other's examples and obtain support of the group; and (d) teachers' offering of *direct transmission* with their testimony, behavior, and presence when sharing part of their own personal development.

INSERT TABLE 1 HERE

2.2. Instruments

To explore the features of the course and to produce a descriptive analysis of the sample, we developed a structured interview designed specifically for the current study. The interview consisted of a group of items to register demographic data, time, and frequency of attendance in class.

The Spanish version of the Temperament and Character Inventory-Revised (TCI-R; Cloninger, et al., 1999) validated in the general population in Spain (Gutierrez-Zotes, et al., 2004), was used to assess personality. The TCI-R is a 240-item self-administered instrument that uses a 5-point Likert scale (from 1 = Definitely False to 5 = Definitely True). The items assess 7 dimensions, from which 4 assess temperament and 3 measure character. Each dimension consists of 3 to 5 subscales, making up 29 subscales in total. The temperament dimensions capture hereditary structures related to information processed via perceptual memory and associative learning. Cloninger et al. (1993) called them Novelty Seeking, Harm Avoidance, Reward Dependence, and Persistence. Character dimensions capture values and self-concepts learned that show adaptation, including Self-Directedness, Cooperativeness, and Self-Transcendence. In its original version, this questionnaire has proved to be reliable, with internal consistency alpha coefficients ranging from .65 for

TCI-R AND SPIRITUALITY

Persistence to .89 for Cooperativeness. The Spanish version has shown internal consistency alpha coefficients of over .77.

2.3. Procedure

We first obtained permission from the instructors to request attendees of the course to participate in the study. Next, we described the study to the incidental sample of people who attended class the following day. After ensuring all attendees that their participation was voluntary and that the data would remain confidential, 42 out of 61, that is, 68.86% of the attendees agreed to participate.

The control group consisted of healthy companions coming from outpatient waiting rooms selected according to an age, sex, and academic level comparable to the spiritual group. Both the spiritual and the control groups were evaluated through TCI-R by the same psychologist, in a quiet location and without urgency.

2.4. Statistical analysis

The mean and standard deviation in each group were calculated for all the main dimensions and subscales of the TCI-R. The mean differences were calculated with the *Student t* test for independent samples for the spiritual group and controls. Next, the correlations between Self-Transcendence and the others dimensions were calculated for each group using the Pearson correlation test. Finally, the Regression analysis was performed to study the relation between the character dimensions and time of participation in the course. We used the program SPSS 15.0 for windows.

3. Results

3.1. Personality differences between non-traditional spiritual people and the control group

The mean difference between groups, calculated with the *Student t* test, showed significant differences in Self-Transcendence ($p < .0001$, $\eta^2 = .48$) and Novelty Seeking ($p < .0001$, $\eta^2 = .14$). In both cases the spiritual group obtained higher scores. All subscales pertaining to Self-Transcendence were significantly different (ST1- Self-Forgetfulness, $p < .0001$, $\eta^2 = .20$; ST2- Transpersonal Identification, $p < .0001$, $\eta^2 = .19$; ST3- Spiritual Acceptance, $p < .0001$, $\eta^2 = .70$). All of them showed considerable effect sizes, especially ST3, in which pertaining to the spiritual group explained a 70 percent of the difference between groups. Three to four subscales of Novelty Seeking were also different (NS1- Exploratory Excitability, $p < .05$, $\eta^2 = .05$; NS2-Impulsiveness, $p < .01$, $\eta^2 = .08$; NS3- Extravagance $p < .01$, $\eta^2 = .08$), the spiritual group again obtaining higher scores. The spiritual group had significantly lower scores in the HA1-Anticipatory Worry subscale ($p < .05$, $\eta^2 = .05$), in the RD1-Sentimentality ($p < .05$, $\eta^2 = .05$) and RD4-Dependence ($p < .05$, $\eta^2 = .07$) subscales, and in the P1-Eagerness of Effort subscale ($p < .05$, $\eta^2 = .07$). Moreover, the spiritual group had significantly higher scores in C5-Pure Heartedness ($p < .05$, $\eta^2 = .06$) of the Cooperativeness dimension (Table 2). By calculating for each group the mean of percentiles of each dimension, we obtained a unique personality profile distinctive for the spiritual group and the control group. These profiles were represented in a graph thus allowing visual comparison (Figure 1).

INSERT TABLE 2 HERE

3.2. Correlations between Self-Transcendence (ST) character dimension and the rest of dimensions

Correlations between Self-Transcendence and the other dimensions were analyzed for the two groups separately. On the one hand, we wanted to explore whether elevations in Self-Transcendence implied changes in other dimensions. And on the other hand, we wanted

TCI-R AND SPIRITUALITY

to control whether an existing correlation was a general feature of Self-Transcendence or an attribute of the attendants of this type of course. Both the spiritual group and control group showed significant correlations between Persistence and Self-Transcendence (spiritual group $r = .345, p = .025$; control group $r = .377, p = .015$) and between Cooperativeness and Self-Transcendence (spiritual group $r = .323, p = .037$; control group $r = .358, p = .022$). In addition the spiritual group obtained a negative correlation between Harm Avoidance and Self-Transcendence ($r = -.346, p = .025$).

INSERT FIGURE 1 HERE

3.3. Correlations between character dimensions and length of course attendance.

We obtained significant correlations with Self-Transcendence and length of course attendance ($R^2 = .154$ and $p = .011$). The results indicated that 15.4% of Self-Transcendence score directly related to length of course attendance. Two of the three subscales of Self-Transcendence also showed significant correlations with length of attendance: ST1-Self-Forgetfulness ($R^2 = .107$ and $p = .036$) and ST2-Transpersonal Identification ($R^2 = .176$ and $p = .006$). Self-Directedness and Cooperativeness did not show significant correlations with length of attendance.

4. Discussion

This study evaluates the personality traits of a well-defined non-traditional spiritual group and compares data obtained with a control group with equivalent demographic condition. As expected, the spiritual group obtained very high scores in the Self-Transcendence character dimension and in all its subscales, whereas the control group obtained middle scores in all dimensions. The spiritual group also obtained higher scores than the control group in the Novelty Seeking temperament dimension, and in three of its four

TCI-R AND SPIRITUALITY

subscales. Middle-high scores in Self-Directedness and Cooperativeness indicated that the sample consisted of balanced and mature people (Cloninger & Zohar, 2011; Josefsson, 2011). Overall results suggest that the sample group may be described as complete, mature, creative, spiritual, and also innately curious, enthusiastic, quick-tempered, and adventurous.

Significant differences between Self-Transcendence subscales provided additional information to describe the personality profile of this non-traditional spiritual group. High scores in ST1-Self-Forgetfulness indicated that the spiritual group had a tendency to transcend self-boundaries when deeply absorbed in doing an activity. This is typical of highly original and creative people, such as artists or meditation practitioners who achieve a deep level of insight (Cloninger, Przybeck, Svrakic, & Wetzel, 1994). High scores on ST2-Transpersonal Identification indicated that participants of the spiritual group felt a strong connection to the world, including nature, people, and society, and that they were prone towards social activism. This social activism is congruent with the ideals of the Integral Yoga philosophy, the core foundation of the course that this sample was attending, which affirms that optimal human development entails not only actualizing spiritual values in one's personality, but also becoming an instrument to bring spiritual values to society (Chaudhuri, 1973). Finally, high scores in ST3-Spiritual Acceptance suggested that the sample had experienced spiritual phenomena or had faith in a higher power that provided strength to deal with problems and suffering.

On the other hand, with respect to Novelty Seeking subscales, higher scores in NS1-Exploratory Excitability indicated that this sample enjoyed exploring unfamiliar territories and experiences, a fact that was coherent with belonging to a non-traditional spiritual group instead of a traditional religious institution. Higher scores in NS2-Impulsiveness described them as "temperamental" and fast in their reactions, which usually relates with difficulty staying focused and controlling impulses. But, considering that 50% of the sample had

TCI-R AND SPIRITUALITY

accomplished studies equal to or higher than college level, it may be hypothesized that middle-high scores in Self-Directedness had efficiently modulated a possible poor control of impulses. They also obtained high scores in NS3-Extravagance, which is typical of people who expend money, energy, and feelings in an unrestrained way. In this sample, this feature might relate to living an unconventional life that favored personal growth according to spiritual values instead of the modern world's material ones. The sample did not show higher scores in NS4-Disorderliness. Therefore, they could deal efficiently with frustration and follow rules and fixed routines.

With respect to the other personality dimensions, the spiritual group also showed significant differences in five subscales. They obtained lower scores in AH1-Anticipatory Worry, which indicated that they were positive thinking and uninhibited and were not afraid of failure or embarrassment, lower scores in RD1-Sentimentality, which suggested that they did not pay much attention to others feelings and social rapport but rather they preferred being practical and emotionally detached, and lower scores in RD4-Dependence, which denoted that they were independent and insensitive to other's criticism and approval. The spiritual group also obtained lower scores in P1-Eagerness of Effort, which was not coherent with the high level of performance of the group. However, a tentative explanation is that the elevations in ST3-Spiritual Acceptance might let people trust a helpful higher power that provided them with a sense of easiness in their work even if they worked hard. Lastly, the spiritual group obtained higher scores in C5-Pure Heartedness, which indicated that they held stable ethical principles and were honest and scrupulous in their relationships with others.

Another study that examined the relationship between spirituality and religiousness (S/R) and TCI's personality traits found that S/R was, as in this study, strongly related to Self-Transcendence but, unlike this study, inversely related to Novelty Seeking. Instead, S/R was positively related to Reward Dependence, Self-Directedness, Cooperativeness, and, to a

TCI-R AND SPIRITUALITY

lesser extent, Persistence (MacDonald & Holland, 2002). However, the sample of that study, undergraduate students from Canada, was not comparable with this study's sample. In addition to being engaged in the same New Age course and thus composing a well-defined non-traditional spiritual group, the sample in the current study consisted of middle aged adults, mostly women, from Spain. Several cross-cultural and normative studies have shown that culture, gender, and age have an effect on TCI's scores (Al-Halabi et al., 2013; Brändström, Sigvardsson, Nylander, & Richter, 2008; Gutierrez-Zotes et al., 2004; Aluja, Blanch, Gallart, & Dolcet, 2010). This study controlled age and gender effect by pairing the non-traditional spiritual sample with a control group with equivalent demographics. But it is interesting to note that, in Spain, the youngest adult people, from 18 to 24 years, are the ones who score higher in Novelty Seeking and Self-Transcendence. Moreover, whereas Novelty Seeking dramatically diminishes when maturing and continues this trend until the end of life, Self-Transcendence, in contrast, first diminishes for people from 25 to 45, and it elevates again for people who are older than 45 (Aluja et al., 2010). Elevation in Self-Transcendence in older people has been related to aging, a period of life where people seek support from the transcendent in order to deal with loss, illness, and end of life challenges (Dalby, 2006; Koenig, 2006; Wink & Dillon, 2002). However, the sample of this study was not facing aging issues yet, but still had extreme scores in Self-Transcendence and very high scores on Novelty Seeking, which are typical of the youngest adults.

A similar combination of high Self-Transcendence and Novelty Seeking was found by Martinotti et al. (2006) when studying pathologic gambler personality. Also, elevations in Self-Transcendence and only this dimension have also been found in people with schizoid personality (Daneluzzo, Stratta, & Rossi, 2005). The difference between those pathological samples and this

TCI-R AND SPIRITUALITY

non-traditional spiritual group is that this study's sample obtained middle-high scores in Self-Directedness and Cooperativeness, whereas samples with pathology obtained low scores. Although Self-Transcendence alone does not seem to relate to healthy personality, our study of correlations between Self-Transcendence and the rest of dimensions suggests that Self-Transcendence may have some positive synergies with other dimensions that relate to health. Both the spiritual and the control groups obtained positive correlations between Self-Transcendence and Persistence and Cooperativeness, suggesting that these three qualities may develop together. That is, a higher development in Self-Transcendence seems to unfold together with a higher development of the achievement-oriented behavior related to Persistence, and to a greater capacity to relate with others in a mature way as Cooperativeness indicates. These results are consistent with MacDonald and Holland's (2002) study, who, in their sample, also found positive correlations between measures of spirituality and religiousness and Cooperativeness and Persistence. However, in either case we cannot suggest a causal explanation since both this and the study of MacDonald and Holland (2002) used transversal designs. The current study also found that, in the non-traditional spiritual group, Self-Transcendence negatively correlated with Harm Avoidance, which indicates that the higher their Self-Transcendence score was, the more optimistic, relaxed, and confident they were. Considering that several studies have strongly related Harm Avoidance with psychological pathology (Cloninger, Svrakic, & Przybeck, 2006; Gutierrez et al., 2008; Svrakic et al., 2002), this negative correlation suggests that a positive link between Self-Transcendence and mental health may exist, at least, for non-traditional spiritual people.

We studied the possible correlations between the character dimensions and time of engagement in the course, in order to explore whether Cloninger's assertion that character can be developed (Cloninger, 2006; Cloninger & Svrakic, 1997) applied to this non-traditional spiritual course. We did not find that Self-Directedness and Cooperativeness

TCI-R AND SPIRITUALITY

related with time, yet we did obtain a positive correlation between time and Self-Transcendence as well as ST1 and ST2 subscales, but not ST3 subscale. This may indicate that while transcending self-boundaries (ST1) and feeling a strong connection to the world (ST2) were partially trained in the course, having faith in a higher power (ST3) was already fully developed before attending the course. This pre-intervention high scores in ST3 and the fact that, according to Spanish normative data, women score higher than men in ST3 but not in ST1 and ST2 (Gutierrez-Zotes et al., 2004) may explain why our sample was composed by a majority of women, 85.7 %, and only a 14.3% of men. In addition, it may be hypothesized that high scores in ST3 were what predisposed our non-traditional spiritual sample to engage a New Age course where they could train transcending boundaries (ST1) and feeling related to the entire universe (ST2).

The main limitation of this study is that it did not include a psychopathological evaluation of the sample that justified that the sample lacked pathology. Therefore, although the study of the correlations between Self-Transcendence and the rest of dimensions suggests a possible link between Self-Transcendence and mental health, this link cannot be proved. Likewise, this study cannot establish a causal relationship between a spiritual intervention and changes in personality because we used a transversal design. However, this study provides important clues about what aspects of personality are more susceptible to be modified with a spiritual training. Additional longitudinal studies could provide more conclusive data on the effects of spiritual training upon personality and mental health.

In conclusion, this is the first study that describes the personality traits of a well-defined non-traditional spiritual group. Results obtained with the TCI allow to hypothesize that highly spiritual people who are curious, adventurous, uninhibited, practical, independent, and honest may prefer to seek a non-traditional spiritual intervention instead of a traditional psychiatric or psychological intervention when coping with life challenges. This study finds

TCI-R AND SPIRITUALITY

some clues which indicate that Self-Transcendence may play a protective role in mental health, yet it is not clear how this dimension plays this role without the influence of Self-Directedness and Cooperativeness. Finally, the study of the correlations between time of spiritual training and Self-Transcendence's subscales suggests that strongly trusting a higher power can be the main motivator factor for choosing a non-traditional spiritual intervention.

References

- Al-Halabí, S., Herrero, R., Sáiz, P. A., García-Portilla, M. P., Errasti, J. M., Corcoran, P., . . . Bobes, J. (2011). A cross-cultural comparison between Spain and the USA: Temperament and character distribution by sex and age. *Psychiatry Research, 186*(2-3), 397-401. doi:10.1016/j.psychres.2010.07.021
- Aluja, A., Blanch, A., Gallart, S., & Dolcet, J. (2010). The temperament and character inventory revised (TCI-r): Descriptive and factor structure in different age levels. *Psicología Conductual, 18*(2), 385-401.
- Bonelli, R. M., & Koenig, H. G. (2013). Mental disorders, religion and spirituality 1990 to 2010: A systematic evidence-based review. *Journal of Religion and Health, 52*(2), 657-673. doi:10.1007/s10943-013-9691-4.
- Brändström, S., Sigvardsson, S., Nylander, P., & Richter, J. (2008). The Swedish version of the temperament and character inventory (TCI): A cross-validation of age and gender influences. *European Journal of Psychological Assessment, 24*(1), 14-21. doi:10.1027/1015-5759.24.1.14.
- Chaudhuri, H. (1965). *Integral yoga: The concept of harmonious and creative living*. Illinois: The Theosophical Publishing House.
- Chaudhuri, H. (1973). *Sri Aurobindo: the profet of life divine*. Pondicherry: Sri Aurobindo Ashram.
- Cimino, R. P., & Lattin, D. (1998). *Shopping for faith: American religion in the new millennium*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Cloninger, C. R. (2006). The science of well being: An integrated approach to mental health and its disorders. *Psychiatria Danubina, 18*(3-4), 218-224.

TCI-R AND SPIRITUALITY

- Cloninger, C. R., Svrakic, D. M., & Przybeck, T. R. (1993). A psychobiological model of temperament and character. *Archives of General Psychiatry*, *50*(12), 975-990.
doi:10.1001/archpsyc.1993.01820240059008
- Cloninger, C. R., Przybeck T. R., Svrakic, D. M., & Wetzel, R. D. (1994). *The temperament and character inventory (TCI): A guide to its development and use*. St. Louis: Washington University Center for Psychobiology of Personality.
- Cloninger, C.R., Przybeck, T.R., Svrakic, D.M., Wetzel, R.D. (1999). *The temperament and character inventory—revised*. Washington University, St. Louis.
- Cloninger, C. R., & Svrakic, D. M. (1997). Integrative psychobiological approach to psychiatric assessment and treatment. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, *60* (2), 120-41.
- Cloninger, C. R., Svrakic, D. M., & Przybeck, T. R. (2006). Can personality assessment predict future depression? A twelve-month follow-up of 631 subjects. *Journal of Affective Disorders*, *92*(1), 35-44. doi:10.1016/j.jad.2005.12.034
- Cloninger, C. R., & Zohar, A. H. (2011). Personality and the perception of health and happiness. *Journal of Affective Disorders*, *128*(1-2), 24-32. doi:10.1016/j.jad.2010.06.012
- Dalby, P. (2006). Is there a process of spiritual change or development associated with ageing? A critical review of research. *Aging & Mental Health*, *10*(1), 4-12. doi:10.1080/13607860500307969
- Daneluzzo, E., Stratta, P., & Rossi, A. (2005). The contribution of temperament and character to schizotypy multidimensionality. *Comprehensive Psychiatry*, *46*, 50-55.
doi:10.1016/j.comppsy.2004.07.010
- Gutiérrez, F., Navinés, R., Navarro, P., García-Esteve, L., Subirá, S., Torrens, M., & Martín-Santos, R. (2008). What do all personality disorders have in common? Ineffectiveness

and uncooperativeness. *Comprehensive Psychiatry*, 49(6), 570-578. doi:10.

1016/j.comppsy.2008.04.007

Gutiérrez-Zotes, J. A., Bayón, C., Montserrat, C., Valero, J., Labad, A., Cloninger, C. R., & Fernández-Aranda, F. (2004). Inventario del temperamento y el carácter-revisado (TCI-R). baremación y datos normativos en una muestra de población general. [Temperament and character inventory revised (TCI-R). Standardization and normative data in a general population sample.]. *Actas Españolas De Psiquiatría*, 32(1), 8-15. doi:10.1034/j.1600-0447.2001.00183.x

Hill, P. C., Pargament, K. I., Hood, R. W., Jr., McCullough, M. E., Swyers, J. P., Larson, D. B., & Zinnbauer, B. J. (2000). Conceptualizing religion and spirituality: Points of commonality, points of departure. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 30(1), 51-77. doi:10.1111/1468-5914.00119

Josefsson, K., Cloninger, C. R., Hintsanen, M., Jokela, M., Pulkki-Råback, L., & Keltikangas-Järvinen, L. (2011). Associations of personality profiles with various aspects of well-being: A population-based study. *Journal of Affective Disorders*, 133(1-2), 265-273. doi:10.1016/j.jad.2011.03.023

Koenig, H. G. (2006). Religion, spirituality and aging. *Aging & Mental Health*, 10(1), 1-3. doi:10.1080/13607860500308132

Koenig, H. G., King, D. E., & Carson, V. B. (2012). *Handbook of religion and health* (2nd ed.). New York, NY, US: Oxford University Press. doi:10.1093/acprof:oso/9780195118667.001.0001

Larson, D. B., Swyers, J. P., & McCullough, M. E. (Eds.). (1998). *Scientific research on spirituality and health: A report based on the scientific progress in spirituality conferences*. Rockville, MD: National Institute for Healthcare Research.

- MacDonald, D. A., & Holland, D. (2002). Examination of the psychometric properties of the temperament and character inventory self-transcendence dimension. *Personality and Individual Differences, 32*(6), 1013-1027. doi:10.1016/S0191-8869(01)00107-6
- Martinotti, G., Andreoli, S., Gimetta, E., Poli, V., Bria, P., & Janiri, L. (2006). The dimensional assessment of personality in pathologic and social gamblers: the role of novelty seeking and self-transcendence. *Comprehensive Psychiatry, 47*, 350-356. doi:10.1016/j.comppsy.2005.12.005
- Pargament, K. I., & Mahoney, A. (2009). Spirituality: The search for the sacred. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.) *Oxford handbook of positive psychology* (2nd ed.) (pp. 611-619). New York, NY, US: Oxford University Press.
- Reutter, K. K., & Bigatti, S. M. (2014). Religiosity and Spirituality as resilience sources: Moderation, mediation, or moderated mediation? *Journal for the Scientific Study of Religion, 53*(1), 56-72. doi:10.1111/jssr.12081
- Svrakic, D. M., Draganic, S., Hill, K., Bayon, C., Przybeck, T. R., & Cloninger, C. R. (2002). Temperament, character, and personality disorders: Etiologic, diagnostic, treatment issues. *Acta Psychiatrica Scandinavica, 106*(3), 189-195. doi:10.1034/j.1600-0447.2002.02196.x
- Wink, P., & Dillon, M. (2002). Spiritual development across the adult life course: Findings from a longitudinal study. *Journal of Adult Development, 9*(1), 79-94. doi:10.1023/A:1013833419122
- Zinnbauer, B. J., & Pargament, K. I. (2005). Religiousness and spirituality. In F. Paloutzian & C. L. Park (Eds.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (pp 21-42). New York, NY, US: Guilford Press.

TCI-R AND SPIRITUALITY

Table 1

Sample distribution by sex and educational level

	Control Group	Spiritual Group
Subjects (<i>n</i>)	41	42
Sex (women / men)	33 / 8	36 / 6
Age <i>M (SD)</i>	41.6 (7.1)	44.2 (9.5)
Months attendance to the course, <i>M (SD)</i>	0	52.44 (43.06)
Academic level <i>n (%)</i>		
No certificate	3 (7.3)	1 (2.4)
Primary school	2 (4.8)	5 (11.9)
High school	20 (48.8)	15 (35.7)
College or graduate studies	16 (39)	21 (50)

TCI-R AND SPIRITUALITY

Table 2

TCI-R dimensions and subscales with descriptive raw scores (Mean, SD), F-Test, significance, and effect size (partial eta square).

	<i>Spiritual Group</i>	<i>Control group</i>	<i>F-Test</i>	<i>P</i>	<i>Partial eta square</i>
<i>Personality features</i>	<i>Mean (SD)</i>	<i>Mean (SD)</i>			
Novelty seeking	105.81 (11.08)	97.20 (10.23)	13.52	<.0001	.14
NS1-Exploratory Excitability	34.57 (5.40)	32.22 (5.40)	4.02	.048	.05
NS2-Impulsiveness	25.07 (4.94)	22.24 (4.55)	7.36	.008	.08
NS3-Extravagance	28.69 (5.22)	25.59 (5.07)	7.55	.007	.08
NS4-Disorderliness	18.07 (3.69)	17.15 (4.21)	1.13	.290	.01
Harm Avoidance	87.17 (14.42)	93.17 (18.91)	2.56	.107	.03
HA1-Anticipatory Worry	24.69 (6.05)	27.85 (7.91)	4.2	.044	.05
HA2-Fear of Uncertainty	23.88 (4.25)	24.02 (5.69)	0.02	.897	.00
HA3-Shyness	19.55 (5.27)	20.51 (5.68)	0.64	.425	.01
HA4-Fatigability	19.29 (4.66)	20.78 (4.56)	2.18	.144	.03
Reward Dependence	104.98 (13.90)	110.15 (13.23)	3.01	.087	.04
RD1-Sentimentality	27.50 (5.23)	29.61 (4.41)	3.94	.051	.05
RD2-Opening and warmth	36.24 (6.89)	36.90 (6.76)	0.2	.659	.00
RD3-Attachment	21.81 (4.85)	22.56 (4.75)	0.51	.478	.01
RD4-Dependence	19.36 (3.10)	21.37 (4.14)	6.26	.014	.07
Persistence	110.29 (14.52)	111.24 (18.81)	0.07	.795	.00
P1-Eagerness of Effort	27.88 (3.79)	30.32 (5.39)	5.7	.019	.07
P2-Work Hardened	27.26 (4.17)	27.17 (5.23)	0.01	.930	.00
P3-Ambitiousness	29.60 (6.36)	28.02 (7.33)	1.09	.300	.01
P4-Perfectionist	25.76 (5.00)	25.73 (4.69)	0	.977	.00
Self Directedness	154.36 (22.47)	153.34 (19.14)	0.05	.825	.00
SD1-Responsibility	33.60 (4.86)	32.22 (5.40)	1.49	.226	.02
SD2-Pruposefulness	24.74 (4.00)	23.95 (3.48)	0.91	.342	.01
SD3-Resourcefulness	20.00 (4.16)	19.07 (3.14)	1.31	.256	.02
SD4-Self-Acceptance	35.88 (7.82)	36.59 (7.64)	0.17	.679	.00
SD5-Congruent Second Nature	40.38 (5.87)	41.51 (6.04)	0.75	.389	.01
Cooperativeness	147.62 (12.73)	147.10 (12.02)	0.04	.848	.00
C1-Social Acceptance	30.95 (4.70)	32.46 (4.11)	2.42	.124	.03
C2-Empathy	19.19 (2.59)	19.39 (2.36)	0.13	.715	.00
C3-Helpfulness	32.50 (3.38)	32.54 (2.86)	0	.958	.00
C4-Compassion	30.67 (3.50)	30.05 (3.43)	0.66	.420	.01
C5-Pure-Heartedness	34.31 (3.00)	32.61 (3.94)	4.9	.030	.06
Self-Transcendence	95.88 (14.54)	67.51 (15.45)	74.22	<.0001	.48
ST1-Self-Forgetfulness	35.19 (6.09)	28.71 (7.10)	19.96	<.0001	.20
ST2-Transpersonal Identification	25.79 (5.81)	20.34 (5.41)	19.47	<.0001	.19
ST3-Spiritual Acceptance	34.90 (4.31)	18.46 (6.28)	193.82	<.0001	.70

TCI-R AND SPIRITUALITY

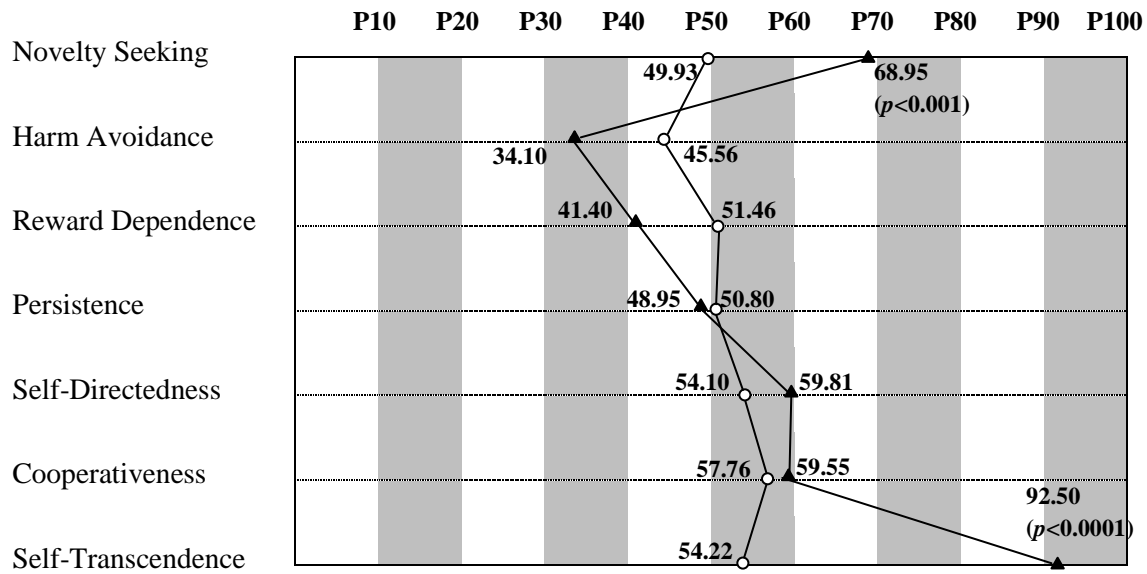


Fig. 1 Personality profiles by percentiles in both groups.

▲ = spiritual ○ = control

ARTICLE 2

ARTICLE 2: The Psychological Impact of the Jesus Prayer among Non-
Conventional Catholics

Submitted for publication at the *Journal of Religion and Health*.

Impact Factor in 2014: 1.019

Quartile 1 within the area of Religious Studies

Status: Under review

Journal of Religion and Health publishes original peer-review articles exploring the relationship between contemporary forms of religion and spiritual involvement and medical health and psychology.

Website address: <http://www.springer.com/public+health/journal/10943>

The Psychological Impact of the Jesus Prayer among Non-Conventional Catholics

Marta Rubinart ^{a*}, PhD candidate; Albert Fornieles ^b, PhD; Joan Deus ^{ac}, PhD

^a *Department of Clinical and Health Psychology, Autonomous University of Barcelona, Cerdanyola, Spain*

^b *Department of Psychobiology and Methodology of Health Sciences, Autonomous University of Barcelona, Cerdanyola, Spain*

^c *fMRI Research Unit, CRC-Hospital del Mar, Barcelona, Spain*

* Correspondence to:

Department of Clinical and Health Psychology, Autonomous University of Barcelona. Edifici B,

Campus de la UAB, 08193, Bellaterra (Cerdanyola del Vallès), Barcelona, Spain.

Email: Marta.Rubinart@e_campus.uab.cat; joan.deus@uab.cat

Telephone: (+34) 93 581 44 53 Fax: (+34) 93 581 23 24

JESUS PRAYER'S IMPACT AMONG CATHOLICS

Abstract

This pilot study explored the psychological impact of a two-month intervention with the Jesus Prayer among a middle-aged, community sample of Catholics in Spain. The study collected data on transient mood states before and after a 25-minute intervention with the Jesus Prayer. It also collected data on psychological symptoms and personality, at three different times: baseline, postintervention, and five months after the two-month intervention, and data on adherence two years after the inquiry. Statistical analysis found lower scores and strong effect sizes on Tension ($p = .03$, $d = 1.029$) and Fatigue ($p = .001$, $d = 1.390$) after a 25-five minute intervention, and lower scores on Interpersonal Sensitivity ($p = .009$) and Phobic Anxiety ($p = .03$) psychological symptoms after the two-month intervention.

Keywords: prayer, mood states, psychological symptoms, personality, meditation

JESUS PRAYER'S IMPACT AMONG CATHOLICS

Religion and spirituality are multidimensional constructs involving human beings' cognitive, emotional, behavioral, and relational aspects. The same religious or spiritual expression can be driven by different reasons and, therefore, yield different consequences (Pargament, Mahoney, Jones, & Shafranske, 2013). Although by definition, religion and spirituality have a common core consisting of a "search" for the "sacred" (Hill & Pargament, 2008; Hill et al., 2000), these may have other motivating agents. For instance, it is well established that, in addition to providing spiritual support, religion also provides social and emotional support and a sense of identity to members of the religious communities (Brewer, Robinson, Sumra, Tatsi, & Gire, 2014; Yukich, 2010).). Also, spiritual practices which originally were designed for enhancing the spiritual experience may be used to foster psychophysical wellbeing (Shonin, Van Gordon & Griffiths, 2014; Wachholtz & Austin, 2013; Wachholtz & Sambamthoori, 2013).

Social context and individual situational circumstances are important factors to take into account when studying religious and spiritual variables (Sulmasy, 2002). According to Pargament et al., (2013), researchers should deepen their understanding of the context, the quality, and the purpose of any particular religious or spiritual expression in order to capture its multiple valences. These factors may be especially important when conducting research on spiritual interventions. In that sense, Wachholtz and Austin (2013) have reported that most interventions are applied uniformly and do not take into consideration "treatment matching" (p. 318) issues, such as matching a particular intervention with individuals' spirituality and faith. A clear example is the plethora of research that Eastern meditative practices have received in the West with Western populations (Cahn & Polich, 2006, 2013).

Most high quality studies on Eastern forms of meditation have focused on mindfulness meditation and transcendental meditation (Wachholtz & Austin, 2013). Traditionally, when comparing these two forms of meditation, studies have found larger

JESUS PRAYER'S IMPACT AMONG CATHOLICS

effect sizes for transcendental meditation as compared to other practices. Some authors defend that it is the strong spiritual component of transcendental meditation that relates to its superior effect (Wachholtz & Pargament, 2005, 2008). However, a meta-analysis on different forms of meditation, pointed to the fact that there were no such differences but rather each form of meditation yielded stronger effects within different domains.

Mindfulness meditation proved to be superior for treating personality disorders, reduce stress, and improve attention and transcendental meditation was superior for reducing negative emotions, trait anxiety and neuroticism as well as for strengthening learning and memory (Sedlmeier et al., 2012; Sedlmeier, Eberth, & Schwarz, 2014).

In reaction to the increasing interest in Western culture towards Eastern forms of meditation, a group of Trappist monks created a meditative practice deeply aligned with the Christian spiritual tradition: the Centering Prayer (Blanton, 2011). Centering Prayer was the result of reuniting the teachings of the Desert Fathers, *The Cloud of Unknowing*, Saint John of the Cross, and Santa Theresa of Avila among others (Keating, 1986). Centering Prayer has been recognized as a valid form of mindful practice (Siegel, 2007), and has yielded similar effects to those attributed to mindfulness mediation (Blanton, 2011; Ferguson, Willensen, & Castañeto, 2010; Knabb, 2012).

However, an ancient meditative prayer based on the teachings of the Desert Fathers already existed. This prayer, known as the Jesus Prayer or Prayer of the Heart, has been practiced for centuries (Behr-Sigel, 1992). It consists of invoking Jesus Christ's presence attentively and sincerely, from one's heart, and asking him for mercy (Louchakova, 2004; Zalesky & Zalesky, 2005). This form of prayer can be of great help for purifying one's heart, which in psychological terms can be referred to as a deep transformation and healing of one's personality (Vlachos, 1994; Ware, 1992). Both the Jesus Prayer and the spiritual teachings around this prayer have been developed and preserved by the Hesychasm, an ancient

JESUS PRAYER'S IMPACT AMONG CATHOLICS

Christian mystical tradition that was later absorbed by the Orthodox Christian church (Behr-Sigel, 1992). Deeply devotional, highly spiritual, and Christian, the Jesus Prayer is, in its original form, still alive and held by a long tradition of practitioners.

Not many studies on meditative prayer interventions have been conducted in general (Ladd & Spilka, 2013) and on the Jesus Prayer in particular. Nonetheless, there are a few studies on the Jesus Prayer showing that this prayer may have strong positive effects on psychological wellbeing (Stavros, 1998), depressive symptoms (Di Leo, 2007), and psychospiritual development (Van Kuren, 1992). Especially impressive results can be found in Di Leo's (2007) research which showed that 100% of participants from an Orthodox community in Puerto Rico overcame their depressive symptoms after a six month intervention with the Jesus Prayer. Both Stavros (1998) and Di Leo's (2007) studies obtained positive relationships between the Jesus Prayer and mental health. However, both studies were conducted with members of Orthodox Christian communities. The Orthodox Church has been traditionally considered more contemplative and devotional than the Western Christian church, which privileges a more intellectual approach to faith (Melloni, 1995; Merton, 1969). The critical point here is whether the Jesus Prayer could also elicit positive psychological effects in Christian populations not belonging to the Orthodox tradition.

The main objective of this study was to explore how a spiritual intervention with the Jesus Prayer matches with people raised Catholic in Spain. Specifically, it studied the adherence and the psychological impact of this spiritual practice among a group of Catholics who were exposed for the first time to this prayer. The study consisted of a two-month psycho-spiritual intervention that used the collaborative inquiry method (Kasl & Yorks, 2002; Bray, Lee, Smith, & Yorks, 2000) for learning and exploring the Jesus Prayer. We hypothesized that, similar to other meditation practices, the Jesus Prayer would exert a short term calming effect (Johnson, Gur, David, & Currier, 2014; Lavey et al., 2005). For such

JESUS PRAYER'S IMPACT AMONG CATHOLICS

purposes, this study took pre and post quantitative measures on mood states to evaluate the short-term effects of a 25-minute intervention with the Jesus Prayer. This study also gathered pre and post quantitative measures of a wide spectrum of psychological symptoms to explore the possible beneficial effects among psychopathology of a two-month intervention with this prayer. Finally, the study took measures of personality before and after the two-month intervention to tentatively explore the Jesus Prayer's possible effects on personality. While we did not expect significant changes in personality to occur, since these may require more time than a two-month intervention, we wanted to explore whether the study provided any clues on which personality traits could be affected the most by a longer intervention. This study also conducted a follow-up on the adherence to the Jesus Prayer two years after the inquiry.

Method

Participants

Snowball purposeful sampling was used to gather the sample, which consisted of 10 Catholic people, eight women and two men from Catalonia (North-East region in Spain). Participants' ages ranged from 43 to 53 years ($M = 47.6$, $SD = 2.99$). Labeled as *participant ten*, a colleague of the primary researcher informed members of three different religious groups of the opportunity to participate in a scientific study involving the Jesus Prayer. The final sample was made up of seven people from these groups plus three people not linked to any religious group, consisting of a catechist, a long-term Zen meditator, and a not so active religious woman. The size of the sample was big enough to conduct statistical analysis of quantitative data but not too overly big for implementing the collaborative inquiry. For an effective inquiry and learning process, proponents of the collaborative inquiry method

JESUS PRAYER'S IMPACT AMONG CATHOLICS

recommend a group size ranging from five to twelve participants but not larger (Bray et al., 2000).

All participants (N = 10) had a university education. Four out of the ten followed a regular spiritual or religious practice and none of them attended Mass regularly, except participant 3 (P3). Unexpected family problems occurred for P3 immediately after the inquiry and this impeded us from obtaining her quantitative post-intervention measurements. Therefore, the final sample for analyzing changes related to the two-month intervention was reduced to nine participants, whereas changes related to the 25-minute intervention could be studied for the entire sample. A complete description of participants' demographics, which also includes participants' percentile scores on TCI-R's Self-Transcendent dimension and data on adherence, can be seen in Table 1.

INSERT TABLE 1 HERE

Instruments

Instruments used for this study were the Profile of Mood States (POMS; McNair, Lorr, Heuchert, & Droppleman, 1971), to evaluate changes on transient mood states after a 25-minute intervention, and the SCL 90-R Symptom Checklist (Derogatis, 1994) and the Temperament and Character Inventory-Revised (TCI-R; Cloninger, Przybeck, Svrakic & Wetzel, 1999) to study changes on psychological symptoms and personality after a two-month intervention with the Jesus Prayer.

Profile of Mood States. The POMS (McNair, Lorr, Heuchert, & Droppleman, 1971) Spanish version validated for students (Balaguer, Fuentes, Meliá, Garcia-Merita, & Perez, 1993) was used to evaluate transitory and fluctuating affective mood states. This version is composed of 58 items, each one consisting of an adjective that capture a particular mood state. Items are evaluated according to a 5-point Likert scale that ranges from 0 (*definitely*

JESUS PRAYER'S IMPACT AMONG CATHOLICS

false) to 4 (*definitely true*) and are grouped into 6 factors: (a) Tension-Anxiety, (b) Depression-Melancholy, (c) Anger-Hostility, (d) Vigor-Activity, (e) Fatigue-Inertia, and (f) Confusion-Disorientation. The POMS has obtained internal consistency alpha coefficients between .80 and .92 for the Spanish version with 58 items.

SCL 90-R Symptom Checklist. The Spanish version validated for clinical and general populations in Spain (González, de las Cuevas, Rodríguez, & Rodríguez, 1988) of the SCL 90-R (Derogatis, 1994) was used to assess respondents' levels of psychological distress. This self-administered instrument comprises 90 items that describe a specific psychopathological or psychosomatic symptom. It measures the intensity of the suffering caused by the symptom by means of a 0 to 4 Likert scale that ranges from 0 (*complete absence of discomfort*) to 4 (*maximum ailment*). The 90 symptoms are distributed into 10 groups of "symptomatic dimensions," each one of which measures a different psychopathological aspect. These dimensions are: Somatization, Obsessive-Compulsive symptoms, Interpersonal Sensitivity, Depression, Anxiety, Hostility, Phobic Anxiety, Paranoia, Psychosis and Miscellaneous symptoms. The scale calculates three additional dimensions: (a) Global Severity Index (GSI), which is an indiscriminate measure of the global psychological and psychosomatic suffering; (b) Positive Symptom Total (PST), which indicates psychopathological range and diversity; and (c) Positive Symptom Distress Index (PSDI), which indicates the average of symptomatic suffering. All dimensions show a high internal consistency with alpha coefficients ranging from .81 to .90 for the Spanish version.

Temperament and Character Inventory-Revised. The TCI-R (Cloninger, Przybeck, Svrakic, & Wetzel, 1999) Spanish version validated for the general population in Spain (Gutierrez-Zotes, et al., 2004) was administered to assess participants' personality. The TCI-R is a 240-item self-administered instrument that uses a 5-point Likert scale that ranges from 1 (*definitely false*) to 5 (*definitely true*). The items assess 7 dimensions, of which

JESUS PRAYER'S IMPACT AMONG CATHOLICS

4 measure temperament and 3 measure character. Each dimension consists of 3 to 5 subscales, making up 29 subscales in total. The temperament dimensions capture hereditary structures related to information processed via perceptual memory and associative learning. These are Novelty Seeking, Harm Avoidance, Reward Dependence, and Persistence (Cloninger, Svrakic, & Przybeck, 1993). Character dimensions capture learned values and self-concepts which show adaptation. These are Self-Directedness, Cooperativeness, and Self-Transcendence. The Spanish version has shown internal consistency alpha coefficients of over .77.

Procedure

Design.

The study consisted of an exploratory research approach that used mixed methods to collect and analyze quantitative and qualitative data. The collaborative inquiry method was used as a tool for learning the Jesus Prayer. With this form of inquiry, participants were considered co-researchers who took an active role in the inquiry and in the learning process. Participants engaged in repeated cycles of reflection and action to explore the Jesus Prayer. By reflecting together on their experiences at both objective and subjective levels, participants facilitated each others' learning progress. This study only reports and discusses the quantitative data. A more detailed description of the collaborative inquiry intervention and of the qualitative data can be found in a separate article (Rubinart, Moynihan, & Deus, 2015).

Intervention.

The group gathered on Sundays a total of four times, for three hours each session. There was a one month interval between Sessions 1 and 2, and a two week interval between Sessions 2 and 3, and Sessions 3 and 4. Eleven prospective participants showed up to

JESUS PRAYER'S IMPACT AMONG CATHOLICS

Session 1, which was introductory. In this session the main features of the collaborative inquiry, the spiritual heart, and the Jesus Prayer were expounded. The spiritual heart was depicted as the center that operates the workings of the Jesus Prayer and where the personality is unified, regulated, and transformed (Melloni, 1995; Ware, 1992). Next, a widely practiced form of the Jesus Prayer was explained. This form involves pronouncing the prayer in coordination with one's breath while concentrating attention in the heart (Zaleski & Zaleski, 2005). The group practiced the Jesus Prayer for the first time for 15 minutes. At the end of Session 1, the primary researcher handed out protocols for registering demographic and qualitative data along with a copy of the SCL-90 and the TCI-R, which had to be completed during the next 24 hours. Instructions given to participants for the following month were to explore the Jesus Prayer the amount of time each one felt comfortable with, and to read the online free PDF version of the Spanish translation of *The Way of a Pilgrim* (Anonymous, n.d.). This book is a classic of Russian spirituality that relates the wanderings of a humble pilgrim who implements the Jesus Prayer into his life. After Session 1, ten out of eleven attendees agreed to participate into the inquiry.

In Session 2, the primary researcher collected demographic data protocols and pre-intervention measurements. From Session 1 to Session 4 participants engaged in six complete cycles of reflection and action. Reflections included individual processing and small and large group discussions. Actions consisted of praying the Jesus Prayer for 15 minutes in Session 1, for 20 minutes in Session 2, and for 25 minutes in Sessions 3 and 4. Actions also involved praying at home, reading *The Way of a Pilgrim* and exploring the Jesus Prayer as a tool for coping with conflicts when interacting with others.

In Session 4, there were measurements taken of transient mood states right before and after praying the Jesus Prayer for 25 minutes in order to capture short-term changes associated with the Jesus Prayer. These measurements were taken during the last session of

JESUS PRAYER'S IMPACT AMONG CATHOLICS

the inquiry because it was intended that everybody was already deeply familiar with the prayer. At the end of Session 4, the primary researcher handed out two sets with the TCI-R and the SCL-90-R protocols to measure midterm changes associated with the Jesus Prayer. One set had to be completed without delay during the following day and the other set had to be completed after five months.

Follow up.

Two years after the inquiry the primary researcher conducted a follow up to register participants' adherence to the Jesus Prayer consisting on rating the average time that they were devoting to the prayer. They had five options: (a) I have practiced the Jesus Prayer at least one time every day, (b) I have practiced it at least two or three times a week, (c) I have practiced it at least one time a week, (d) I have practiced it at least one time a month, (e) I have not practiced it at all. For analytical purposes, these options were categorized as follows: (a) Total (adherence), (b) Considerable, (c) Modest, (d) Scarce, and (e) None.

Statistical analysis

The mean and standard deviation were calculated for the T punctuations of all POMS dimensions. Subsequently, the mean differences between pre and post measurements of POMS's dimensions were calculated with the *Student t* test for related measures. The mean and standard deviation were calculated for the percentiles of all SCL-90-R dimensions and of GSI, PTS and PSDI indexes of the SCL-90-R. There were also calculated the mean and standard deviation of the percentiles of the TCI-R's dimensions and of the direct punctuation of all TCI-R's subscales. The mean differences between pre and post measurements on the SCL-90-R and the TCI-R were calculated with the *ANOVA* test for repeated measures within the same sample. The program SPSS 20.0 for Windows was used to perform the statistical analysis.

Results

Short-term effects of practicing the Jesus Prayer for 25 minutes

The mean difference between pre and post measurements calculated with the *Student t* test showed significant differences and large effect sizes in the POMS dimensions of Tension-Anxiety ($p = .03$, $d = 1.029$) and Fatigue-Inertia ($p = .001$, $d = 1.390$). Because the small size of the sample, the significance level was extended to $p < .1$ to calculate the effect size for those dimensions obtaining significances below that level. It was found that Depression-Melancholy ($p = .086$; $d = 0.427$), Anger-Hostility ($p = .079$; $d = 0.650$), and Confusion-Disorientation ($p = .100$; $d = 0.452$) POMS' dimensions obtained medium effect sizes. (Table 2).

Two-month intervention's effects and maintenance after a five-month follow-up.

Psychological symptoms.

The ANOVA test comparing mean percentiles of the SCL-90-R's dimensions that were obtained before the intervention (Time 1), right after the intervention (Time 2), and 5 months after the intervention (Time 3) showed that Interpersonal Sensitivity ($F_{(2, 16)} = 6.35$, $p = .009$, $d_1 = 0.643$, $d_2 = 0.794$, $d_3 = 0.149$) and Phobic Anxiety ($F_{(2, 16)} = 4.33$, $p = .031$, $d_1 = 0.655$, $d_2 = 0.729$, $d_3 = 0.069$) dimensions were significantly lower after the intervention and 5-month after the intervention compared with pre-intervention scores. The effect sizes of those differences were quite large when comparing values obtained Time 1 with those obtained Time 2 and slightly larger (almost reaching 0.8) when comparing values obtained Time 1 with values obtained Time 3. When comparing values obtained Time 2 with those obtained Time 3 the effect sizes were negligible, suggesting that it was the two month intervention that exerted an effect on psychological symptoms and that this effect was maintained and slightly enhanced upon passage of time (Table 3).

INSERT TABLE 2 HERE

JESUS PRAYER'S IMPACT AMONG CATHOLICS

Personality.

The ANOVA test for repeated measures showed no significant differences between means of TCI-R's percentile dimensions and subscales obtained Time 1, Time 2, and Time 3. However, because of the small size of the sample, we extended the statistical significance level to $p < .1$ and calculated Cohen's d effect size for those dimensions and subscales which significance was lower to that level. RD-Reward Dependence percentile ($F_{(2, 16)} = 2.95, p < .081, d_2 = 0.234$) obtained a small effect size, and RD2-Opening to warmth ($F_{(2, 16)} = 3.19, p < .068, d_2 = 0.418$), P-Persistence percentile ($F_{(2, 16)} = 3.45, p < .057, d_2 = 0.429$), P3-Ambitiousness ($F_{(2, 16)} = 2.92, p < .083, d_2 = 0.574$), and SD1-Responsibility ($F_{(2, 16)} = 2.97, p < .08, d_2 = 0.392$) obtained moderate to medium effect sizes when comparing Time 1 with Time 3. RD-Reward Dependence percentile, RD2-Opening to warmth, and SD1-Responsibility positively correlated with the intervention whereas Persistence percentile and P3-Ambitiousness negatively correlated with the intervention. (Table 4).

INSERT TABLE 3 HERE

Adherence.

During the two month intervention, six out of the ten participants found a preferred time for praying. The two years follow-up revealed that three out of nine (a 33.33% of the final sample) had totally implemented the Jesus Prayer in their daily spiritual practice. These were participant 1 (P1), participant 5 (P5), and participant 9 (P9). Participant eight and P10, a 22.22% of the sample, practiced the Jesus Prayer in a modest fashion after the two years follow-up. The rest of the sample, a 44.44 % did not pray the Jesus Prayer anymore.

Two participants provided important information explaining their adherence to the prayer. On the one hand, P4 expressed she wanted to pray but she had troubles with finding time to pray and also, that she prayed better with the group than by herself. On the other

JESUS PRAYER'S IMPACT AMONG CATHOLICS

hand, P1 manifested she was undergoing a very difficult separation process entailing much suffering and found the Jesus Prayer provided her much relief. Although she was still doing her Zen meditation practice at night, she added the Jesus Prayer and kept this prayer in mind as much as possible during the day. She found the prayer provided her with trust, support, and a highly comforting company.

INSERT TABLE 4 HERE

Discussion

This study explored the feasibility of using the Jesus Prayer as a spiritual intervention for people raised Catholic. It looked at the Jesus Prayer's short-term impact on mood-states and the impact of a two-month intervention with this prayer on psychological symptoms and personality. It also registered participants' adherence to the prayer during the inquiry and two years after the inquiry. In terms of the psychological impact, some parameters were significantly affected and others were not, thus suggesting a specific pattern. A short-term intervention with the Jesus Prayer produced considerable improvements on anxiety and fatigue mood states. On the other hand, the two-month intervention with the Jesus Prayer had significant changes in Interpersonal Sensitivity and Phobic Anxiety symptoms. No significant changes were found in personality; yet the study of the effect sizes indicated that some personality dimensions and subscales might have been affected by the intervention. In terms of the adherence, one third of the sample easily adhered to the prayer during the intervention and was still practicing the prayer on a daily basis two years after the intervention.

This study obtained data supporting that praying the Jesus Prayer for 25 minutes may deeply reduce participants' states of anxiety and fatigue. Differences in the means scores of POMS's Tension and Fatigue dimensions before and after the 25-minute intervention were

JESUS PRAYER'S IMPACT AMONG CATHOLICS

not only clearly significant, but also obtained very large effect sizes. The Jesus Prayer intervention also moderately reduced participants' states of depression, confusion, and anger when taking into account the effect sizes at a significance level of $p < .1$. The only variable of the POMS that the prayer did not have an effect upon was vigor, which is a positive mood state. Similarly, a cross-sectional study involving frequency of private prayer with mood states found that higher levels of prayer related to lower scores on Anxiety, Confusion, and Depression but no differences were found on Fatigue (Pössel, Black, Bjerg, Jeppsen, & Wooldridge, 2014). Unfortunately, Pössel's et al. (2014) did not collect data on the type of prayer participants had practiced the most, but only data on whether they held trust-based beliefs in a supportive God while praying, which suggests that participants were mostly engaging in colloquial or petitionary prayer (Poloma & Pendleton, 1991). On the other hand, another study investigating the electroencephalographic (EEG) correlates of praying Muslim prayer (*salat*), which was defined as a form of meditative prayer, found that during prayer, participants experienced an increase in parasympathetic activity and a decrease in sympathetic activity, thus promoting relaxation and lowering anxiety (Doufesh, Ibrahim, Ismail, & Ahmad, 2014). Most probably, praying the Jesus Prayer exerted the same effects on the autonomic nervous system, which would explain the important reduction in anxiety and fatigue in our sample.

The study also found data supporting that a two-month intervention with the Jesus Prayer may notably reduce symptoms of Interpersonal Sensitivity and Phobic Anxiety. The study of the effect sizes indicates that it was during the inquiry process when people obtained more improvement and, also that the changes were maintained at five-month follow up. Stavros' (1998) experimental study with orthodox samples found that the treatment group not only reduced all psychological symptoms, except Paranoid Ideation, but also perceived its relationship with God was reinforced by praying the Jesus Prayer. It is possible that in this

JESUS PRAYER'S IMPACT AMONG CATHOLICS

study, the sample of Catholics also felt more connected with God, to whom, as Spilka and Ladd (2013) suggest, they imbued a supportive and benevolent power that helped them to cope with persistent and irrational fears, which are what Phobic Anxiety dimension measures.

Nonetheless, it is important to note that Phobic Anxiety mainly captures symptoms related to agoraphobia and social anxiety and that Interpersonal Sensitivity captures symptoms of feeling uncomfortable and inhibited with other people (González et al., 1988). That is, both dimensions have a strong interpersonal component. This concurrence suggests that the improvement on Phobic Anxiety and Interpersonal Sensitivity could have been due to the Jesus Prayer's strong mindful component rather than to merely trusting a higher power. Studies have shown that developing mindfulness skills through meditation practices involve the activation and further development of prefrontal regions of the brain (Lazar et al., 2005; Urry et al., 2012). Relatedly, Siegel (2007) has proposed the framework of interpersonal neurobiology studying attachment mechanisms to explain the benefits of mindfulness practices. This author has noted that both secure attachment and mindfulness involve the development of integrative regions of the middle prefrontal cortex that are responsible for self-regulation and emotional balance. Whereas mindfulness practices train "intrapersonal attunement" of sensory inputs and of one's reactions to these inputs, secure attachment involves "interpersonal attunement" (Siegel, 2007, p.16) consisting of the adult attuning to child's needs (Bergemann, Siegel, Belzer, Siegel, & Feuille, 2013). According to Siegel (2007), developing internal attunement also results in gaining interpersonal attunement and the possibility of consciously developing better interactions.

The study of the possible effects of the Jesus Prayer intervention on personality found moderate effect sizes in Opening to Warmth when comparing preintervention scores with postintervention scores. However, the effects were not maintained at five-month follow-up suggesting that perhaps this trait was more affected by the group support than by praying the

JESUS PRAYER'S IMPACT AMONG CATHOLICS

Jesus Prayer. On the other hand, one dimension, Persistence, and two subscales, Ambitiousness and Responsibility, obtained the highest effect sizes when comparing preintervention scores with five-month follow up scores. Therefore, the effect on these personality traits could be attributed to the Jesus Prayer per se and not to the group support. Apparently, the Jesus Prayer fostered modesty, humbleness, and responsibility to participants. However, it is not clear to what extent the Jesus Prayer affected participants' personality or rather it was *The Way of a Pilgrim's* main character who had a modeling effect on them. In any case, these are only tentative data. Further exploration with controlled long-term longitudinal trials allowing changes on personality to consolidate would bring more conclusive data.

Data on adherence suggests that having developed a habit for cultivating the spiritual dimension is a key factor for adhering to the Jesus Prayer. Participants who showed high or moderate adherence were those who already had set aside some time for a regular spiritual practice or for connecting with themselves. This high commitment was coherent with obtaining very high scores on Self-Transcendence, which this study interprets as a source of motivation for exploring spirituality. Participants who adhered modestly to the Jesus Prayer also obtained higher scores on Self-Transcendence than participants who did not adhere at all. That was true except for P4, who was highly transcendent but could not find time to pray. In a follow up study with clinical psychologists who had attended a Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) training, some participants reported the same problem. In addition, they pointed out that meditating was not always a pleasant activity, but it required mental effort to train one's mindfulness skills (de Zoysa, Ruths, Walsh, & Hutton, 2014). It is possible that some highly transcendent people found it difficult to adhere to the Jesus Prayer not as much as for lacking time to pray than for having to endure a difficult period of training to redirect the mind from external stimuli to one's inner processes. Until the mind is

JESUS PRAYER'S IMPACT AMONG CATHOLICS

sufficiently trained, praying in a group may be a good resource for sustaining a regular practice.

Enduring high levels of suffering may be another important factor for adhering to the Jesus Prayer. Participant one found that the Jesus Prayer provided her with something that her Zen meditation practice did not: feeling a presence that protected her and deeply comforted her. A theistically oriented meditative practice like the Jesus Prayer was designed to foster not only “intrapersonal attunement” but also “interpersonal attunement” with a divine entity. Although both forms of attunement are experienced at subjective levels and, according to Siegel (2007), both engage the same brain regions, attunement with the Divine may involve other qualities worthy of further in depth exploration.

The main limitation of this study is that it lacked a control group proving that the collaborative intervention with the Jesus Prayer indeed had an effect on psychological symptoms and personality, and that there were no other co-varying factors which exerted that effect. Another limitation is that the total time devoted to pray was monitored only for the short term intervention with the Jesus Prayer and not for the midterm intervention; therefore, not all participants had the same experimental condition. In addition, the study cannot provide data on optimal “dosage” of prayer. Yet, by allowing participants to pray the way they felt was genuinely correct, the study can describe the acceptability of the prayer among participants. These two limitations do not provide conclusive data on the Jesus Prayer's midterm effects. The study, however, provides strong evidence that a short term intervention with the Jesus Prayer may have an extraordinary power for regulating mood states of Anxiety and Fatigue.

This study offers some important clues on what topics could be addressed in future lines of inquiry with the Jesus Prayer. First of all, similar research designs should be carried out with samples composed by less self-transcendent Catholic people and by people from

JESUS PRAYER'S IMPACT AMONG CATHOLICS

other Christian denominations. Overall, participants should have different levels of education to explore if the Jesus Prayer could benefit a larger population than a highly educated and transcendent minority. Some designs should include a group control that also collaboratively inquires into a different topic in order to study the effect of the group's social support obtained through this form of inquiry. Second, some studies with larger samples should monitor time and quality of prayer in order to provide data on the prayer's "dosage" to be compared with other spiritual interventions. Finally, qualitative studies with small size purposive samples composed by long term meditators could use the collaborative inquiry to study and compare the phenomenological experience of the Jesus Prayer and of other meditative practices, such as Vipassana meditation, Transcendental Meditation, Zen meditation, and Centering Prayer. Studies with neuroimaging could further explore the differential neural correlates associated with each practice.

References

- Balaguer, I., Fuentes, I., Meliá, J.L., Garcia-Merita, M:L., & Perez Recio, G. (1993). El perfil de los estados de ánimo (POMS): Baremo para estudiantes valencianos y su aplicación en el contexto deportivo. [The profile of mood states (POMS): Standardization for Valencian students and profile's application in the sports context.] *Revista de Psicología del Deporte*. 4, 39-52.
- Behr-Sigel, E. (1992). *The place of the heart: An introduction to Orthodox spirituality*. Torrance, CA: Oakwood.
- Bergemann, E. R., Siegel, M. W., Belzer, M. G., Siegel, D. J., & Feuille, M. (2013). Mindful awareness, spirituality, and psychotherapy. (pp. 207-222). United States: American Psychological Association. doi:10.1037/14046-010
- Blanton, P. G. (2011). The other mindful practice: Centering prayer & psychotherapy. *Pastoral Psychology*, 60(1), 133-147. doi:10.1007/s11089-010-0292-9
- Bray, J. N., Lee, J., Smith, L. L., & Yorks, L. (2000). *Collaborative Inquiry in Practice. Action, Reflection, and Making Meaning*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Brewer, G., Robinson, S., Sumra, A., Tatsi, E., & Gire, N. (2014). The influence of religious coping and religious social support on health behavior, health status and health attitudes in a British Christian sample. *Journal of Religion and Health*, <http://dx.doi.org/10.1007/s10943-014-9966-4>
- Cahn, B. R., & Polich, J. (2006). Meditation states and traits: EEG, ERP, and neuroimaging studies. *Psychological Bulletin*, 132(2), 180-211. doi:10.1037/0033-2909.132.2.180
- Cahn, B. R., & Polich, J. (2013). Meditation states and traits: EEG, ERP, and neuroimaging studies. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*, 1(S), 48-96. doi:10.1037/2326-5523.1.S.48

JESUS PRAYER'S IMPACT AMONG CATHOLICS

Cloninger, C.R., Przybeck, T.R., Svrakic, D.M., Wetzel, R.D. (1999). The temperament and character inventory—revised. Washington University, St. Louis.

Cloninger, C. R., Svrakic, D. M., & Przybeck, T. R. (1993). A psychobiological model of temperament and character. *Archives of General Psychiatry*, 50(12), 975-990.

doi:10.1001/archpsyc.1993.01820240059008

De Zoysa, N., Ruths, F. A., Walsh, J., & Hutton, J. (2014). Mindfulness based cognitive therapy for mental health professionals: A long-term qualitative follow-up study.

Mindfulness, 5(1), 10-17. doi:10.1007/s12671-012-0141-2

Derogatis, L. (1994). The Symptom Checklist–90–Revised. (National Computer Scoring (NCS) Minneapolis, MN).

Di Leo, P. (2007). The 'prayer of the heart' and depressive symptomology. (D.Min., Amridge University). Retrieved from ProQuest Digital Dissertations. (AAT304705964).

Doufesh, H., Ibrahim, F., Ismail, N. A., & Ahmad, W. A. W. (2014). Effect of muslim prayer (salat) on α electroencephalography and its relationship with autonomic nervous system activity. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 20(7), 558-562.

doi:10.1089/acm.2013.0426

Ferguson, J. K., Willemsen, E. W., & Castañeto, M. V. (2010). Centering prayer as a healing response to everyday stress: A psychological and spiritual process. *Pastoral Psychology*,

59(3), 305-329. doi:10.1007/s11089-009-0225-7

González, J. L., De las Cuevas, C., Rodríguez, M., Rodríguez, F. (1988). Manual del SCL-90-R. Cuestionario de 90 síntomas [Checklist-90-R (SCL-90-R): Procedures manual].

Madrid: TEA.

Gutiérrez-Zotes, J. A., Bayón, C., Montserrat, C., Valero, J., Labad, A., Cloninger, C. R., & Fernández-Aranda, F. (2004). Inventario del temperamento y el carácter-revisado (TCI-R). Baremación y datos normativos en una muestra de población general. [Temperament

JESUS PRAYER'S IMPACT AMONG CATHOLICS

and character inventory revised (TCI-R). Standardization and normative data in a general population sample.]. *Actas Españolas De Psiquiatría*, 32(1), 8-15. doi:10.1034/j.1600-0447.2001.00183.x

Hill, P. C., & Pargament, K. I. (2008). Advances in the conceptualization and measurement of religion and spirituality: Implications for physical and mental health research.

Psychology of Religion and Spirituality, S(1), 3-17. doi:10.1037/1941-1022.S.1.3

Hill, P. C., Pargament, K. I., Hood, R. W., Jr., McCullough, M. E., Swyers, J. P., Larson, D. B., & Zinnbauer, B. J. (2000). Conceptualizing religion and spirituality: Points of commonality, points of departure. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 30(1), 51-77. doi:10.1111/1468-5914.00119

Johnson, S., Gur, R. M., David, Z., & Currier, E. (2015). One-session mindfulness meditation: A randomized controlled study of effects on cognition and mood. *Mindfulness*, 6(1), 88-98. doi:10.1007/s12671-013-0234-6

Kasl, E., & Yorks, L. (2002) (Eds.). *Collaborative inquiry as a strategy for adult learning*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Keating, T. (1986). *Open mind, open heart. The contemplative dimension of the gospel*. New York: Amity House.

Knabb, J. J. (2012). Centering prayer as an alternative to mindfulness-based cognitive therapy for depression relapse prevention. *Journal of Religion and Health*, 51(3), 908-24. doi:10.1007/s10943-010-9404-1

Koenig, H. G. (2012). Commentary: Why do research on spirituality and health, and what do the results mean? *Journal of Religion and Health*, 51(2), 460-7. doi:10.1007/s10943-012-9568-y

Koenig, H. G., King, D. E., & Carson, V. B. (2012). *Handbook of religion and health* (2nd ed.). New York, NY, US: Oxford University Press, New York, NY.

JESUS PRAYER'S IMPACT AMONG CATHOLICS

- Ladd, K. L., & Spilka, B. (2013). Prayer: A review of the empirical literature. In K. Pargament, J.J. Exline, & J.W. James (Eds.), *APA handbook of psychology, religion, and spirituality (Vol 1): Context, theory, and research* (pp. 293-310). doi:10.1037/14045-016
- Lavey, R., Sherman, T., Mueser, K. T., Osborne, D. D., Currier, M., & Wolfe, R. (2005). The effects of yoga on mood in psychiatric inpatients. *Psychiatric rehabilitation journal, 28*(4), 399.
- Lazar, S. W., Kerr, C. E., Wasserman, R. H., Gray, J. R., Greve, D. N., Treadway, M. T., . . . Fischl, B. (2005). Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *NeuroReport: For Rapid Communication of Neuroscience Research, 16*(17), 1893-1897. doi:10.1097/01.wnr.0000186598.66243.19
- Louchakova, O. (2004). Essence of the Prayer of the Heart. In L. Lozowick (Ed.), *Gasping for air in the vacuum* (pp. 35-50). Prescott, AZ: Hohm Press.
- McNair D.M., Lorr M., & Droppleman L.F. (1971). *Manual for the Profile of Mood States*. First ed., San Diego: Educational and Industrial Testing Service.
- Melloni, J. (1995). *Los caminos del corazón. El conocimiento espiritual en la "Filocalia"*. [The paths of the heart. The spiritual knowledge in the "Philokalia"]. Santander: Sal Terrae.
- Merton, T. (1969). *Contemplative Prayer*. New York: Herder and Herder.
- Pargament, K. I., Mahoney, A., Jones, J. W., & Shafranske, P. S. (2013). Envisioning an integrative paradigm for the psychology of religion and spirituality. In K. Pargament, J.J. Exline, & J.W. James (Eds.) *APA handbook of psychology, religion, and spirituality: Vol I* (pp. 3-19). doi:10.1037/14045-001
- Poloma, M. M. & Pendleton, B. F. (1991). The effects of prayer and prayer experiences on measures of general wellbeing. *Journal of Psychology and Theology, 19*. 71-83.

JESUS PRAYER'S IMPACT AMONG CATHOLICS

- Pössel, P., Black, S. W., Bjerg, A. C., Jeppsen, B. D., & Wooldridge, D. T. (2014). Do trust-based beliefs mediate the associations of frequency of private prayer with mental health? A cross-sectional study. *Journal of Religion and Health, 53*(3), 904-916. doi:10.1007/s10943-013-9688-z
- Rubinart, M., Moynihan, T., & Deus, J. (2015). *Using the collaborative inquiry method to explore the Jesus Prayer*. Manuscript submitted for publication.
- Sedlmeier, P., Eberth, J., & Schwarz, M. (2014). Meta-analyses and other methodological issues in meditation research: Reply to orme-johnson and dillbeck (2014). *Psychological Bulletin, 140*(2), 617-622. doi:10.1037/a0035896
- Sedlmeier, P., Eberth, J., Schwarz, M., Zimmermann, D., Haarig, F., Jaeger, S., & Kunze, S. (2012). The psychological effects of meditation: A meta-analysis. *Psychological Bulletin, 138*(6), 1139-1171. doi:10.1037/a0028168
- Shonin, E., Van Gordon, W., & Griffiths, M. D. (2014). Meditation awareness training (MAT) for improved psychological well-being: A qualitative examination of participant experiences. *Journal of Religion and Health, 53*(3), 849-63. doi:10.1007/s10943-013-9679-0
- Siegel, D. J. (2007). *The mindful brain: Reflection and attunement in the cultivation of well-being*. New York, NY, US: WW Norton & Co.
- Spilka, B., & Ladd, K.L. (2013). *The psychology of prayer: a scientific approach*. New York, NY: Guilford Press.
- Stavros, G. S. (1998). An empirical study of the impact of contemplative prayer on psychological, relational, and spiritual well-being. (Ph.D., Boston University). Retrieved from ProQuest Digital Dissertations. (AAT304415497).
- Sulmasy, D. P. (2002). A biopsychosocial-spiritual model for the care of patients at the end of life. *The Gerontologist, 42* especial issue, 24-33.

JESUS PRAYER'S IMPACT AMONG CATHOLICS

- Travis, F. (2011). Mindfulness and psychologic well-being: Are they related to type of meditation technique practiced? *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 17(11), 983-984. doi:10.1089/acm.2011.0507
- Urry, H. L., Roeser, R. W., Lazar, S. W., Poey, A. P., Warren, A. E. A., Lerner, R. M., & Phelps, E. (2012). Prefrontal cortical activation during emotion regulation: Linking religious/spiritual practices with well-being. *Thriving and spirituality among youth: Research perspectives and future possibilities*, 17-31. Hoboken, NJ, US: John Wiley & Sons Inc.
- Van Kuren, K. A. (1992). Profiles of Catholic contemplatives: A study of the practice of the Jesus prayer in psychospiritual transformation. (M.A., California Institute of Integral Studies). Retrieved from ProQuest Digital Dissertations. (AAT304052850)
- Vlachos, H. (1994). *Orthodox Psychotherapy:(the Science of the Fathers)*. Birth of the Theotokos Monastery.
- Wachholtz, A. B., & Pargament, K. I. (2005). Is spirituality a critical ingredient of meditation? Comparing the effects of spiritual meditation, secular meditation, and relaxation on spiritual, psychological, cardiac, and pain outcomes. *Journal of Behavioral Medicine*, 28(4), 369-384. doi:10.1007/s10865-005-9008-5
- Wachholtz, A. B., & Pargament, K. I. (2008). Migraines and meditation: Does spirituality matter? *Journal of Behavioral Medicine*, 31(4), 351-366. doi:10.1007/s10865-008-9159-2
- Wachholtz, A. B., & Austin, E. T. (2013). Contemporary spiritual meditation: Practices and outcomes. (pp. 311-327). In *APA handbook of psychology, religion, and spirituality: Vol I*. Washington, DC: American Psychological Association. United States. doi:10.1037/14045-017

JESUS PRAYER'S IMPACT AMONG CATHOLICS

Wachholtz, A. B., & Sambamthoori, U. (2013). National trends in prayer use as a coping mechanism for depression: Changes from 2002 to 2007. *Journal of Religion and Health*, 52(4), 1356-68. doi:10.1007/s10943-012-9649-y

Ware, K. (1992). The power of the Name; the Jesus Prayer in Orthodox Spirituality. In Behr-Sigel, E. *The place of the heart: An introduction to Orthodox spirituality* (pp.133-172). Torrance, CA: Oakwood.

Yorks, L. & Kasl, L. (2002). *Collaborative Inquiry as a Strategy for Adult Learning*. San Francisco: Jossey-Bass.

Yukich, G. (2010). Boundary work in inclusive religious groups: Constructing identity at the New York catholic Worker*1. *Sociology of Religion*, 71(2), 172-196.
<http://dx.doi.org/10.1093/socrel/srq023>

Zaleski, P. & Zaleski, C. (2005). *Prayer: A history*. Boston, New York: Houghton Mifflin.

JESUS PRAYER'S IMPACT AMONG CATHOLICS

Table 1. *Sample's demographics and main individual qualitative and quantitative features display*

	P1 Female	P2 Female	P3 Female	P4 Female	P5 Female	P6 Male	P7 Male	P8 Female	P9 Female	P10 Female
Age	50	46	47	45	51	47	48	43	53	46
Studies	Masters in Psychology MFT	Masters in Education & Speech Th.	Masters in Philology Theology	Masters in Philology	College studies in Education	College studies in Education	Masters in History	Masters in Education & Psychology	Masters in Education & Speech Th.	Masters in Psychology MFT
Past Spiritual Practices	Zen meditation Reading (Durkheim, M. Eckart)	Occasional prayer	Prayer Catechism instructor	Taizé prayers Reading gospel RdV*	Contemplative prayer Meditative reading RdV	Community prayer Spiritual retreats RdV	RdV	Prayer Reiki RdV	Meditative reading Taizé prayers Retreats	Zen meditation Yoga RdV
Regular Spiritual Practice	YES	NO	YES	NOT MUCH	YES	NO	NOT MUCH	NOT MUCH	YES	NOT MUCH
Attended Mass Regularly	NO	NO	YES	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO
TCI ST Percentile	93	28	100	91	98	69	70	87	98	100
Preferred Time for Practice	Night	Not found	All day	Not found	Morning (walking)	Not Found	Morning	Night	All day (Swimming)	Not found
Continued JP for 2 years	Totally	No	_	No	Totally	No	No	Modestly	Totally	Modestly

*RdV =Revisió de Vida [Life's Review]. RdV is a group methodology addressed to adult people who want to examine and transform their lives according to the Catholic principles.

JESUS PRAYER'S IMPACT AMONG CATHOLICS

Table 2

Means, Standard Deviations, t value, significance, Confidence Interval 95%, and d Cohen for POMS

	<i>Pre</i>	<i>Post</i>	<i>t</i>	<i>P</i>	<i>95% CI</i>	<i>Cohen's d</i>
POMS	<i>Mean (SD)</i>	<i>Mean (SD)</i>				
Tension	42.2 (10.42)	33.6 (5.56)	2.57	.030	[1.03, 16.17]	1.030
Depression	45.8 (7.28)	43.1 (5.17)	1.93	.086	[-.46, 5.86]	0.427
Anger	46.2 (7.11)	42.2 (5.03)	1.98	.079	[-.56, 8.56]	0.650
Vigor	55.2 (10.71)	54 (7.24)	.63	.544	[-3.10, 5.50]	0.131
Fatigue	57.4 (9.19)	43.5 (10.75)	4.66	.001	[7.16, 20.64]	1.390
Confusion	42.8 (6.92)	39.6 (7.23)	1.83	.100	[-.74, 7.14]	0.452

JESUS PRAYER'S IMPACT AMONG CATHOLICS

Table 3

Means, Standard Deviations, significance, and d Cohen for SCL-90 psychopathological symptoms and general indexes percentiles.

	<i>Time 1</i>	<i>Time 2</i>	<i>Time 3</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>Cohen's d₁</i>	<i>Cohen's d₂</i>	<i>Cohen's d₃</i>
<i>Psychological Symptoms</i>	<i>Mean (SD)</i>	<i>Mean (SD)</i>	<i>Mean (SD)</i>			<i>Time 1- Time 2</i>	<i>Time 1- Time 3</i>	<i>Time 2- Time 3</i>
SCL-90								
Somatization	68.33 (28.06)	55.67 (26.58)	57.56 (33.8)	.90	.424	-	-	-
Obsessive-Compulsive	66.33 (21.96)	59.11 (26.76)	50.56 (32.45)	1.29	.289	-	-	-
Interpersonal Sensitivity	75.89 (27.33)	58.22 (27.65)	54.11 (27.52)	6.35	.009	0.643	0.794	0.149
Depression	54.44 (32.83)	49.67 (27.10)	51.11 (31.2)	.21	.811	-	-	-
Anxiety	57.78 (31.83)	50.56 (32.16)	47.78 (32.6)	1.31	.298	-	-	-
Hostility	61.56 (36.87)	53.56 (35.39)	44.44 (38.20)	1.83	.192	-	-	-
Phobic Anxiety	62.78 (33.92)	40 (35.62)	37.56 (35.28)	4.33	.031	0.655	0.729	0.069
Paranoid Ideation	67.44 (24.8)	66.33 (22.8)	58.89 (29.77)	.96	.405	-	-	-
Psychoticism	61.56 (36.01)	56.22 (34.67)	48.33 (33.91)	.86	.381	-	-	-
Global Severity Index	68 (29.83)	56.56 (34.54)	55.56 (33.21)	2.28	.135	-	-	-
Positive Symptom Total	76 (27.11)	68 (27.76)	64.22 (37.48)	1.32	.284	-	-	-
Positive Symptom Distress Index	28.89 (17.28)	25.56 (20.95)	23.89 (14.09)	.31	.734	-	-	-

Note. Time 1= before intervention; Time 2 = right after intervention; Time 3 = five months after intervention.

JESUS PRAYER'S IMPACT AMONG CATHOLICS

Table 4

Means, Standard Deviations, significance, and Cohen's d for TCI-R's dimensions and subscales

	<i>Time 1</i>	<i>Time 2</i>	<i>Time 3</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>Cohen's d₁</i>	<i>Cohen's d₂</i>	<i>Cohen's d₃</i>
<i>Personality features</i>	<i>Mean (SD)</i>	<i>Mean (SD)</i>	<i>Mean (SD)</i>			<i>Time 1- Time 2</i>	<i>Time 1- Time 3</i>	<i>Time 2- Time 3</i>
Novelty seeking Percentile	60 (24.38)	66.44 (23.36)	67.78 (25.59)	1.25	.296	-	-	-
NS1-Exploratory Excitability	33.89 (4.43)	34.56 (5.81)	35.44 (4.77)	2.21	.142	-	-	-
NS2-Impulsiveness	23.44 (5.92)	24.67 (6.56)	25.33 (7.05)	.76	.484	-	-	-
NS3-Extravagance	26.33 (3.71)	27.33 (3.32)	26 (3.2)	1.68	.218	-	-	-
NS4-Disorderliness	18.89 (2.52)	19.44 (4.3)	19.22 (3.8)	.08	.919	-	-	-
Harm Avoidance Percentile	42.67 (21.67)	38.67 (21.33)	38.56 (25.81)	.49	.619	-	-	-
HA1-Anticipatory Worry	26.44(4.93)	26.56 (4.33)	26 (5.96)	.12	.886	-	-	-
HA2-Fear of Uncertainty	23.78 (3.53)	23.33 (3.16)	23.44 (2.24)	.14	.870	-	-	-
HA3-Shyness	18.89 (5.62)	17.56 (5.41)	17.22 (4.66)	1.1	.357	-	-	-
HA4-Fatigability	22.67 (2.55)	22.67 (2.91)	23.67 (3.57)	.36	.701	-	-	-
Reward Dependence Perc.	46.67 (30.18)	51.44 (30.65)	53.67 (29.62)	2.95	.081	0.157	0.234	0.074
RD1-Sentimentality	27.78 (4.12)	28.33 (4.72)	28 (4.36)	.15	.861	-	-	-
RD2-Opening and warmth	35.56 (7.35)	38.78 (8.03)	37.11 (8.72)	3.19	.068	0.418	0.192	0.199
RD3-Attachment	22.22 (5.56)	22.89 (5.16)	23.22 (4.79)	.89	.430	-	-	-
RD4-Dependence	21.89 (2.71)	20.56 (3.91)	22.22 (4.05)	3.29	.107	-	-	-
Persistence Percentile	39.44 (24.88)	31.22 (18.41)	29.67 (20.46)	3.45	.057	0.376	0.429	0.080
P1-Eagerness of Effort	27.89 (6.41)	26.78 (5.31)	27.56 (5.75)	.58	.572	-	-	-
P2-Work Hardened	25.22 (2.73)	24.89 (3.02)	24 (4.72)	.96	.405	-	-	-
P3-Ambitiousness	26.67 (5.02)	25.78 (3.38)	24.11 (3.82)	2.92	.083	0.208	0.574	0.463
P4-Perfectionist	25.78 (3.27)	24.56 (3.61)	24.11 (4.01)	2.56	.109	-	-	.-
Self Directedness Percentile	60.67 (25.42)	61.89 (32.81)	63.89 (31.96)	.31	.737	-	-	-
SD1-Responsibility	33.67 (4.12)	33.78 (5.04)	35.44 (4.88)	2.97	.080	0.024	0.392	0.335
SD2-Purposefulness	24.33 (4.12)	23.44 (5.48)	23.11 (4.88)	2.26	.137	-	-	-
SD3-Resourcefulness	18.22 (2.68)	19.11 (2.85)	19.33 (3.2)	.87	.437	-	-	-
SD4-Self-Acceptance	38.89 (5.88)	38 (6.1)	38.67 (5.79)	.33	.721	-	-	-
SD5-Congruent Second Nature	41.22 (3.9)	42.67 (4.97)	42.78 (5.45)	1.51	.251	-	-	-
Cooperativeness Percentile	55.22 (30.04)	61.89 (25.31)	63.11 (26.11)	1.65	.223	-	-	-
C1-Social Acceptance	30.11 (5.11)	31.33 (5.1)	31 (5)	.75	.489	-	-	-
C2-Empathy	19 (3.35)	19.78 (2.86)	18.89 (2.03)	1.11	.354	-	-	-
C3-Helpfulness	32.67 (4.12)	31.78 (4.82)	32.89 (3.41)	.80	.468	-	-	-
C4-Compassion	30.11 (2.89)	30.44 (1.81)	31.22 (2.77)	1.01	.385	-	-	-
C5-Pure-Heartedness	34 (4.47)	34.56 (3.74)	35.22 (4.32)	1.01	.385	-	-	-
Self-Transcendence Perc.	81.56 (23.16)	82.67 (19.02)	81.56 (22.86)	.08	.777	-	-	-
ST1-Self-Forgetfulness	31.11 (4.68)	31.00 (4.36)	30.44 (7)	.12	.892	-	-	-
ST2-Transpers. Identification	23.44 (6.54)	24 (6)	24 (6.54)	.33	.723	-	-	-
ST3-Spiritual Acceptance	31.56 (7.62)	31.67 (7.7)	31.89 (6.58)	.72	.931	-	-	-

Note. Time 1 = before intervention; Time 2 = right after intervention; T= five months after intervention.

ARTICLE 3

ARTICLE 3: Using the Collaborative Inquiry Method to Explore the Jesus Prayer

Submitted for publication at the *Spirituality in Clinical Practice* journal.

Area of Clinical Psychology

Status: Under review

Spirituality in Clinical Practice publishes original peer-review articles reporting scientific research on spiritually-oriented interventions. It specifically focuses on the clinical value of a particular spiritual intervention including studies on feasibility, which is what the article, *Using the Collaborative Inquiry Method to Explore the Jesus Prayer* studies.

Spirituality in Clinical Practice is an APA journal that was launched in October 2013 by Lisa Miller, PhD, Professor and Director of Clinical Psychology and Founder & Executive Director of the Spirituality and Mind–Body Institute at Columbia University, Teachers College, and by Len Sperry, MD, PhD, Florida Atlantic University. Volume 1, issue 1 of this quarterly publication was published in March 2014.

Using the Collaborative Inquiry Method to Explore the Jesus Prayer

Marta Rubinart ^{a,b,*}, Tim Moynihan ^b, Joan Deus ^{a,c}

^a *Department of Clinical and Health Psychology, Autonomous University of Barcelona, Cerdanyola, Spain*

^b *East-West Psychology Department, California Institute of Integral Studies, San Francisco, USA*

^c *fMRI Research Unit, CRC-Hospital del Mar, Barcelona, Spain*

* Correspondence to:

Department of Clinical and Health Psychology, Autonomous University of Barcelona.
Edifici B, Campus de la UAB, 08193, Bellaterra (Cerdanyola del Vallès), Barcelona, Spain.

Email: Marta.Rubinart@e_campus.uab.cat; joan.deus@uab.cat

Telephone: (+34) 93 581 44 53 Fax: (+34) 93 581 23 24

Abstract

This article describes a spiritual intervention that used the collaborative inquiry method for exploring the Jesus Prayer with a group of middle aged highly spiritual Catholics. Participants were encouraged to learn the prayer in a self-directed way while reflecting on their experiences. This method provided abundant phenomenological accounts of the participants' experiences while practicing the Jesus Prayer. All participants reported that the prayer provided them with a sense of calm and tranquility. Some participants had difficulty finding time to pray consistently on a daily basis, whereas other participants could easily incorporate the prayer into their lives. Those who easily incorporated the Jesus Prayer also reported several spiritual benefits including a deeper connection with their hearts and a Higher Source as well as acquiring a better understanding of the prayer and the gospels. The collaborative inquiry process revealed that the Jesus Prayer could be used for coping with conflict. It also showed that the prayer enhanced participants' mindfulness skills and fostered a greater connection with their unconscious.

Keywords: Jesus Prayer, Collaborative Inquiry, Meditative Prayer, Contemplative Practice, Mindfulness

When studying prayer, researchers and scholars continue to recognize valid leads in the legacy of William James, a founder of modern psychology (Ai, Tice, Huang, Rodgers & Bolling, 2008; Dein & Littlewood, 2008; Poloma & Pendleton, 1991; Walker & Moon, 2011). James defined prayer as “every kind of inward communion or conversation with the power recognized as divine” and “the very soul of religion” (James, 1936, p. 454, as cited by Walker & Moon, 2011). This definition clearly places prayer at the core of any religious expression.

Currently, prayer is acknowledged as one of the most used coping strategies to deal with stress and pain (Spilka & Ladd, 2013; Wachholtz & Sambamthoori, 2013; Wachholtz, Pearce & Koenig, 2007). Prayer becomes an effective coping strategy when the prayer practitioners imbue a supportive and benevolent power to the Divine, so they feel their sense of control over difficult circumstances increase (Spilka and Ladd, 2013). Nonetheless, prayer is a multidimensional construct that can adopt many forms and purposes beyond coping with personal difficulties. Poloma and Pendleton (1991) identified four types of prayer: colloquial, petitionary, ritual, and meditative. Whereas the first three types are active forms of prayer that involve speaking or earnestly requesting something from God, meditative prayer (or contemplative prayer) is a receptive form that pursues “listening” to God as a main objective (Kristeller, 2011, p. 208).

Back to the earliest Christian monasticism in the desert of Egypt, a simple yet deeply profound form of prayer was practiced with the aim of achieving the mystical experience of God. Over centuries, monks and nuns further developed and orally transmitted this prayer within the Hesychasm, a mystical tradition embraced by the Christian Orthodox Church. This form of prayer was finally referred to as the Jesus Prayer (Behr-Sigel, 1992). Nowadays, the Jesus Prayer has transcended monastic circles and is available to any layperson who wishes to deepen into the spiritual dimension within the Christian faith. With

this prayer the religious seeker invokes Jesus Christ's presence and asks him for mercy. The Jesus Prayer's complete formula can be expressed as "Lord, Jesus Christ, son of God, have mercy on me, a sinner" (Zalesky & Zalesky, 2005; Ware, 1992). The prayer is constantly and attentively repeated, with deep devotion, from practitioner's heart.

In form and content, the Jesus Prayer combines a receptive (i.e., meditative) with an active (i.e., petitionary) component. Perhaps this receptive-active combination explains the extraordinary effects that have been attributed to the Jesus Prayer by practitioners. Participants of a one month-intervention with the Jesus Prayer obtained significant improvements in their psychopathological symptoms and relationships by praying daily for only ten minutes (Stavros, 1998). In another study, a 100% of participants overcame their depressive symptoms after a six- month intervention with the Jesus Prayer (Di Leo, 2007). However, these two studies were conducted with members of Christian Orthodox communities who were deeply involved with their parishes. Except for a case study, which briefly alluded to a psycho-spiritual intervention using the Jesus Prayer for relaxation and as a cognitive coping tool (Walker, Reese, Hughes & Troskie, 2010), we have been unable to find studies on how the Jesus Prayer can be used for therapeutic purposes both in a secular context and with people from non-Orthodox Christian denominations; for example, people who identify themselves as Catholic or Protestant.

To address this paucity, we conducted a pilot study with a group of lay Catholics who explored the Jesus Prayer for two months. The first author of this article applied the collaborative inquiry method (Bray, Lee, Smith & Yorks, 2000) to stimulate the group to learn the Jesus Prayer in a self-directed way. Results of the study suggested that the two-month intervention had a positive impact on psychological symptoms and that the Jesus Prayer exerted a strong short-term positive effect on transient mood states. More details on

the design and results of the pilot study are reported in a separate article (Rubinart, Fornieles & Deus, 2015).

This article describes in detail the Jesus Prayer's two-month intervention with the collaborative inquiry. Two objectives guide the exposition: first, to illustrate the potential for using the collaborative inquiry method in a spiritual intervention, and second, by showing the collaborative inquiry's outcomes, to display the most relevant qualitative data on the phenomenological experience of exploring the Jesus Prayer with a group of peers. We believe this study provides important clues for further exploration and validation.

Three parameters are considered for describing the inquiry: (a) the primary researcher's interventions to facilitate the collaborative inquiry, (b) group's responses to those interventions and spontaneous initiatives, and (c) a summary of participants' phenomenological accounts and reflections on their experiences when exploring the Jesus Prayer. We provide some excerpts of the transcripts translated into English³ to support some themes that were not directly accessible from participants' accounts but that have emerged through an interpretative phenomenological analysis of the excerpts (IPA, Smith & Shinebourne, 2012).

In the following, we present a summary of the basic tenets of the collaborative inquiry for those scholars who are not familiar with this method.

Collaborative Inquiry

Collaborative inquiry is a group experienced-based and action oriented methodology that involves “researching *with* people rather than conducting research *on* them or *about*

³ A great effort was done to adapt Catalan idioms and incomplete or colloquial sentences to their closest equivalent in English. While we are aware that this effort implied a subjective interpretation, we firmly believe that the interpretations maintain the participants' intended meaning.

them” (Heron & Reason, 2001, in Yorks & Kasl, 2002, p. 5). In a collaborative inquiry, a group of peers sharing a strong interest in the same topic join efforts to research the topic together, as both co-inquirers and co-subjects. As co-inquirers, participants democratically decide on actions to explore the research topic as co-subjects. After exploring the action as co-subjects they adopt again the role of co-inquirer. In this role, participants jointly make meaning of their experiences and decide new actions upon which to reflect and deepen into the topic.

The collaborative inquiry approach has been proposed not only as a method for conducting research but also as a tool for adult self-directed learning (Bray et al., 2000). This method challenges the up-down power paradigm that has dominated both scientific research and education by positing that valid knowledge is only achieved with self-determining subjects.

If research subjects do not exercise their right to self-determination with respect to research decision-making, and if they are required to produce behavior according to a research protocol in which they have had no say, then they are not present in that behavior as fully functioning self-directed persons, but as conformist, other-directed subpersons. (Heron, 1996, p. 22)

Similar to other participatory and action research oriented methodologies, collaborative inquiry always entertains that participation in an inquiry has to empower participants in the process. In that sense, both as a method for researching and as a tool for adult learning, the validity of a collaborative inquiry is measured according to the extent that the knowledge obtained is useful to participants at a practical level (Bray et al. 2000; Heron, 1996;).

The description above suggests that the collaborative inquiry method consists of a complex highly demanding group protocol that can be quite difficult to fulfill. Indeed, for a group becoming familiar with the method, it may be more time-consuming than actually

researching the chosen topic. However, the collaborative inquiry is not dogmatic (Bray et al., 2000) and values flexibility. Literature on the method describes some partial forms of collaborative inquiry, including an external consultant or facilitator who teaches and guides the group on implementing the method (Van Stralen, 2002; Heron, 1996). The facilitator is fully involved in the group's decisions but only partially involved in the actions as a co-subject. Once the collaborative inquiry group has a good command of the method, the facilitator may either withdraw or become another co-subject fully participating in group actions. The present study applied a partial form of collaborative inquiry where the primary researcher acted as a facilitator.

Participants

Participants of this collaborative inquiry were eight women and two men from Catalonia (North-East region in Spain) whose ages ranged from 43 to 53 years old. They were recruited through snowball purposeful sampling by a colleague of the primary researcher. Inclusion criteria consisted of having been raised Catholic and having a strong interest in exploring a venerable Christian prayer. Seven participants, five women and the two men, had been linked to one or several religious groups since adolescence. The other three participants included a catechist instructor, a long-term Zen Buddhist meditation practitioner, and a woman who defined herself as not very religious or spiritual. None of them attended Catholic Mass regularly except the catechist woman.

Rationales for using the collaborative inquiry method were first to stimulate participants' highest levels of insight so they could provide well-tuned phenomenological data on their experiences, and second to prevent participants from considering the primary researcher to be an expert authority on the Jesus Prayer. At the time of the collaborative inquiry, the primary researcher had practiced the Jesus Prayer on her own for two years; however, although any Christian can pray the Jesus Prayer, mastery requires a life-long

commitment, along with the spiritual guidance of a deeply religious teacher who had mastered the prayer (Ware, 1992). As a gesture for honoring the long-established master-pupil tradition around the Jesus Prayer, the primary researcher wanted to be considered by the participants as a beginner, just as they were.

Participants gathered a total of four times, on Sundays, meeting for three hours each time in the private practice office of the primary researcher's colleague who had convened the rest of the participants. Sessions were videotaped and transcribed verbatim after the intervention in order to assess the experience. This article will maintain the participants' anonymity and will only provide additional non-identifying data at times when these help to understand the idiosyncrasies of a particular case. Table 1 briefly describes each participant's background.

INSERT TABLE 1 HERE

Session 1. (S1) The first meeting's main objectives included informing participants about the nature of the inquiry and initiating them into the Jesus Prayer. After facilitating introductions, the primary researcher informed the group that the purpose of the inquiry was to explore the possibility that the Jesus Prayer could be meaningful to modern Catholics. Following, she explained the historical roots of the Jesus Prayer and contextualized the prayer within other spiritual practices that serve the purpose of purifying one's heart (or character) and facilitate a mystical experience of the Divine. Then, she began to explain a widely used slightly shortened version of the Jesus Prayer that states "Lord, Jesus Christ, have mercy on me" (Ware, 1992). At that time most participants spontaneously tried the prayer while following the explanations. The primary researcher used this opportunity to formally guide participants through the first action of the inquiry: praying the Jesus Prayer for fifteen minutes.

COLLABORATIVE INQUIRY TO EXPLORE THE JESUS PRAYER

Upon the first action's completion, the primary researcher encouraged participants to share their experiences with the entire group. Most participants stated they had initially found it difficult to concentrate, but that by the end they had reached a deep level of calm and a "highly pleasant bodily sensation of tranquility" (P2, S1). Curiously, five participants had changed the prayer's wording, either because they did not resonate with the original wording or because other words had come to their minds spontaneously. Others, instead, felt the wording connected them with a sense of humility. The primary researcher suggested participants keep the original wording of the Jesus Prayer until the next session (at least one month) to ensure that all participants were exploring the same prayer.

Next, the primary researcher explained the basics of the collaborative inquiry and stressed that the group would be involved in deciding some actions for the inquiry process. Immediately, participants began to brainstorm ideas. Perhaps because most of them were familiar with the mainstream scientific paradigm, they suggested actions that involved taking quantitative measurements and using sophisticated equipment, such as measuring brain's activity, heartbeat, and emotional states through analysis of saliva. Nothing was decided around these ideas as nobody had access to the equipment that would be necessary to accomplish those actions.

Nonetheless, the group resonated with P3's proposal consisting of performing an opening ritual at the onset of each session. The original idea evolved from making an invocation, either to the Divine or to the Earth, to doing an activity that involved the body. Participants thought that connecting with the body would help them to be fully present as integral beings for this inquiry. The group entertained different options, from doing breathing exercises, or rolling a tennis ball under the feet, to performing dervish dances. The primary researcher intervened to indicate that the activity should not have any spiritual content because that would interfere with the intended focus of the inquiry. Participants

COLLABORATIVE INQUIRY TO EXPLORE THE JESUS PRAYER

decided that the tennis ball massage was the best activity; it would allow them to feel more grounded in their bodies without altering their breathing or mental contents.

The primary researcher asked participants that they, during the next month until the next meeting, individually explore the Jesus Prayer for the amount of time and the moment of the day that felt most appropriate to them, because she wanted to explore how all of them organically engaged the prayer. She also asked them to read *The Way of a Pilgrim*, a short book and a classic in the Christian literature, which relates the contemplative wonderings of a Russian pilgrim who learns the Jesus Prayer.

At the end of this session, ten out of the eleven attendees committed to participate in the entire inquiry.

Session 2. (S2) First, the not-so-religious woman (P2) guided the foot massage opening ritual. Everybody deeply valued this activity and agreed on performing it at the opening of every session. Then, the primary researcher led a large group check-in, focusing on the group's experience with the Jesus Prayer over the past month. Four participants indicated they were deeply enthusiastic about the prayer. The long-term Zen meditation practitioner (P1) stated that, since the first day, the Jesus Prayer had been constantly present in her life and helped her cope with a deeply stressful situation she was enduring. She also found much affinity between certain Zen teachings and those of "The Way of the Pilgrim" in the sense that both recommended incorporating meditation or prayer into a way of life. She maintained her Zen meditation practice and also practiced the Jesus Prayer. The Jesus Prayer added to her spiritual practice a feeling of comfort, protection, and increased awareness of her body, especially her heart. She was deeply grateful and as a psychotherapist she wanted to share the prayer with some of her clients.

Participant 9 also stated she "had" the prayer with her since the first day. In her experience, this prayer was "as easy as breathing" (P9, S2). However, she reported slightly

COLLABORATIVE INQUIRY TO EXPLORE THE JESUS PRAYER

changing the wording of the prayer from time-to-time; she included the name of saints, people she cared for, or deceased ones. Another participant who easily engaged the Jesus Prayer and also changed the wording was P3, the catechist woman. She stated that this form of prayer had helped her to pray with more devotion involving her whole body, like when she was younger. She emphasized that the assigned book did not impact her much, but the group and feeling the group's supportive presence did. In contrast, P5 stated that she had deeply enjoyed reading the book; she found it extremely beautiful and profound, and felt that it contained numerous spiritual teachings. P5 could also explore and successfully incorporate the Jesus Prayer in her life: she prayed in the morning, pacing the prayer with her breath while walking in the woods.

The six remaining participants were less enthusiastic about their experiences. All of them had difficulty finding time to pray, and four of them (P2, P6, P7, and P8) had not finished reading the book yet. Participant 2 felt quite frustrated because she could not reach the same level of calm she experienced on the first day. Participant 4 shared the same problem and stated that she needed to pray with the group in order to concentrate. Two other participants had eventually found some time for praying in a casual way. One night P8 used the prayer to fall asleep; since that day she made the habit of praying at night in bed but not with the aim of falling asleep, but for practicing the prayer. Participant 7 prayed some mornings, also in the bed, when he woke up earlier than he intended. He used the prayer to avoid engaging with worrisome thoughts and problems. Participants 6 and 10 did not find a fixed time for praying and also did not pray as much as they had initially intended, yet, they showed more acceptance about this fact as compared to the other participants. The primary researcher valued all styles of engaging the prayer and reminded participants that there were no correct or incorrect experiences, as the inquiry aimed to explore how they organically engaged the prayer.

COLLABORATIVE INQUIRY TO EXPLORE THE JESUS PRAYER

Before concluding Session 2, the participants prayed for approximately 20 minutes. A brief group sharing, involving also presentational means (i.e., drawing with colored pencils), showed that all participants, with the exception of P2, had felt again a strong energy, connection, calm, and peace while praying. The primary researcher, in turn, asked participants to continue exploring the prayer and to finish the book during the next two weeks. She also informed them that during the next session the group would decide a new action to explore at home and that it would be convenient to start thinking of an activity for such a purpose.

Session 3. (S3) After the opening ritual, the primary researcher facilitated three distinct periods of group reflection. The first period involved participants sharing their experiences when exploring the Jesus Prayer for the last two weeks. During this process, it became noticeable that the way each participant uniquely related to the prayer was beginning to crystallize. On the one hand, the participants who in the last session presented as deeply enthusiastic about the Jesus Prayer had already fully integrated the prayer into their lives; and all of them, including the catechist woman (P3), felt deeply inspired when reading *The Way of a Pilgrim*. In contrast, the less enthusiastic participants still had not found time for praying the Jesus Prayer consistently and, some of them (P2, P6, and P7), had not finished reading the short book. However, this time, those who could not pray consistently seemed less worried, as they understood that part of the research was about how they genuinely resonated with the prayer.

The analysis of the transcripts for this first period of reflection revealed some common patterns in the way participants described their experiences. Most participants acknowledged the Jesus Prayer provided them with physical and psychological benefits (e.g., calmness). However, people who easily adhered to the prayer put more stress on the spiritual benefits. Some themes reported were: feeling a strong connection with their heart

and with goodness and beauty. Two participants experienced a deeper grasp of the word “sinner” in the context of the Jesus Prayer and of the Gospels.

“It came up that, indeed, ‘*have mercy on me*’... because, if sin is lack of love, then, this happens continuously, we always tend to put ourselves first. (...) I mean, a part of the path is feeling at peace with one’s self, but I think that this path leads us towards loving our fellows” (P9, S3).

“It came to me adding to the prayer ‘*have mercy on me that I am a sinner*’..., because I see the sin that some coworkers have done to others, and that sometimes I may have done, without being aware” (P5, S3).

The Zen practitioner (P1) provided interesting phenomenological accounts of her experience. She revealed that in addition to feeling connected to a higher power that protected her, she sensed the prayer was like a “balm that soothed the suffering” (P1, S3) she was experiencing because of going through a painful process of marriage separation.

Another pattern emerged that was common to all participants without exception. This consisted of, several times a day, having a remembrance of the prayer spontaneously arise in their consciousness. Most of them found this intriguing and surprising:

“I felt surprised that sometimes I was driving or at home or..., and I would just say the phrase once. It (the phrase) just came into my mind.” (P2, S3)

“During the day it (the prayer) comes to me. That catches my attention (...) Well, it makes you think of a presence” (P1, S3)

“Curiously that happens to me too. It is curious that this happens to all of us. (...) I am doing things and it comes. And then, when it comes, you sort of enter into another consciousness” (P5, S3)

COLLABORATIVE INQUIRY TO EXPLORE THE JESUS PRAYER

“You are doing something, or you are having a moment of relaxation and, suddenly, it comes, not with the idea of having to pray or not, it just comes.” (P6, S3)

“The words come to you and create a favorable mood” (P7, S3)

Most participants seemed to relate the spontaneous remembrance of the prayer with an external force or a “collective memory” (P2, S3) while others, like P6, were more skeptical, as it shows the following interaction:

P6: This is because you have a predisposition (i.e., for remembering the prayer).

P2: You have a predisposition..., maybe yes, maybe not.

P6: (to P2) Have you ever experienced it before coming here? If this was the collective...

P4: (to P6) But if you did not know the phrasing, how could you say it?

P1: Maybe this is a thing of the group, auto-invoked, or may be...

The group did not reach an agreement but some participants recognized that, even though they did not pray much, they felt much calmer than before they engaged the inquiry by just having the remembrance of the prayer.

After the discussion, the primary researcher gave participants instructions for performing a second period of reflection using a small group format. Participants were invited to split into three groups to reflect on two specific topics: (a) what makes it difficult to practice the Jesus Prayer and (b) what makes it easy to pray the Jesus Prayer. She rotated and supervised all groups for an even amount of time. After 30 minutes, the large group reunited for a third period of reflection involving again all participants, also for another 30 minutes. The primary researcher wrote the findings of the group on a board while monitoring time and keeping the discussion in line with the two topics suggested. (A summary of the topics can be found in Table 2).

The first topic the group discussed was *having difficulty finding time to pray*. Some suggested that either first-thing-in-the-morning or last-thing-at-night were the best times to

COLLABORATIVE INQUIRY TO EXPLORE THE JESUS PRAYER

pray. Participant 3 asked for permission to “play devil’s advocate” and suggested that perhaps group members who did not find time were not motivated enough. On the other hand, P9 and P1 suggested that this prayer does not need a specific moment to practice as it could be incorporated into all daily activities. Participant 4 added that *keeping one’s concentration while praying* and *being consistent with a daily prayer* were difficult efforts to sustain. The larger group discussed this and concluded that concentration is a mental capacity that could be trained, whereas consistency was a habit that had to be cultivated as any other habit.

On the other hand, some participants considered the *prayer per se to be simple*, as simple as breathing, and it could be practiced anywhere. Other participants agreed that *praying in group* brought them a supportive force or energy that enhanced their own practice. Participant 1 shared a piece of advice she had learned from her Zen meditation teacher consisting of *avoiding holding expectations* regarding how one’s meditative practice should be or what outcomes it should have; instead, one should just intend to do one’s best. Another theme was *finding other resources* for further exploring the prayer such as reaching out to Christian Orthodox communities. Finally, the last theme was *the purpose of praying the Jesus Prayer*, that is, whether one should pursue just being calmer or, instead, aspire to become a better human being. Related to this theme, a small group proposed that a next action to explore for the next two weeks could be using the Jesus Prayer as *a tool for coping* with conflict either with oneself or with others. All participants agreed on exploring this action.

Session 3 concluded with a 25-minute interval of praying the Jesus Prayer and a brief group sharing of their experience. Again all participants reached a high level of calm and concentration with the exception of P2, the not-so-religious participant.

INSERT TABLE 2 HERE

Session 4. (S4) At the beginning of the session, right after the foot massage ritual, participants prayed for 25 minutes. The primary researcher took pre and post quantitative measurements on anxiety and transient mood states to assess the Jesus Prayer's short term psychological effects. This action was not decided upon with group consensus but it needed to be completed as part of the pilot study. Afterwards, the primary researcher conducted the inquiry's last period of reflection. This time participants focused on the fresh experiences they just had praying together, as well as on the action they had explored during the previous two weeks.

Most participants, including P2, felt calmer and at peace after praying the Jesus Prayer. In contrast, P1 and P4 did not feel calmer and obtained higher scores in the anxiety-state subscale of the STAI (State-Trait Anxiety Inventory, Spielberger, 1970) after praying. However, what they said indicated it was not the Jesus Prayer that caused them anxiety but rather the prayer allowed them to gain awareness of a preexistent unnoticed level of anxiety. Participant 1, the Zen practitioner, became aware of how her anxiety had originated:

“I realized the anxiousness I brought before coming, (anxiousness) of being late since it was the afternoon already, and then I have become more aware of this anxiety as I was going deep into the prayer. (...) I realized how easy, at least for me, it is to become stressed just because of being late. I was even praying in the car...! It is curious.” (P1, S4)

Participant 4, who was neither a psychologist nor a long-term meditator, did not qualify her emotional state as anxious. Nonetheless, she clearly described some stressful events she had to cope with during the week. Taking into account the context, it can be hypothesized that during the prayer P4 felt “invaded” by some worrisome thoughts related to these events, which would justify why she could not concentrate and she obtained higher scores in anxiety-state post-measurements.

COLLABORATIVE INQUIRY TO EXPLORE THE JESUS PRAYER

“Today, by no means could I ‘enter’ into the prayer. As I said, I was deeply tired so I have not been able to concentrate and be fully present for the prayer. (...) These two weeks I haven’t felt as much as in the previous period. I also have had a lot of things to do at work, I have ended exhausted every day; I have been at work by myself, and also I had a car accident ten days ago. I had to take care of the insurance company, the garage for fixing the car (...). (During the prayer) I could not concentrate on what I had to concentrate on” (P4, S4)

The Zen practitioner’s accounts showed that she was able to witness her mental contents during the prayer and also gain knowledge about herself. Participant 4, instead, seemed to have been unsuccessfully struggling to reach a state of deep concentration and calm.

On the other hand, P10 shared that, while she was praying, the more she felt connected with herself, the lonelier she also felt. Participant 1 suggested that, similar to the Zen meditation practice, the Jesus Prayer allowed for unconscious memories and repressed emotional content to surface. As an example, she shared that a few days earlier she endured an intense conflict without allowing herself to lose emotional self-control; yet, when she prayed later that night, she finally cried and released those emotions she could not express during the conflict. Participant 9 resonated with this and shared that after praying she felt a bit sad. However, by listening to P10 and P1, she understood that this experience of sadness was connected with some thoughts and memories from childhood, involving her deceased mother, which crossed her mind while she was praying. She asserted that, besides feeling a bit sad after praying, she felt much more at peace.

When reflecting on using the Jesus Prayer as a tool for coping with conflicts, some participants revealed that the prayer had been helpful. Just by being aware of the Jesus Prayer, without needing to pray, some participants (P1, P3, P4, and P5) could efficiently control their emotional reactions and as a result feel much calmer. Participant 10 felt that

being aware of the prayer gave her strength to claim a personal right to be treated with respect during an interpersonal conflict. Participant 9 used the prayer for dealing with a long-term conflict that had been unresolved for some weeks. She affirmed that, before praying, she felt like she was on a dead-end street. Then, after praying, she realized that there were a bunch of plausible options available to her by which the situation could be resolved. She and the Zen practitioner found the prayer to be a vehicle for feeling aligned with a divine will. They felt that by surrendering to a higher power the prayer provided them with trust and confidence, and relieved inner pressures.

“It is like seeing things from many perspectives, and being more open (...) (and) trusting life (and) to say, go with the flow, (...) put yourself in God’s hands, and, (have) this vital trust. And.., well, that bloody-mindedness that sometimes we have, and those blockages that we have that ‘I am like this, this is my character or the way I am’, or, ‘I cannot,’ and so and forth..., then, suddenly you say, ‘Well, maybe I can.’ This is what (the prayer) has done to me, like opening myself.” (P9, S4)

“The same has happened to me, in that I have absolute trust. The prayer generates for me absolute trust; it is like saying, ‘It is not up to me either,’ it is putting me in hands of something bigger. But a lot, a lot, a lot, I never would have imagined it. I am even changing my perspectives on psychology.” (P1, S4)

In contrast, P2 and P8 shared that during situations of conflict, thinking about having to pray made them feel even more annoyed. They preferred instead to externalize their emotions and pray later.

“I thought, ‘What the hell! I am upset, so I externalize my annoyance and I will pray later!’ (...) ‘I do not feel like praying, I am upset I cannot let it go.’ And perhaps because of my personal story that I was taught that one cannot externalize anger, now I feel I am in a moment that, if I get my anger out, it is perfectly fine.” (P2, S4).

COLLABORATIVE INQUIRY TO EXPLORE THE JESUS PRAYER

“I felt (praying) did not proceed in that moment. I felt blocked. (Thinking about having to pray in a conflict) made me feel angry (...) I did not feel like doing it. I preferred to experiment with my own reactions.” (P8, S4).

There was not more time for deepening a discussion into these two different postures because that was the last session, which ended with a closing celebration and a group check-in. Most participants shared that they had deeply enjoyed exploring the Jesus Prayer with the group and some would have continued the exploration. The primary researcher provided the referral of a Benedict center that offered retreats centered on the Jesus Prayer to those participants who wanted to go further in-depth with the prayer.

Discussion

This study illustrates how the collaborative inquiry method was used to learn and explore a contemplative practice, the Jesus Prayer, outside a primarily religious context. Implementing this method allowed the primary researcher to acknowledge participants' command for exploring religion and spirituality in a self-directed way, and to avoid unethically intruding on the mystical tradition that has transmitted the Jesus Prayer for centuries. The primary researcher's main role was monitoring time and keeping the collaborative discussions aligned with the research topic while also allowing the wisdom of the group to unfold. The most important goal was to create a safe container for participants to fully engage the prayer while making meaning of their experiences in a lively and spontaneous way.

The collaborative inquiry fostered, since the very first session, participant contributions of original thoughts and ideas regarding the many ways the Jesus Prayer could be explored. In addition to the action that, upon the primary researcher's request, was decided in the session 3, participants agreed on performing an opening sensory ritual

consisting of massaging their feet with a tennis ball. By supporting this spontaneous initiative and temporarily releasing leadership when a participant led the ritual, the primary researcher reinforced the collaborative inquiry's main tenet of all participants becoming both co-subjects and co-inquirers.

The large group discussions were ideal for participants to provide information on the phenomenological experience of praying the Jesus Prayer. The first time participants prayed the Jesus Prayer, all of them reported having obtained benefit at a physical and emotional level; they felt a deep calm and pleasant bodily sensation of tranquility similar to what studies have obtained on other forms of mindfulness-based practices (Davis & Hayes, 2011; Doufesh, Ibrahim, Ismail & Ahmad, 2014; Ladner, 2011). On the other hand, during the two-month intervention, some participants experienced much difficulty with finding time to pray on their own, and reaching an optimal level of concentration. However, other participants easily engaged the Jesus Prayer at deeper levels. These were the individuals who reported having obtained important spiritual benefits from the prayer, such as feeling connected with their hearts and the Divine, or acquiring a better grasp of the gospels. It could be hypothesized that gaining "spiritual health" (Wachholtz & Austin, 2013, p.322) was their motivating force for engaging the prayer. Finally, all participants reported experiencing a spontaneous remembrance of the Jesus Prayer, and some of them even felt that an extraordinary force was causing this phenomenon. Within the limits of our current scientific paradigm there are not theories that can explain this experience, yet alternate theories offer possible understandings of such spiritual phenomenon (e.g., Sheldrake, 1987).

The combination of first using small group discussions to reflect on a chosen topic and then sharing the conclusions with the larger group became a highly productive practice. Participants not only provided valuable information on what was easy or difficult regarding the Jesus Prayer, but they also suggested several ideas on how to foster one's personal

practice. Based on their own experiences, participants concluded that seeking group support and avoiding personal expectations on the prayer's outcomes were extremely helpful. The discussion also set the momentum for the group to decide the action for exploring the Jesus Prayer at a practical level, consisting of using the prayer as a tool for coping with conflicts either with one's self or with others.

Some participants shared that the Jesus Prayer proved to be an excellent tool for dealing with conflict. They felt that the prayer increased their sense of awareness around their own needs as well as their sense of control over their emotional reactivity. Two participants felt that the prayer provided them with a high level of confidence and trust so that they could release their internal locus of control to the Divine. In this study, releasing control to the Divine was not an escapist strategy (Koenig, 2012), but a means for obtaining what a participant qualified as "vital trust," having an empowering effect for more effectively dealing with personal problems. This is consistent with studies describing that trust-based beliefs may play an important role in explaining the positive correlation between prayer and mental health (Krause & Hayward, 2014; Pössel, Black, Bjerg, Jeppsen & Wooldridge, 2014).

Going through several cycles of reflection and action allowed participants to deepen into the experience and uncover new potentials relative to the Jesus Prayer. In the very last session, some participants became in touch with feelings that were much subtler than the sense of calm they used to feel while praying. For one participant, these feelings surfaced along with some images and memories from her childhood. Other participants became in touch with some worrisome thoughts and anxieties that were unnoticed before praying. All of this suggests that, since the very first stages, the Jesus Prayer may greatly enhance one's mindfulness skills and, like other mindful practices, put the practitioner in conscious contact with unconscious contents of the psyche (Ladner, 2011).

This mindfulness component of the Jesus Prayer has already been described by scholars in the field of psychology (Louchakova, 2005) and religion (Sakharov, 1996; Vlachos, 1994; Ware, 1992). However, as Hill and Updegraff (2012) assert, having some training on distinguishing and labeling the different mental contents, feelings, and sensations that arise within consciousness may be essential like in the case of the long-term Zen Buddhist meditator; otherwise these contents may be seen as involuntary intrusions that are disturbing or spoiling one's practice rather than being seen as source material for self-knowledge and self-transformation.

Finally, the long-term Zen Buddhist meditator uncovered relevant clues for understanding the particular idiosyncrasy of the Jesus Prayer as a meditative spiritual practice. Although this participant found much in common between the Jesus Prayer and the Zen Buddhist meditation, she also found that this prayer provided her something unique: feeling the supportive presence of the Divine, which protected her in a highly distressful and challenging moment in her life. She reported that the prayer acted as a "balm" that soothed her suffering tremendously. It is worth noting that she had no knowledge of the fact that the Hesychast tradition actually considers the invocation of the name of Jesus Christ to act as a "balm" (Archimandrite Zacharias Zacco, June 2012, personal communication) or as a "healing oil to the humans' souls" (Di Leo, 2007, p. 54).

Two limitations have to be considered for this study. First, the above reported inquiry consisted of a unique self-generating process, of which its unfolding very much depended on the primary researcher and the participants' unique idiosyncratic contributions; therefore this collaborative inquiry study cannot be wholly replicated. Second, the inquiry was not carried out long enough to reach deep levels of group collaboration, which would involve deepening into disagreements and also into others' subjective perspectives without neither prematurely releasing nor holding onto one's perspective. However, reaching deeper levels of

COLLABORATIVE INQUIRY TO EXPLORE THE JESUS PRAYER

collaboration may be not only too time consuming but also somewhat challenging at an emotional level for a highly busy middle-aged community sample. This study shows that a partial form of collaborative inquiry of short duration may be a highly useful method for adult learning and also provide abundant relevant data for further exploration.

Future research lines might explore the similarities and differences between the Jesus Prayer and the Zen Buddhist meditation practices, as well as other mediation practices. A collaborative inquiry in its full form and larger duration, with a purposive sample of psychotherapists experienced in either one of these practices, could be most appropriate for addressing the clinical value inherent to each practice.

References

- Ai, A. L., Tice, T. N., Huang, B., Rodgers, W., & Bolling, S. F. (2008). Types of prayer, optimism, and well-being of middle-aged and older patients undergoing open-heart surgery. *Mental Health, Religion & Culture, 11*(1), 131-150.
doi:10.1080/13674670701324798
- Behr-Sigel, E. (1992). *The place of the heart: An introduction to Orthodox spirituality*. Torrance, CA: Oakwood.
- Bray, J. N., Lee, J., Smith, L. L., & Yorks, L. (2000). *Collaborative Inquiry in Practice. Action, Reflection, and Making Meaning*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy, 48*(2), 198-208.doi:10.1037/a0022062
- Dein, S., & Littlewood, R. (2008). The psychology of prayer and the development of the prayer experience questionnaire. *Mental Health, Religion & Culture, 11*(1), 39-52.
- Di Leo, P. (2007). *The 'prayer of the heart' and depressive symptomology*. (D.Min., Amridge University). Retrieved from ProQuest Digital Dissertations. (AAT304705964).
- Doufesh, H., Ibrahim, F., Ismail, N. A., & Ahmad, W. A. W. (2014). Effect of muslim prayer (salat) on α electroencephalography and its relationship with autonomic nervous system activity. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine, 20*(7), 558-562.
doi:10.1089/acm.2013.0426
- Heron, J. (1996). *Co-operative inquiry: research into the human condition*. Thousand Oaks, Calif.: Sage, 1992.
- Heron, J. & Reason, P. (1997). The practice of co-operative inquiry: research “with” rather than “on” people. In P. Reason & H. Bradbury, (eds.), *Handbook of action research*. Thousand Oaks, calif.: Sage, 2001.

COLLABORATIVE INQUIRY TO EXPLORE THE JESUS PRAYER

- Hill, C. L. M., & Updegraff, J. A. (2012). Mindfulness and its relationship to emotional regulation. *Emotion, 12*(1), 81-90. doi:10.1037/a0026355
- James, W. (1936). *The varieties of religious experience*. New York, NY: Random House. (Original work published 1902) doi:10.1037/10004-000
- Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *ISRN Psychiatry*, n/a. doi:10.5402/2012/278730
- Krause, N., & Hayward, R. (2014). Trust-based prayer expectancies and health among older mexican americans. *Journal of Religion and Health, 53*(2), 591-603. doi:10.1007/s10943-013-9786-y
- Kristeller, J., Aten, J. D., McMinn, M. R., & Worthington, E. L., Jr. (2011). Spirituality and meditation. (pp. 197-227) doi:10.1037/12313-008
- Ladner, L. (2011). Mindfulness. In J. Aten, R. M., McMinn, L. E. Jr Worthington (Eds.), *Spiritually oriented interventions for counseling and psychotherapy*. (pp. 229-250). American Psychological Association. doi:10.1037/12313-009
- Louchakova, O. (2005). On advantages of the clear mind: Spiritual practices in the training of a phenomenological researcher. *The Humanistic Psychologist, 33*(2), 87-112. doi:10.1207/s15473333thp3302_2
- Poloma, M. M. & Pendleton, B. F. (1991). The effects of prayer and prayer experiences on measures of general wellbeing. *Journal of Psychology and Theology, 19*. 71-83.
- Pössel, P., Black, S. W., Bjerg, A. C., Jeppsen, B. D., & Wooldridge, D. T. (2014). Do trust-based beliefs mediate the associations of frequency of private prayer with mental health? A cross-sectional study. *Journal of Religion and Health, 53*(3), 904-916. doi:10.1007/s10943-013-9688-z
- Rubinart, M., Fornieles, A., & Deus, J. (2015). *The Psychological Impact of the Jesus Prayer among Non-Conventional Catholics*. Manuscript submitted for publication.

COLLABORATIVE INQUIRY TO EXPLORE THE JESUS PRAYER

- Sakharov, S. (Archimandrite Sophrony) (1996). *On prayer*. Tolleshunt Knights by Maldom, Essex. Stavropegic Monastery of St John the Baptist.
- Sheldrake, R. (1987). Society, spirit & ritual Morphic resonance and the collective unconscious part II. *Psychological Perspectives*, 18(2), 320-331.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L. y Lushene, R. (1970). Manual for the State-Trait Anxiety Inventory. Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press.
- Spilka, B., & Ladd, K.L. (2013). *The psychology of prayer: a scientific approach*. New York, NY: Guilford Press.
- Smith, J. A., & Shinebourne, P. (2012). Interpretative phenomenological analysis. (pp. 73-82). United States: American Psychological Association. doi:10.1037/13620-005
- Stavros, G. S. (1998). *An empirical study of the impact of contemplative prayer on psychological, relational, and spiritual well-being*. (Ph.D., Boston University). Retrieved from ProQuest Digital Dissertations. (AAT304415497).
- Vlachos, H. (1994). *Orthodox Psychotherapy: The science of the Fathers*. Leviaia, Greece: Birth of the Theotokos Monastery.
- Van Stralen, S. (2002). Making sense of one's experience on the workplace. (pp.13-21). In L. Yorks & E. Kasl (Eds.). (2002). *Collaborative inquiry as a strategy for adult learning*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Wachholtz, A. B., & Austin, E. T. (2013). Contemporary spiritual meditation: Practices and outcomes. (pp. 311-327). In APA handbook of psychology, religion, and spirituality: Vol I. Washington, DC: American Psychological Association. United States: doi:10.1037/14045-017

COLLABORATIVE INQUIRY TO EXPLORE THE JESUS PRAYER

- Wachholtz, A. B., & Sambamthoori, U. (2013). National trends in prayer use as a coping mechanism for depression: Changes from 2002 to 2007. *Journal of Religion and Health*, 52(4), 1356-1368. doi:10.1007/s10943-012-9649-y
- Wachholtz, A. B., Pearce, M. J., & Koenig, H. (2007). Exploring the relationship between spirituality, coping, and pain. *Journal of Behavioral Medicine*, 30(4), 311-318. doi:10.1007/s10865-007-9114-7
- Walker, D. F., & Moon, G. W. (2011). Prayer. In J. D. Aten, M. R. McMinn, E. L. Jr Worthington (Eds), *Spiritually oriented interventions for counseling and psychotherapy* (pp. 139-167) doi:10.1037/12313-006
- Walker, D. F., Reese, J. B., Hughes, J. P., & Troskie, M. J. (2010). Addressing religious and spiritual issues in trauma-focused cognitive behavior therapy for children and adolescents. *Professional Psychology: Research and Practice*, 41(2), 174-180. doi:10.1037/a0017782
- Ware, K. (1992). The power of the Name; the Jesus Prayer in Orthodox Spirituality. In Behr-Sigel, E. *The place of the heart: An introduction to Orthodox spirituality* (pp.133-172). Torrance, CA: Oakwood.
- Yorks, L & Kasl, E. (Eds.). (2002). *Collaborative inquiry as a strategy for adult learning*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Zaleski, P. & Zaleski, C. (2005). *Prayer: A history*. Boston, New York: Houghton Mifflin.

COLLABORATIVE INQUIRY TO EXPLORE THE JESUS PRAYER

Table 1. *Sample's demographics and main individual qualitative and quantitative features*

	P1 Female	P2 Female	P3 Female	P4 Female	P5 Female	P6 Male	P7 Male	P8 Female	P9 Female	P10 Female
Age	50	46	47	45	51	47	48	43	53	46
Studies	Masters in Psychology MFT	Masters in Education & Speech Th.	Masters in Philology Theology	Masters in Philology	College studies in Education	College studies in Education	Masters in History	Masters in Education & Psychology	Masters in Education & Speech Th.	Masters in Psychology MFT
Type of Religious or Spiritual exploration pre intervention	Zen meditation Reading (Durkheim, M. Eckart)	Occasional prayer	Prayer Catechism instructor	Taizé prayers Reading gospel RdV*	Contempla- tive prayer Meditative reading RdV	Community prayer Spiritual retreats RdV	RdV	Prayer Reiki RdV	Meditative reading Taizé prayers Retreats	Zen meditation Yoga RdV
Regular Spiritual Practice	YES	NO	YES	NOT MUCH	YES	NO	NOT MUCH	NOT MUCH	YES	NOT MUCH
Changed the wording	NO	NO	YES	YES	NO	NO	NO	YES	YES	NO
Preferred Time for Practice	Night	Not found	All day	Not found	Morning (walking)	Not Found	Morning	Night	All day	Not found
Engaged the Jesus Prayer daily	YES	NO	YES	NO	YES	NO	NO	NO	YES	NO

*RdV =Revisió de Vida [Life's Review]. RdV is a group methodology addressed to adult people who want to examine and transform their lives according to the Catholic principles.

COLLABORATIVE INQUIRY TO EXPLORE THE JESUS PRAYER

Table 2.

Summary of themes that resulted from the combination of small group and large group sharing

Topics suggested	Themes Resulted	Subordinate Themes
What is difficult	Finding the time/moment	Lives very busy, not finding time Perhaps there is not enough motivation Best time at morning or at night Praying at any time is possible, life is a prayer (like the Russian Pilgrim)*
	Keeping concentration	Concentration is a mental function that needs to be trained Being an advanced practitioner on Zen meditation helps*
	Consistency	Developing an habit like brushing teeth, by always praying same time same routine*
What makes it easy	Jesus Prayer per se is easy	The prayer is as easy as breathing Can be practiced anywhere
	Others support	Having a group to pray together helps to maintain your individual practice
Other themes	There is not a good or bad prayer	Doing your best, not having expectations
	Purpose of the prayer	The prayer may be used for self-regulation of one's emotions. Homework: use the Jesus Prayer in a conflictive relational situation. How the Jesus Prayer changes you in relation to the others.
	Explore the Jesus Prayer more	Contact with experts

*These themes emerged as possible solutions when discussing “what was difficult”; therefore, they also relate to what makes the Jesus Prayer easier.

V. DISCUSSION

DISCUSSION

This thesis has studied the actualization of humans' spiritual dimension from two distinct perspectives. First, it has explored whether it could identify a personality profile predisposing people to engage in a course for personal growth that is spiritually oriented. For such purpose, a transversal study collecting data on personality from a group of people attending a "spiritually eclectic" New Age course and a control group with comparable age, sex, and academic level was conducted. The study also examined "time of engagement to the course" as an independent variable to see if it had any effect on participants' character. The article *Temperament and Character in Non-Traditional Spiritual People* describes in detail the research design and discusses the most relevant results.

Second, this thesis has explored the psychological effects of a venerable form of Christian prayer, named the Jesus Prayer, and this prayer's acceptability among modern Spanish Catholics. A sophisticated longitudinal design used the collaborative inquiry methodology to explore the prayer and collected pre and post intervention data on psychopathological symptoms, personality, and mood states. In this case, the independent variable was manipulated and the study could suggest more conclusive relationships between independent and dependent variables than in the first study. Two articles illustrate this research from two different perspectives. First, the article *The Psychological Impact of the Jesus Prayer among Non-Conventional Catholics* provides objective data on the prayer's psychological impact among the sample by focusing on the quantitative aspect of the design. Second, the article *Collaborative Inquiry to Explore the Jesus Prayer* describes, at a qualitative level, the learning methodology used for implementing the prayer and summarizes the phenomenological accounts that resulted from the intervention.

The study *Temperament and Character in Non-Traditional Spiritual People* contributes to the scientific literature in several ways. First, it uncovers the personality

profile of people who may feel more comfortable attending a New Age course for personal growth than engaging with mainstream forms of individual or group psychotherapy. The study used the Temperament and Character Inventory Revised (TCI-R; Cloninger, 1993) because this is the only instrument for measuring personality that includes Self-Transcendence as a character dimension. The sample obtained very high scores in Self-Transcendence, as it could be expected, and scores above average and significantly higher than the control group in Novelty Seeking. Elevations in Novelty Seeking would explain participants' preferences for seeking an unconventional course for personal growth, and elevations in Self-transcendence would explain that the course was spiritually-oriented. The study of the differences in the TCI-R subscales provided additional nuances on the sample's personality. Overall, non-traditional spiritual people attending a "spiritually eclectic" New Age course were defined as spiritual and mature as well as curious, adventurous, uninhibited, practical, independent, and honest.

Second, the study provides some clues on how Self-Transcendence positively relates with mental health. The study of the correlations between Self-Transcendence and the rest of dimensions found positive correlations with Cooperativeness and Persistence and negative correlations with Harm-Avoidance. Apparently, Self-Transcendence develops together with greater achievement-oriented behavior and a greater capacity to relate with others in a mature way. This seems to be true for both non-traditional spiritual people attending a New Age course and controls who do not attend any course. In addition, participants of the New Age group also showed that Self-Transcendence may develop together with a more confident, optimistic, and relaxed way to approach life at an emotional level. However, because the study was transversal, no causal relationships can be established but only hypotheses for further exploration can be formulated. For example, participants could be asked whether they

could identify contents in the New Age course that increased trust and confidence, in their opinions.

Third, the study of the correlations between time of attendance to the course and the character dimensions found positive correlations with Self-transcendence and two of its subscales, suggesting that the New Age course, indeed, fostered participants to develop Self-Transcendence. Again, because of being a transversal study, no causal relationships between variables can be established. However, the fact that ST3- Spiritual Acceptance did not obtain significant correlations, but only ST1-Self-Forgetfulness and ST2-Transpersonal Identification did, indicates that Self-Transcendence probably was trained, and it was trained as follows: First, elevations in ST3- Spiritual Acceptance, which captures a strong faith in the spiritual phenomena, would act as the “*motive*” or “intrinsic source of motivation” (Piedmont, 2013, p. 180) for people to further develop spirituality. For such reason or *motive*, people would engage a New Age course for personal growth so they could learn spiritual practices including meditation, prayer, visualizations, and affirmations to transcend their boundaries (ST1-Self Forgetfulness) and feel connected to the entire universe (ST2-Transpersonal identification). In this way, participants not only believed in a spiritual transcendent dimension but they also actualized this belief.

Normative data of the TCI-R for Spanish women show that women score higher than men in ST3- Spiritual Acceptance but not in the other Self-Transcendence subscales (Gutierrez-Zotes et al., 2004). This not only would explain why there was an overwhelming majority of women attending the New Age course but also would support that ST3-Spiritual Acceptance may be the primary motive for further developing Self-Transcendence.

Other studies relating personality traits with religion and spirituality (Saroglou, 2002, 2010) have used the Five Factor Model (FFM; McCrae & Costa, 2008) to study personality and a separated instrument for assessing spirituality and religion. Those studies approached

religion and spirituality as “cultural adaptations” or “subproducts” of personality traits (Piedmont, 1999, 2007, 2013), which may be true for some forms of religious involvement. However, this study followed Piedmont’s stand point (Piedmont, 2013) and addressed spirituality as an inherent *motive* of people’s personality. Consistently, this study employed the TCI because this instrument includes the self-Transcendence dimension for capturing spirituality as a personality trait or *motive*. The study should not be considered tautological because it assessed the personality correlates of a specific form of spirituality; it assessed the personality of a homogeneous sample of people attending the same New Age course and described the main features of the course.

The author of this thesis is aware that studying a highly specific phenomenon and homogeneous sample may become an obstacle for making inferences and generalizations to overall population attending New Age courses. However, accounting for specificity has the advantage of preventing mixing populations. It is important to take into account that New Age is a highly generic term collecting many ideologies and practices, promoting different forms of social involvements, and attracting different types of populations (Hill et al., 2000; Koenig, 2012; Pargament & Mahoney, 2009).

Other terms have been used to refer to non-traditional forms of spiritual and religious involvement (Hill, 2000). For example, Buxant, et al., (2010) coined the term “New Religious Movements (NRMs)” to refer to religious movements as disparate as the Opus Dei, the Church of Jesus Christ of Latter-Day Saints (Mormons), the Christian Church of Jehovah Witnesses, and several centers teaching yoga or “Vipassana” meditation among others. The author of this thesis argues that is not only the variable “engaging a New Religious Movement or a New Age course” that matters but also, and mainly, the variable “type of new religious movement or course.” As any other religious and spiritual phenomenon, studies

should address New Age spirituality from a multidimensional perspective and provide as much context as possible.

The second study consisted of a four-session (12 hours over two months) intervention exploring whether an ancient form of Christian prayer could be attractive to modern Catholics in Spain and whether this prayer could exert positive psychological effects on them. The intervention used a partial form of collaborative inquiry where the primary researcher took the role of facilitator in order to encourage participants to reflect on their experiences and be involved in taking decisions on the inquiry. For this research, participants decided some of the actions they needed to undergo to better learn and benefit from the prayer. As defended by Bray et al. (2000), the collaborative inquiry method proved to be a highly engaging and effective tool for self-directed learning. In addition, using this method solved some ethical issues that were concerning the primary researcher; she wanted to avoid being intrusive with the mystical tradition that has preserved the Jesus Prayer for centuries. Implementing the collaborative inquiry method for learning the prayer allowed the primary researcher not to be considered an expert on this prayer, but only a scholar conducting scientific research on it.

For this intervention, using a partial form of collaborative inquiry to explore the Jesus Prayer, no specific time and amount of prayer was imposed but only what participants genuinely felt. This fact implied that, in between sessions, some participants prayed more than others. However, as conveyed by Ladd and Spilka (2013) and Poloma and Pendleton (1991), when studying prayer, the quality of prayer is as important as the amount of practice. It was hypothesized that encouraging participants to pray what they genuinely felt would allow them to perform a good quality prayer. Nonetheless, within sessions all participants had the same intervention; all of them prayed at least four times for an increasing amount of

time each time (15 minutes in session 1, 20 minutes in session 2, and 25 minutes in session 3 and 4).

The articles *The Psychological Impact of the Jesus Prayer among Non-Conventional Catholics* and *Collaborative Inquiry to Explore the Jesus Prayer* expose the most relevant results of the spiritual intervention with the Jesus Prayer and contribute to the scientific literature at quantitative and qualitative levels respectively. In this general discussion, the most relevant findings are discussed and integrated. At quantitative level, the research provided data supporting that a short-term intervention with the Jesus Prayer (praying for 25 minutes) may exert strong positive effects on anxiety and fatigue mood states, as measured with the Profile of Mood States (POMS; McNair et al., 1971). It also provided data supporting that a four-session intervention (12 hours over two months) with the Jesus Prayer may have moderate effects on Phobic Anxiety and Interpersonal Sensitivity psychological symptoms, as measured with the SCL 90-R Symptom Checklist (Derogatis, 1994). The study obtained data suggesting that the Jesus Prayer may impact people's personality by fostering humbleness and responsibility, as scores in the Temperament and Character Inventory-Revised (TCI-R; Cloninger, 1993) indicated. Finally, the study also found that most self-transcendent participants who had already developed a habit for cultivating spirituality totally adhered to the Jesus Prayer and maintained a daily practice for at least two years.

Other studies exploring the short-term effects of mindfulness meditation and guided meditation found that negative mood states and physiologic stress responses to psychological induced stress were significantly lower in the experimental than in the control conditions (Johnson et al., 2015; Mohan, Sharma, & Bijlani, 2011). These results were coherent with the increases in parasympathetic activity and decreases in sympathetic activity of the autonomic nervous system that were found when studying the electroencephalographic (EEG) correlates of Muslim prayer (*salat*) (Doufesh et al., 2014). Similarly, it can be

deduced that a short term intervention with the Jesus Prayer may have the same effect on the autonomic nervous system and could be highly indicated for coping with anxiety and fatigue mood states related to stress.

Taking into consideration Brown and Gerbarg's (2009) research studying the calming effect of deep breathing exercises on the autonomic nervous system, Johnson et al. (2015) suggested that short-term beneficial effects of meditative practices can be attributed to slowing down and deepening the breath rather than to enhancing one's mindful skills during the meditation session, at least with naïve meditators. However, studies using neuroimaging have found that, during the meditation practice, naïve meditators do have the prefrontal regions of the brain activated, which are responsible for stabilizing attentional processes in emotion regulation (Zeidan, Martucci, Kraft, McHaffie, & Coghill, 2014). Therefore, both slowing down the breath and stabilizing attentional processes may be the mechanisms underlying the short-term psychological effects of the Jesus Prayer, even with naïve practitioners.

This study showed that after two months of practice, the Jesus prayer had a moderate effect on psychological symptoms related to social interactions. These results support David Siegel's (2007) approach that explains mindfulness mechanisms within the framework of interpersonal neurobiology studying attachment. Both mindfulness based practices and secure attachment entail the same psychological function: attunement. On the one hand, mindfulness involves intrapersonal attunement and, on the other hand, secure attachment involves interpersonal attunement from the caregiver to a child. In both cases, attunement requires an unconditional non-judgmental loving presence that recognizes and accepts what the mindfulness practitioner and the kid display at every moment. When feeling attuned, the prefrontal areas of the brain responsible for emotion regulation by integrating vegetative, emotional, rational, and social inputs are activated (Siegel, 2007; 2013). Feeling attuned is

essential for emotion regulation and for having a favorable relationship with oneself and with others, which is what this present study captured by showing improvements in social interactions.

However, not only mindfulness mechanisms are involved in the Jesus Prayer but also strong cognitive and emotional elements are. During the prayer, the practitioner incessantly and with great devotion asks mercy to a power recognized as divine. Therefore, not only a non-judgmental awareness is at play but also there is a powerful cognition believing that, when earnestly praying, one is “connecting” (Ladd & Spilka, 2013, p. 305) or attuning the Divine. Spilka and Ladd (2013) convey that attuning a divine power and assuming that this power will provide extra help and protection becomes a powerful strategy to cope with vital stressors. Therefore, it could be hypothesized that, when practicing the Jesus Prayer, a cognitive reappraisal involving highly powerful cognitions takes place simultaneously to a non-judgmental moment to moment awareness of one’s mental contents. This combination may be highly powerful, because, as studies show, both involve the prefrontal cortical regions of the brain and favor cortical plasticity (Bergemann et al., 2013; Kerr et al., 2011; Lazar et al., 2005; Siegel, 2007, 2012; Urry et al., 2004; Urry, Roeser, Lazar, & Poey, 2011).

The study of the effect sizes of mean differences in the TCI’s dimensions and subscales tentatively allowed suggesting that the Jesus Prayer fostered modesty, humbleness, and responsibility in participants’ personality. It could be hypothesized that to obtain more conclusive effects on personality, a different design involving a long-term intervention of at least six months or one year praying the Jesus Prayer would be required. However, it would be difficult to control other variables that could correlate with these effects. In addition, several aspects should be taken into consideration before conducting research relating the Jesus Prayer and personality. For instance, a priori it seems that the self-sufficient, goal oriented personality prototype for post-modern times would largely conflict with the humble

and self-restrained personality that is conveyed in *The Way of the Pilgrim* and the *Philokalia*⁴ (Palmer, Sherrard, & Ware, 1979). A deeper dialogue between religious texts and mainstream studies in personality should be conducted before engaging in this type of research.

The study of the adherence to the Jesus Prayer provided data supporting that this spiritual practice could be of great interest to modern Catholics. Two years after the inquiry three participants, a third of the sample, were still practicing the Jesus Prayer at a daily basis and two other participants practiced it sporadically. Being highly transcendent and having cultivated a daily habit for connecting to the spiritual dimension were the two factors that the three participants had in common, and, after two years, they were still praying the Jesus Prayer every day.

The article *Collaborative Inquiry to Explore the Jesus Prayer* provides some more clues to understand adherence as well as relevant data on the subjective experience of praying the Jesus Prayer. The article also exposes the potential for using a partial form of collaborative inquiry for exploring the Jesus Prayer. The collaborative inquiry not only proved to be a respectful methodology for implementing the Jesus Prayer, but also allowed the primary researcher to create a safe container for participants to share their personal experiences when practicing the Jesus Prayer. In addition, participants contributed two actions for further exploring the prayer. One consisted of performing an opening sensory ritual at the beginning of each session, and the other consisted of exploring the Jesus Prayer as a tool for dealing with conflict. Participants also contributed several ideas for developing a

⁴ The *Philokalia* is an anthology of the most beautiful texts of the Hesychasm, the spiritual doctrine that grew around the Jesus Prayer. The *Philokalia* contains texts that were written by Hesychast Saints who lived between the 4th and the 15th Century AD (Melloni, 1995; Palmer et al., 1979).

daily habit to pray; these ideas were joining a group to pray together, avoiding expectations on one's personal practice, and setting a fixed time and location for praying.

The analysis of the transcripts revealed that, since the first session, the Jesus Prayer exerted a highly pleasant calming effect in participants, which coincides with the quantitative analysis of Jesus Prayer's short-term effects in anxiety and fatigue and with other studies exploring other types of mindfulness practices (Davis & Hayes, 2011; Doufesh, Ibrahim, Ismail, & Ahmad, 2014; Ladner, 2011). For some participants, the Jesus Prayer benefits went beyond the physical and emotional level and reached the spiritual level. It could be affirmed that the Jesus Prayer enhanced their spiritual wellbeing (Wachholtz & Austin, 2013, p. 322) by feeling more connected to a divine force and by obtaining several spiritual insights of the Gospels. For some participants, feeling more connected to a divine force also implied to acquire a "vital trust." Similarly, other studies have found that trust is the mediating factor that explains the positive relationships between religion and mental health (Krause & Hayward, 2014; Pössel, Black, Bjerg, Jeppsen, & Wooldridge, 2014).

As the inquiry evolved, some participants discovered new nuances related to the Jesus Prayer; while praying, they acquired awareness of their emotional states and became in touch with unconscious memories. Using contemporary terms, this could be interpreted as the Jesus Prayer having a mindful effect by which unconscious memories and patterns of emotional reactivity come to surface. Within the context of the Hesychasm, the spiritual tradition that preserves the Jesus Prayer, this could be interpreted as undergoing a purification of the heart consisting of becoming aware of one's passions disrupting the soul or psyche⁵. In this mystical tradition, next step would consist of soothing these passions by observing an

⁵ *Psyché* is the Greek word that is used to refer to the soul (Melloni, 1995).

ascetic life, following the commandments⁶, and praying incessantly. Eventually, a deep calm and stillness would be reached and, by the power of grace, the mystical experience of the Divine would occur.

The long-term Zen Buddhist meditation practitioner provided interesting information about the differential aspects of the Jesus Prayer compared to her Zen Buddhist meditation practice. With the Jesus Prayer, she felt more connected to her heart and also connected to a presence that protected her and provided her companionship and relief. Surprisingly, she used the word “balm” in a similar way that it is used within the Hesychast tradition (Archimandrite Zacharias, personal communication, June 2012; Di Leo, 2007) to describe the subjective experience of obtaining relief from suffering at emotional level. In this case, having a background as a long-term Zen Buddhist meditator practitioner and being entailing much suffering facilitated that she obtained maximum benefit from the Jesus Prayer.

There are several limitations that should be highlighted for the two studies composing this dissertation. The first study’s most important limitation is that it lacked a psychopathological evaluation of the sample that justified that both non-traditional spiritual people and controls lacked pathology; therefore, the study could not fully support that Self-Transcendence positively correlated with mental health. Moreover, because the study used a transversal design, no causal relationship could be established. The most important limitation for the second study is that it lacked a control group confirming that improvements in psychopathological symptoms and personality could be attributed to the two-month intervention and not to other co-varying factors. Another important limitation of the study is the size of the sample, which was purposefully small in order to apply the collaborative inquiry method for exploring the Jesus Prayer. These two limitations compromise the

⁶ These commandments are “*Love God with all your heart and your fellows as yourself*” as referred by father Zacharias (personal communication, June, 2012).

validity of the study and the possibility for making inferences to the general population of Catholics in Spain. However, the main objective of this Dissertation was exploring a rather unknown phenomenon in the field of psychology of religion and spirituality and obtaining a first set of qualitative and quantitative data upon which to conduct further research. Last important limitation is that the collaborative inquiry method is a unique process that cannot be wholly replicated because it largely depends on the primary researcher and participants' idiosyncrasies.

Future research lines for studying contemporary spirituality could consist on gaining access to other New Age courses for personal growth and measuring participants' personalities while clearly defining the main features of these courses. Longitudinal studies collecting data at two times and including a psychopathological evaluation of the sample and of a control group would be preferable. Subsequently, comparing different forms of New Age engagement would reveal the potentials of each type of course. On the other hand, before exploring the psychological impact of the Jesus Prayer with larger samples further, researchers should conduct studies on partial forms of collaborative inquiry with samples combining different levels of education and self-transcendence in order to explore whether the Jesus Prayer may be of interest to a larger majority than to a highly educated sample. Ideally, the studies should include a control group exploring another topic in order to control the possible co-varying effect of "group support" obtained through the collaborative inquiry. Finally, researchers could also facilitate full forms of collaborative research with mental health professionals engaged in different forms of meditation practice including the Jesus Prayer in order to understand in depth the differential features of each practice.

References

- Bergemann, E. R., Siegel, M. W., Belzer, M. G., Siegel, D. J., & Feuille, M. (2013). Mindful awareness, spirituality, and psychotherapy. (pp. 207-222). United States: American Psychological Association. doi:10.1037/14046-010
- Brown, R. P., & Gerbarg, P. L. (2009). Yoga breathing, meditation, and longevity. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1172, 54-62. doi:10.1111/j.1749-6632.2009.04394.x
- Buxant, C., Saroglou, V., & Tesser, M. (2010). Free-lance spiritual seekers: Self-growth or compensatory motives? *Mental Health, Religion & Culture*, 13(2), 209-222. doi:10.1080/13674670903334660
- Cloninger, C. R., Svrakic, D. M., & Przybeck, T. R. (1993). A psychobiological model of temperament and character. *Archives of General Psychiatry*, 50(12), 975-990. doi:10.1001/archpsyc.1993.01820240059008
- Cloninger, C. R., Svrakic, D. M., & Przybeck, T. R. (1993). A psychobiological model of temperament and character. *Archives of General Psychiatry*, 50(12), 975-990. doi:10.1001/archpsyc.1993.01820240059008
- Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48(2), 198-208. doi:10.1037/a0022062
- Derogatis, L. (1994). *The Symptom Checklist-90-Revised*. (National Computer Scoring (NCS) Minneapolis, MN).
- Di Leo, P. (2007). *The 'prayer of the heart' and depressive symptomology*. (D.Min., Amridge University). Retrieved from ProQuest Digital Dissertations. (AAT304705964).
- Doufesh, H., Ibrahim, F., Ismail, N. A., & Ahmad, W. A. W. (2014). Effect of muslim prayer (salat) on α electroencephalography and its relationship with autonomic nervous system

activity. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 20(7), 558-562.

doi:10.1089/acm.2013.0426

Gutiérrez-Zotes, J. A., Bayón, C., Montserrat, C., Valero, J., Labad, A., Cloninger, C. R., & Fernández-Aranda, F. (2004). Inventario del temperamento y el carácter-revisado (TCI-R). baremación y datos normativos en una muestra de población general. [Temperament and character inventory revised (TCI-R). Standardization and normative data in a general population sample.]. *Actas Españolas De Psiquiatría*, 32(1), 8-15. doi:10. 1034/j.1600-0447.2001.00183.x

Hill, P. C., Pargament, K. I., Hood, R. W., Jr., McCullough, M. E., Swyers, J. P., Larson, D. B., & Zinnbauer, B. J. (2000). Conceptualizing religion and spirituality: Points of commonality, points of departure. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 30(1), 51-77. doi:10.1111/1468-5914.00119

Johnson, S., Gur, R. M., David, Z., & Currier, E. (2015). One-session mindfulness meditation: A randomized controlled study of effects on cognition and mood. *Mindfulness*, 6(1), 88-98. doi:10.1007/s12671-013-0234-6

Kerr, C. E., Jones, S. R., Wan, Q., Pritchett, D. L., Wasserman, R. H., Wexler, A., . . . Moore, C. I. (2011). Effects of mindfulness meditation training on anticipatory alpha modulation in primary somatosensory cortex. *Brain Research Bulletin*, 85(3-4), 96-103. doi:10.1016/j.brainresbull.2011.03.026

Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *ISRN Psychiatry*, n/a. doi:10.5402/2012/278730

Krause, N., & Hayward, R. D. (2014). Church-based social support, religious commitment, and health among older mexican americans. *Journal of Social and Personal Relationships*, 31(3), 352-365. doi:10.1177/0265407513494952

- Ladd, K. L., & Spilka, B. (2013). Prayer: A review of the empirical literature. In K. Pargament, J.J. Exline, & J.W. James (Eds.), *APA handbook of psychology, religion, and spirituality (Vol 1): Context, theory, and research* (pp. 293-310). doi:10.1037/14045-016
- Ladner, L. (2011). Mindfulness. In J. D. Aten, M. R. McMinn, & E. L. Jr. Worthington (Eds), *Spiritually oriented interventions for counseling and psychotherapy* (pp. 229-250) doi:10.1037/12313-009
- Lazar, S. W., Kerr, C. E., Wasserman, R. H., Gray, J. R., Greve, D. N., Treadway, M. T., . . . Fischl, B. (2005). Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *NeuroReport: For Rapid Communication of Neuroscience Research*, *16*(17), 1893-1897. doi:10.1097/01.wnr.0000186598.66243.19
- McCrae, R. R., & Costa, P. T., Jr. (2008). The five-factor theory of personality. In *Handbook of personality: Theory and research (3rd ed.)* (pp. 159-181). New York, NY, US: Guilford Press.
- McNair D.M., Lorr M., & Droppleman L.F. (1971). *Manual for the Profile of Mood States*. First ed., San Diego: Educational and Industrial Testing Service.
- Mohan, A., Sharma, R., & Bijlani, R. L. (2011). Effect of meditation on stress-induced changes in cognitive functions. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, *17*(3), 207-212. doi:10.1089/acm.2010.0142
- Palmer, G., Sherrard, P., & Ware, K. (1979). *The Philokalia: The Complete Text* (Vol. 1, 2, 3, and 4). London. Boston: Faber and Faber.
- Pargament, K. I., & Mahoney, A. (2009). Spirituality: The search for the sacred. *Oxford handbook of positive psychology (2nd ed.)* (pp. 611-619). New York, NY, US: Oxford University Press, New York, NY.

- Piedmont, R. L. (1999). Does spirituality represent the sixth factor of personality? spiritual transcendence and the five-factor model. *Journal of Personality, 67*(6), 985-1013.
doi:10.1111/1467-6494.00080
- Piedmont, R. L. (2007). Cross-cultural generalizability of the spiritual transcendence scale to the philippines: Spirituality as a human universal. *Mental Health, Religion & Culture, 10*(2), 89-107. doi:10.1080/13694670500275494
- Piedmont, R. L., & Wilkins, T. A. (2013). Spirituality, religiousness, and personality: Theoretical foundations and empirical applications. (pp. 173-186). In K. Pargament, J.J. Exline, & J.W. James (Eds.) *APA handbook of psychology, religion, and spirituality*.
doi:10.1037/14045-009
- Poloma, M. M. & Pendleton, B. F. (1991). The effects of prayer and prayer experiences on measures of general wellbeing. *Journal of Psychology and Theology, 19*. 71-83.
- Pössel, P., Black, S. W., Bjerg, A. C., Jeppsen, B. D., & Wooldridge, D. T. (2014). Do trust-based beliefs mediate the associations of frequency of private prayer with mental health? A cross-sectional study. *Journal of Religion and Health, 53*(3), 904-916.
doi:10.1007/s10943-013-9688-z
- Saroglou, V. (2002). Religion and the five factors of personality: A meta-analytic review. *Personality and Individual Differences, 32*(1), 15-25. doi:10.1016/S0191-8869(00)00233-6
- Saroglou, V. (2010). Religiousness as a cultural adaptation of basic traits: A five-factor model perspective. *Personality and Social Psychology Review, 14*(1), 108-125.
doi:1088868309352322
- Siegel, D. J. (2007). *The mindful brain: Reflection and attunement in the cultivation of well-being*. New York, NY, US: WW Norton & Co.

- Spilka, B., & Ladd, K. L. (2013). *The psychology of prayer: a scientific approach*. New York, NY: Guilford Press.
- Urry, H. L., Nitschke, J. B., Dolski, I., Jackson, D. C., Dalton, K. M., Mueller, C. J., . . . Davidson, R. J. (2004). Making a life worth living: Neural correlates of well-being. *Psychological Science*, *15*(6), 367-372. doi:10.1111/j.0956-7976.2004.00686.x
- Urry, H. L., Roeser, R. W., Lazar, S. W., & Poey, A. P. (2012). Prefrontal cortical activation during emotion regulation: Linking religious/spiritual practices with well-being. In R. M. Lerner & E. Phelps (Eds.), *Thriving and spirituality among youth: Research perspectives and future possibilities* (pp. 19-29). Hoboken, NJ, US: John Wiley & Sons Inc.
- Vlachos, H. (1994). *Orthodox Psychotherapy: The science of the Fathers*. Levadia, Greece: Birth of the Theotokos Monastery.
- Wachholtz, A. B., & Austin, E. T. (2013). Contemporary spiritual meditation: Practices and outcomes. (pp. 311-327). In *APA handbook of psychology, religion, and spirituality: Vol I*. Washington, DC: American Psychological Association. United States.
doi:10.1037/14045-017
- Zeidan, F., Martucci, K. T., Kraft, R. A., McHaffie, J. G., & Coghill, R. C. (2014). Neural correlates of mindfulness meditation-related anxiety relief. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, *9*(6), 751-759. doi:10.1093/scan/nst041

VI. CONCLUSIONS

CONCLUSIONS

STUDY 1

Objective 1. To study the personality profile of non-traditional spiritual people attending a well-defined New Age course according to the bio-psychosocial model of personality of Cloninger (1993).

Hypothesis 1.1. Non-traditional spiritual people attending a well-defined New Age course would obtain higher scores in Self-Transcendence than a control group with comparable age, sex, and academic level: Verified

Hypothesis 1.2. Non-traditional spiritual people attending a well-defined New Age course would obtain middle-high scores on Self-Directedness and Cooperativeness: Verified

Non-traditional spiritual people attending a well-defined New Age course obtained extremely high scores in Self-Transcendence and middle-high scores in Self-Directedness and Cooperativeness as it was hypothesized. They also obtained high scores in Novelty-Seeking dimension as well as higher scores in CO5-Pure Heartedness and lower scores in AH1-Anticipatory Worry, RD1-Sentimentality, RD4-Dependence, and P1-Eagerness of Effort subscales, as compared to a control group with comparable age, sex, and academic level. Therefore, non-traditional spiritual people attending a spiritually eclectic New Age course can be defined as creative, spiritual, mature, adventurous, uninhibited, independent, and honest.

Objective 2. To study the correlations between Self-Transcendence (ST) character dimension and the rest of dimensions. (No hypothesis to verify).

Self-Transcendence positively correlated with Persistence and Cooperativeness both in non-traditional spiritual people and controls, therefore it can be hypothesized that the more spiritually oriented is a person the more perseverant and willing to cooperate is as well. In

addition, the more spiritually oriented are people attending a well-defined New-age course the more optimistic they are, as indicates obtaining negative correlations between Self-Transcendence and Harm-Avoidance. These results do not support Cloninger's (1997) "natural order" or *canonical sequence* model for personality maturation assuming that character maturation involves all three character dimensions.

Objective 3. To study the correlations between character dimensions and length of course attendance.

Hypothesis 3.1. Time of attendance would positively correlate with Self-Transcendence: Verified.

Long-term attendants to the New Age course for personal growth are more transcendent than short-term attendants, suggesting that Self-Transcendence can be trained. ST3-Spiritual Acceptance does not seem to be trained but being the motivating factor for training ST1-Self-Forgetfulness and ST2-Transpersonal Identification. Obtaining elevations in ST3 before "intervention" also explains that the sample of non-traditional spiritual people is mostly composed by women.

STUDY 2

OVERARCHING OBJECTIVE: To study the psychological impact of a spiritual intervention with the Jesus Prayer among a group of middle aged Catholics.

Objective 1. To study the short-term effects among mood states of a 25-minute intervention with the Jesus Prayer.

Hypothesis 1.1. A 25-minute intervention with the Jesus Prayer would lower the scores of Anxiety, Depression, Anger, Fatigue, and Confusion mood states dimensions of the Profile of Mood States: Verified

Middle aged Catholics may greatly lower their levels of anxiety and fatigue after a 25-minute intervention with the Jesus Prayer. To a lesser extent, they may lower their levels of depression, anger and confusion, after the 25-minute intervention. Therefore, a 25-minute intervention with the Jesus Prayer has the potential to regulate negative mood states.

Objective 2. To study the effects of an 8-week intervention with the Jesus Prayer's on psycho-pathological symptoms.

Hypothesis 2.1. An 8-week intervention with the Jesus Prayer would lower the scores on Obsessive-Compulsive, Anxiety, and Depression psychopathological symptoms: Refuted.

This exploratory study does not verify that an 8-week intervention with the Jesus Prayer has a positive effect on obsessive-compulsive symptoms, anxiety, and depression. However, this study has verified that the Jesus Prayer may have a positive effect on Phobic Anxiety and Interpersonal Sensitivity. Therefore, the Jesus Prayer may be of great help to treat some types of phobia, especially social phobia and agoraphobia, as well as to desensitize feelings of inadequacy in interpersonal interactions.

Objective 3. To explore whether an 8-week intervention with the Jesus Prayer has an effect on personality traits.

Hypothesis 3.1. An 8-week intervention with the Jesus Prayer would increase the scores of the Self-Transcendence personality dimension: Refuted.

Hypothesis 3.2. An 8-week intervention with the Jesus Prayer may have an effect on any personality dimension: Refuted.

The study shows that an 8-week-intervention with the Jesus Prayer does not have an effect in Self-Transcendence and any other dimension. However, the study of the effect sizes indicates that longer interventions with the Jesus Prayer may increase scores on RD2-Opening to Warmth and Responsibility, and decrease Persistence and P3-Ambitiousness. On

the other hand, it is important to highlight that some participants had already extreme scores in Self-Transcendence before the intervention; therefore, if there were any changes in this dimension, the TCI-R could not capture them because of this dimension having a possible ceiling effect.

Objective 4. To study the adherence to the Jesus Prayer for a group raised Catholic that is exposed to this prayer for the first time.

Hypothesis 4.1. Participants who obtain higher pre-intervention scores in Self-Transcendence would have better adherence to the Jesus Prayer: Verified.

The study shows that, except for one participant, people with the highest scores in Self-Transcendence are those who, after a two year follow-up, pray the Jesus Prayer either daily or from time to time. Participants with lower scores in Self-Transcendence do not pray anymore. However, studies with larger samples should be conducted to verify these data at statistic level.

STUDY 3

Objective 1. To study the potential of the collaborative inquiry method for learning the Jesus Prayer in a self-directed way.

Hypothesis 1.1. The collaborative inquiry method would create a proactive learning setting: Verified.

Hypothesis 1.2. The collaborative inquiry would provide abundant phenomenological accounts on the inner experience of practicing the Jesus Prayer: Verified.

By taking the role of both co-subjects and co-researchers, participants of the collaborative inquiry deeply engaged in the research. All participants showed enthusiastic and participated in all sessions and discussions. They decided on two actions: a sensory ritual at the beginning of each session and using the Jesus Prayer for coping with conflict. The large

group discussions of the collaborative inquiry became a good framework for participants to share their experiences at phenomenological level. In addition, the combination of small group discussions to reflect on a chosen topic and then sharing with the larger group was ideal for deepening on a specific aspect of the research. In this research, this combination provided information on how to foster one's practice.

Objective 2. To describe the phenomenological experience of an 8-week intervention with the Jesus Prayer in order to provide some clues on the potential of the Jesus Prayer to be used for clinical purposes.

Hypothesis 2.1. The Jesus Prayer would exert a calm and relaxing effect similar to that of Eastern meditative practices; however, the Jesus Prayer would have its own idiosyncrasy and exert other effects beyond those attributed to mediation practices: Verified.

Participants not only described that the Jesus Prayer exerted a calming effect on their psyches but also discovered it increased their mindfulness skills. Therefore the Jesus Prayer has similar effects to mindfulness practices originated in the East. However, some participants described they felt connected to a divine presence who provided them Vital trust. In addition, in moments of emotional suffering this presence was perceived as a balm that soothed this suffering and provided much relieve. Therefore, it could be stated that Jesus Prayer's unique idiosyncrasy has to be with its ability for creating a feeling that one is connecting to a higher power that protects and provides much relief.

VII. APPENDICES

Appendix A: Demographic Data Sheet

Dades Demogràfiques

CÒDIG NÚMERO: _____

Investigació Qualitativa: la Pregaria del Cor

Investigadora:

Marta Rubinart i Rufach, *Candidata a Doctora per la Universitat Autònoma de Barcelona.*

Telèfon: 937779007 Email: marrubi8@hotmail.com

Dades del co-investigador/a:

Nom i cognoms: _____

E-mail: _____ Telèfon: _____

Edat: _____ Gènere: (encercla) Dona Home Nacionalitat: _____

Temps d'exploració de l'espiritualitat fora de l'ofici religiós: _____

Com i amb qui _____

Tradició espiritual amb que t'identifiques _____

Pots explicar una mica quines practiques espirituals coneixes i si n'hi ha alguna que practiquis amb assiduïtat? En cas afirmatiu, pots dir des de quan?

Has tingut alguna vegada alguna experiència mística? _____

En quines ocasions et sents més proper de Deu, i en quines ocasions et sents més lluny, si s'escau _____

*Appendix B: Transcripts of the Collaborative Inquiry Sessions*SESSIÓ 1

No hi ha una transcripció literal de tota la primera part de la Sessió 1, doncs el començament van tenir lloc les presentacions. El contingut de les presentacions es presenta de forma resumida i s'ofereix una transcripció literal de les intervencions en el moment en que la investigadora principal explica la pregària del cor. A partir d'aquest moment, tot els comentaris i preguntes dels participants queden reflectits en aquest document. Amb l'objectiu de respectar el contingut literal de les intervencions dels participants, no s'han corregit els castellanismes i errors lèxics que hi van haver durant els diàlegs. En algunes ocasions alguns participants van passar del català al castellà, i això també s'ha transcrit de forma literal. Els noms dels participants no han sigut inclosos per tal d'evitar qualsevol possible identificació i han estat substituïts per un número. Als annexes s'ha inclòs una taula amb les seves característiques demogràfiques.

PRESENTACIONS:

FACILITADORA: En primer lloc, la investigadora principal o facilitadora es presenta i explica una mica la seva trajectòria. Després de 15 anys de treball com a psicoterapeuta, en consulta pròpia en una ciutat del Baix Llobregat, va marxar a San Francisco a formar-se a nivell universitari sobre el camp d'estudis que relaciona la psicologia amb la espiritualitat. L'objectiu era adquirir més formació para acabar els seus estudis de doctorat a la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB). Al California Institute of Integral Studies, a San Francisco, va interessar-se en noves metodologies d'investigació de caire qualitatiu, que fins aleshores li eren desconegudes, i també en les filosofies subjacents que hi ha darrera de les intervencions. A partir d'aquí ha començat a explorar formes d'investigació que fomenten la participació i col·laboració amb els participants d'un estudi. Tanmateix, és partidària també de incloure mesures quantitatives que mesurin si una experiència, per molt subjectiva que sigui, té algun efecte en alguna dimensió psicològica de l'ésser humà.

P10: És el nexa en comú amb la resta de participants. Està en dos grups religiosos. Explica que en un d'ells van començar a llegir coses diferents, barreges, fusions, per que no acabaven d'estar satisfetes amb el llegien en la fe normal. Fan trobades un cop al mes. Els va semblar que fer aquesta pregària també era una cosa rara a afegir. En l'altre grup, l'ACO (Agrupació cristiana obrera), fan revisió de vida. D'altre banda, la Pepi, l'Angels i la Maria José amigues. Des de petita ha tingut interès en el tema religiós i espiritual; mai ho ha deixat.

P2: Logopeda, van muntar el centre de teràpia (on estem reunits) juntes amb la Roser. No pertany a cap grup d'aquests. La seva mare és religiosa i practicant i ella també ho va ser durant un temps; després se'n va desvincular. Resa de tant en tant i creu en alguna cosa. No es definiria catòlica. (La Roser diu que ella es defineix com a catòlica protestona. Les demés del grup s'hi afegeixen a la definició).

P4: Ella està a l'ACO, on fan revisió de vida i estudi de l'evangeli. Es troben cada tres setmanes, més o menys. Ha estat tota la vida en grups, des de abans de fer la comunió, seguint diferents grups: JOVAC, JOC, etc...

P3: Amiga de la Roser. Sempre a l'església, "madrina" de confirmació molts anys. Volia saber més, i va fer la carrera de teòloga. A l'acabar la carrera, tal com ella veia la religió ja no encaixava amb el que li oferia la comunitat religiosa del poble. Sempre ha tingut inquietuds i ha volgut trobar un lloc on expressar la seva visió feminista. Practicant, cada diumenge va a missa però les seves idees son molt modernes. Al voltant no té ningú amb qui parlar les seves idees tan modernes de la religió. El Ioga no omple, i el mon Budista no és el seu. Vol lluitar des de dintre. Durant molt de temps s'ha sentit molt sola. Posant en ordre la seva vida. Molt afectada pel rebuig social en l'entorn de l'església, convencions, però no pel capellà. (probablement més vergonya per part seva del seu fracàs), molt ressentiment en les seves paraules. Teòloga una mica frustrada. Professora de religió a secundària a més a més d'una petita acadèmia de classes de reforç.

P7: Marit de la Roser. Treballa en una empresa metal·lúrgica, en el departament d'exportació, on l'idioma és important (va créixer a Alemanya). No és de l'ACO però es reuneix amb el grup. Es defineix com a poc creient i molt escèptic. Ve de les humanitats més clàssiques: Filologia, Filosofia i Història. Segons el Miquel, els historiadors (ell) no són tan espirituals com els companys filòsofs i teòlegs. Va estudiar idiomes.

P8: Coneix a molts de tota la vida. Està també en un grup de l'ACO de revisió de vida. Per ella el grup de revisió de vida és molt important tan si està lligat a un moviment com si no. També pertany a l'altre grup amb X (capellà), des de fa 5 anys. També als llocs a explicar el que fan? Treballa en una escola de mestre, és la directora, i també és psicòloga, mestre i psicòloga. Amb la gent del grup amb X tenen en comú tenien que es trobaven amb fills i en un punt on no sabien com transmetre'ls-hi la fe. Cada vegada van menys a l'església.

Surt molta crítica a la religió establerta.

P9: Hospitalet, ha treballat de mestra. Ara està de baixa per motius de salut. Ha demanat la jubilació per incapacitat. Pedagoga i logopeda. Sempre des de petita ha estat molt vinculada amb el tema religiós i l'espiritualitat. La fe sempre ha estat en la seva vida en tot, però també ha estat molt crítica amb l'església. L'han fet fora de molts llocs, de les monges, de la parròquia, després hi ha tornat. Ara ho ha deixat tot, no està a cap grup. El seu marit i ella sempre han xocat amb el tema de les jerarquies. Ara el seu interès és trobar més l'espiritualitat. També han deixat el grup de revisió de vida i li dol. Sí continua a la parròquia i anant a missa.

P0 (aquesta persona no es compromet a la investigació, i només va assistir a la primera sessió): És de Terrassa, i pertany a l'ACO desde fa molts anys. Connectada amb la parròquia des de molt jove, després la JOVAC, després l'ACO. Amb l'ACO no en tenien prou i van crear el grup MÉS, per que no en tenien prou. El nom és molt significatiu. És mestre de religió des de Pàrvuls 5 a 4rt de primària. Molt crítica en tots els sentits, i molt amb l'església

en aquests moments. Aquest estat crític li produeix molt de dolor per que també ha rebut molt de l'església. Li dol l'haver deixat la parròquia. Pertany a un col·lectiu de dones de l'església: és un col·lectiu molt radical que fa la seva teologia, des de una hermenèutica feminista.

La facilitadora explica com es va immersir en la Pregària de Jesús, que també és coneguda com la Pregària del Cor. A continuació ja es presenten les transcripcions literals del que es va dir.

FACILITADORA: Va ser quelcom totalment intuïtiu. Em fascinava el nom, "el cor", el que fos una practica esotèrica i a que en el temps de la Perestroika, a Rússia, es practiqués en clandestinitat. La intenció d'aquesta pregària és això, tenir un contacte directe amb Deu, evidentment amb molts anys, amb molta pràctica. El qui s'hagi llegit el *Peregrino Ruso* parla de pronunciar la pregària com dos mil o tres mil vegades cada dia, no deixar mai de pregar. Es pot fer això amb aquesta vida moderna que portem que tenim tantíssimes obligacions i tantes coses? Aquesta és una de les coses que m'agradaria explorar amb tots vosaltres: com es pot portar una vida activa, per que aquest era un peregrí, si no també hi ha els monjos contemplatius que estan als monestirs. Ells poden dedicar molt més temps. Però, què podem fer nosaltres? Ens en podem beneficiar d'aquestes pràctiques espirituals? Jo penso que sí. Però com? Seria maco d'explorar amb tots vosaltres com es pot fer tot això.

P9: Això d'esotèrica...?

P4: Sembla màgia...

FACILITADORA: Sí. Podríem dir que dintre de la religió hi ha una part exotèrica que és aquesta part que esteu vosaltres aquí una mica barallats, que ha estat molt regulat per una estructura de poder. Llavors els rituals que estan establerts i estan acceptats serien la part exotèrica o externa, que és visible. Però llavors hi ha una part que és més invisible, més oculta, que coneixen menos gent, per això és esotèric, i per que també implica posar en contacte el teu ser amb parts teves desconegudes, parts de la personalitat que formen part del teu inconscient i que també estan en contacte amb un inconscient col·lectiu.

P4: Amb l'esperit.

P3: Avui és el dia de Pentecosta, el dia de l'esperit.

FACILITADORA: Vaig començar a estudiar amb aquesta professora russa. Ella ha transformat la pràctica; ha anat veient que dintre de l'hinduisme (on també hi ha moltes seccions i vessants, per que la gent es baralla i fan escoles, i aquestes coses que passen, no?), dintre de l'hinduisme també hi ha grups que practiquen un tipus de pregària que també és enfocar l'atenció en el cor. No diuen les mateixes paraules que serien aquí en la pregària del cor, però també és la mateixa zona. Dintre del sufisme, el sufisme tenen una gran tradició del

cor. Segurament les que heu estudiat teologia sabreu més que jo. Els teòlegs ho podeu saber millor. Una mica és per introduir que no és una cosa només del cristianisme sinó que amb altres religions s'ha vist que algo hi ha en el cor. Inclús els budistes tenen pràctica del cor, el que fan és com respirar el dolor del món o posar-se a la pell d'algú que està patint, viure aquesta emoció, connectar amb el cor i després al deixar anar l'aire deixar-lo anar amb amor i compassió. Seria una pràctica de molta entrega. No tant de respiro amor i deixo anar el que em sobra, no, no..., agafo tota aquesta part més negativa i la transformo. Com si aquí en el cor hi hagués un catalitzador.

Hi ha una barreja de fer algo amb el cos. Perquè el cor. Es considera que en el cos hi ha centres energètics. Heu sentit a parlar dels xacres? Sí.

Dintre de l'hinduisme es considera que hi ha 7 xacres, son 7 àrees que estan en el llarg de la nostra columna, que es diuen centres de transformació de consciència. Aleshores, la pregària del cor, no és que estiguem treballant amb el xacra del cor, sinó que possiblement estaria darrera del xacra del cor. Però es considera que també és un centre de transformació de la consciència. Aleshores, la divinitat ja la comencem a veure amb uns altres ulls. No és tant aquest Deu del senyor de les barbes que és el que quan som petits ens imaginem, sinó que és algo com molt més ampli, més abstracte. Inclús perquè ha de ser home, podria ser dona.

P4: A l'antic testament es refereixen a ell com a mare també.

FACILITADORA: Què he anat descobrint amb el temps? Perquè és tan important el cor? Hi ha un filòsof contemporani, que ja va morir, que es diu, Aurobindo, Sri Aurobindo. Aquest filòsof s'havia format a Anglaterra, tenia formació occidental, però ell era originari de la Índia. Aleshores, quan va ser molt jove els seus pares el van deixar internat a les millors escoles d'Anglaterra, va aprendre molts idiomes, era una persona super intel·ligent. Però després va tornar a la Índia. I va tornar a la Índia i va veure la situació de la Índia en aquella època, quan encara estava envaïda pels britànics. I ell tenia una gran inquietud i el que va fer va ser afegir-se en el moviment revolucionari per la independència de la Índia. Lluitant. I era un rebel. Però ell tenia moltes inquietuds, i el que va fer va ser també estudiar allà amb mestres de la Índia. Va aprendre tècniques del Ioga, que el Ioga no és només les postures, sinó tota una filosofia; i meditació. I bé, tenia ja un talent innat, per que quan va fer la seva primera meditació seriosament amb un mestre d'allà, va dir és que ara ja no tinc motivació per lluitar, no sé què m'ha passat que ara he de fer un discurs per la gent i no el puc fer, per que havia entrat en aquesta pau, en contacte amb el Nirvana. El van detenir quan ell ja estava fent una gran transformació interna, i a la presó va tenir il·luminacions. Va poder veure que en realitat totes les tradicions espirituals tenen una part de raó. Va poder connectar amb un deu impersonal, el Brahman, tot és diví, i tots tenim una part Divina, una ona d'una gran oceà, que no estan separats. Però també va distingir un Deu personal.

P0: Hi ha un llibre que diu, La ola es el mar.

FACILITADORA: Una cosa que he anat descobrint, és que la veritat tal com la veiem no existeix, sinó que al veiem de la manera que hi posem paraules i construïm un significat,

diferenciem parts separades, i està be. Però el que diuen les tradicions espirituals és que tots som un tot. Hi ha persones que tenen capacitat de tenir contacte amb aquest tot. Hi ha persones que diuen que poden veure la separació, però també poden veure-ho tot unit.

P0: Des del món de la física i de la metafísica també es va veient. La diferenciació, la concreció, la limitació és útil per la vida pràctica.

FACILITADORA: Els nens al néixer no veuen les coses tan separades, tenen la capacitat de veure-ho tot junt, se'ls educa en la diferenciació.

La P3 es queixa d'aquells que et fan sentir malament per ser espiritual.

FACILITADORA: Diferenciar l'ego de l'ànima, està molt present en les tradicions espirituals. Tots ens hem d'anar diferenciant l'ego de l'ànima. Aquest concepte de l'ego està molt relacionat amb aquesta i d'altres pregàries. En realitat del que es parla és que aquesta pregària t'ajuda, a part de connectar amb la Divinitat, (de primer de tot), per que no tothom contacte amb la Divinitat, doncs amb la Divinitat hi contactes no només pels esforços que hi posis, sinó també, que hi ha una part de gràcia. Ha de passar. Ja pots resar i fer el que vulguis, però no és el més important això. El més important és purificar el teu cor, que seria anar treballant el teu ego, que necessita valoració, ser estimat. En realitat l'ego vol ser estimat i valorat, el que passa és que es fa de moltes maneres, no? Seria una part més immadura de la personalitat, i no és fàcil treballar-ho, és inconscient, projectem més. És dur de vegades aquest camí de posar-te endintre i descobrir aspectes no tan macos de tu mateix: ràbia, dolor, enveges, etc, etc. Tots tenim alguna mancança a nivell psicològic que fa que vulguem estar molt espirituals i meravellosos, però no sempre ho aconseguim.

P3: Quan parles de l'Ego a què et refereixes exactament.

FACILITADORA: L'ego és la nostra personalitat externa. És el que nosaltres creiem que som, i el que manifestem cap enfora encara que nosaltres no ens ho veiem: La personalitat, conscient i inconscient, que té aspectes macos i també altres aspectes que en som conscients o no.

P9: Coneixes l'eneagrama? Tipus de personalitat que són els 7 pecats capitals més la por i la mentida (que no estan en els pecats capitals). I cadascú té un pecat que preval.

FACILITADORA: L'Aurobindo va tenir un coneixement directe del que és la espiritualitat i la Divinitat, a part que va experimentar molt. Va ser un gran místic i també filòsof, i té també un vocabulari i la manera de veure d'occident. Ell reuneix la manera de veure de les dues cultures, la d'orient i d'occident. Segons ell, hi ha aquest món espiritual que tot ho penetra, i també es parla de que hi ha una ànima. Hi ha poques religions que no reconeixin l'ànima, per exemple els Buddhistes no la reconeixen, però parlen d'altres coses que suggereixen que hi ha algo que es podria dir ànima. I lo que es diu, el que l'Aurobindo diu és que l'ànima està en el cor, no en l'òrgan, sinó darrera, en una quarta dimensió: algo que no pots veure, però que pots percebre. Jo el que he entès és que per poder sintonitzar amb un element en altre

dimensió, el teu estat de consciència ha d'estar en el nivell d'aquella dimensió. Aquesta filosofia creu en la reencarnació. I distingeix diferents nivells de consciència.

FACILITADORA: Des del meu punt de vista no és imprescindible creure en la reencarnació. El que diuen els pares del Desert, que és d'on ve la pràctica. Ells tenien la influència molt més directe de les ensenyances de Jesús Crist, però a més a més tenien les influències d'aquella època on hi havia un gran moviment espiritual: els gnòstics a Egipte i Grècia, que volien descobrir per ells mateix què era la Divinitat. Peregrins per tota Europa van portar aquestes ensenyances: Cassià (a l'església Romana), però la majoria a Grècia, Rússia, Romania. Van recopilar les ensenyances en la Filocalia, que és on també s'explica la pregària del cor. La pregària del cor és el mètode, però en aquesta compilació d'escrits també s'explica el què passa. En el cor és on es dona la purificació de la personalitat. Llavors, a través de la pregària es pot trobar el contacte amb l'esperit. Ells ho expliquen en metàfora, per que aquestes altres dimensions no es poden explicar amb el llenguatge quotidià. L'esperit es descrit com un foc de purificació. Hi ha una purificació de la ment de l'ego, p.e. de les obsessions.

P0: L'Ego com apego. Transcendir això no és fàcil.

FACILITADORA: Les filosofies orientals expliquen això molt be. Busquem la felicitat en lo material i en els altres (posseir, necessitar). Una cosa és saber-ho i una altre és viure-ho i sentir-ho. Aleshores, la pràctica espiritual és el que ajuda a anar purificant tots aquests pensaments, i sobretot aquesta part més emocional, a convèncer tot el teu ser. Aquestes tradicions veuen al ser humà molt diferent de com el veiem nosaltres. Nosaltres tot ho veiem físic, i a més els científics diuen que el cervell és el que crea la consciència i el que ho crea tot. Però com? En canvi, en les filosofies orientals és podria interpretar que el cervell està al servei de la consciència. La consciència podríem dir que ve de l'ànima. I l'ànima no deixa de ser una part espiritual també molt elevada. Seria com el nostre Deu interior (hi ha que parla del crist interior).

P9: Això que dius, a mi, a nosaltres els catòlics em recorda a la comunió dels Sants. No tant, als sants que no hem conegut, sinó a les persones que hem conegut, i que com tu dius, ens han transmès amor i bones energies. Comunió amb els que ja no son aquí, que ja han marxat, però que d'alguna manera nosaltres els tenim també amb nosaltres.

FACILITADORA: Em sona als ancestres.

Hi ha encara de moment un discurs molt intel·lectual: 1) Per que és intel·lectual el que la facilitadora explica (està comparant filosofies, està intentant explicar i comparar d'una forma intel·lectual dues o més tradicions espirituals), i 2) Per que potser això és al que estan acostumats en aquest grup.

P0: Això d'ubicar l'ànima en un lloc concret és amb el que no estaria d'acord, per que tampoc existiria aquest jo concret com que no existeix res en concret, no? (*possiblement es*

refereix al constructivisme que abans he mencionat breument) . Dintre de la totalitat l'ànima és la totalitat, la transcendència...

FACILITADORA: L'Aurobindo distingiria també l'esperit. Al llegir els Hesicastes ànima i esperit queda una mica confós. L'Aurobindo sí ha pogut diferenciar una cosa de l'altre. El que entenc, és que ho hem d'entendre segons les dimensions. Podríem dir que hi ha un esperit que està a tot arreu, però en un altre pla, dimensió, també hi ha una individualitat que seria aquesta ànima que ens diferencia. Que fa que el que dic ho digui jo.

P0: En la dimensió més individual situaríem l'ànima diguéssim i en la situació més totalitària, l'esperit.

FACILITADORA: Però igualment podem experimentar aquesta pregària, a veure què passa, i tot lo altre son conceptes, teories...

PAUSA

Explicació de com fer la pregària.

FACILITADORA: *Fa menció a la càmera, i si hi ha algun problema que quedi tot enregistrat. Cap ni un.*

La Pregària del cor consisteix en anar repetint la mateixa pregària. Ells (Els Hesicastes) diuen que ha de ser una pregària senzilla, per que si no, ja hi impliqués la ment. No interessa estar en el pla mental, interessa estar en el cor. I interessa també parar la ment, com amb moltes altres tradicions, la meditació, els mantres, és anar parant la ment, per que la ment és el que ens impedeix estar connectats més amb aquesta part espiritual. I el contingut ha de ser potent i evocador.

És: "Senyor Jesús Crist tingues pietat de mi" Hi ha versions més modernes més llargues. També podria ser ...tingues misericòrdia"

Altres persones van repetint: Jesús Crist...

Aquesta és la manera més habitual. Es fa compassant amb la respiració.

Una versió seria respirar al teu ritme fer el que puguis, anar respirant la mateixa cadència, una altre seria seguint les pulsacions del cor, i a cada pulsació dir una paraula, per que el que interessa és estar connectada amb el cor. Aquest és el contingut, però la intenció seria posar la teva atenció i concentració en aquesta àrea del cor. Llavors altres persones el que fan, i es la queestic fent jo ara, a la que respiro pronunciar. "Senyor Jesús Crist" i a la que trec l'aire "Tingues Pietat de mi" I dic literalment mentres respiro. I d'aquesta manera no pares.

P2: Es impossible que surti la veu.

FACILITADORA: Fer moviments amb la boca.

P9: Perquè tingues pietat de mi i no tingues pietat de tots?

FACILITADORA: No ho sé, ho puc investigar.

Hi ha altres versions més actuals en les que dius qualitats de la Divinitat.

Suggereixo primer experimentar la versió transmesa i en tot aquest modificar després, però suggereixo no modificar d'entrada.

Com es fa?

Un està sentat sol o en grup, en silenci. Es una pràctica molt individual però les coses en grup son diferents, compara quan ho fas en grup de quan ho fas a casa.

Estàs en silenci. Parlen d'inclinar una mica el cap, ens ajuda a connectar amb la zona del cor. Els ulls tancats, relaxes la teva respiració.

Alguns participants es situen ja en postura de pregària, per la qual cosa la facilitadora decideix que aquest és un bon moment per practicar la pregària per primera vegada.

FACILITADORA: Si voleu ja ho podem fer. Us poseu ben còmodes. Això és molt important, si no acaba perjudicant, doncs a mitja pràctica t'has de bellugar. Amb la imaginació mirar el vostre cor, anar a dintre del vostre cor. Tota la vostra intenció en al vostre cor. Aneu connectant amb les vostres sensacions corporals, i només observar-les, no intenteu modificar-les, senzillament procurar estar relaxats. Anar respirant tranquils. Quan inhaleu, lo que us sentiu còmodes: després d'inhalar pronunciar tot seguit o be pronunciar-la durant la inhalació: Senyor Jesús Crist i al exhalar: Tingues pietat de mi. Experimenteu sense capficar-vos, i quan trobeu algo còmode seguiu. Llavors a l'agafar l'aire podeu dir: Senyor Jesús Crist, i a l'exhalar, Tingues pietat de mi. Quan vinguin distraccions només les observeu i continueu centrant l'atenció en el vostre cor, ben endintre. I anar repetint així aquest procés. Ho farem una estona i si algú té necessitat de descansar ho pot fer i si no anar-ho fent una estoneta.

Ho podem fer per uns 10 minuts.

.....
Transcripció de l'experiència de pregària, després de fer-la per primer cop.

FACILITADORA: Què ha sigut, fàcil, difícil?

P3: Molta calma.

P2: Jo també molta calma.

P4: Es lo que tiene.

P2: A mi al començament m'ha costat, però quan has dit ja està, ara començava a trobar-me be, era una sensació corporalment de tranquil·litat. En canvi al començament estava per la gota, notava que (...), i ara dius ja està, ai no, jo ara no voldria acabar, no?

P3: Ara m'agradaria que durés més.

FACILITADORA: Voleu fer una estona més?

P3: No, no, i que jo he sentit això de dir, ara ja s'ha acabat? Ara que estava tan be.

P4: Joestic molt be ara.

FACILITADORA: Hi ha com una transició en el començament mentre que aterres..., i és la primera vegada que la feu aquesta pràctica, i al principi no saps si la fas be, ara et despistes, la gota "no-se-qué," el lavabo.

FACILITADORA: Ha arribat que la gota ja no molestava, això que al principi, què pesada.

P4: Al final he canviat el text.

P9: Jo també.

P4: He canviat senyor per germà.

P3: Jo he canviat coses també.

P4: M'ha vingut de cop.

FACILITADORA: T'ha vingut així?

P3 A mi també m'ha passat el canvi.

P8: A mi se m'ha oblidat la frase primera. Primer he anat fent, jo crec que m'he adormit. Tenia com no sé, estava com dormida.

P4: Eres tu la del ronc, jijiji.

P8: M'he sobresaltat de veure que no seguia, i llavors m'he donat compte que només estava dient la primera part, per que la segona no me'n recordava. I bueno, he anat fent així.

FACILITADORA: Sí, de fet hi ha gent que només fa: Senyor Jesús Crist o Jesús Crist.

P0: Podries haver obert els ulls per veure què hi posava.

FACILITADORA: Pots fer-ho, eh...

P3: Pues he estat tota l'estona dient lo que tu has dit i quan ja m'he trobat molt be molt relaxada he pensat, dóna'm el teu esperit sant, que és avui.

P3: Però si canvies el text no passa res, no...?

FACILITADORA: Bueno, és algo que podem parlar-ne.

P3: Es algo que m'ha sortit espontani.

P0: Jo he canviat el text. No connectava.

FACILITADORA: No connectaves amb el text.

P0: Llavors he dit Deu meu, això que faig sempre, i...

FACILITADORA: Feies el teu connectant-ho amb el cor.

P3: I quin és el teu?

P0: Ui, jo des de molt joveneta vaig aprendre un tipus de cançoneta que em va agradar i que sempre utilitzo "Como están los ojos de los esclavos (però en cançó, que és un text, és un psalm)..." "Como están los ojos de los esclavos fijos en los ojos de su señor, así estamos nosotros esperando tu misericordia". Pero como es muy largo, pues "esperando tu misericordia", y solamente decir "esperando tu misericordia!"

FACILITADORA: Bueno, està bastant relacionat.

P0: Està molt relacionat, i jo l'he fet sempre des de que era molt joveneta, me'l vaig aprendre d'una altre persona.

P3: Doncs es maca.

P0: Sí.

P3: Eh que tu has dit lo de l'esperit sant, o tu?

P0: Sí.

P3: Doncs jo ho he canviat sense donar-me compte. He dit, "Jesús, envia'ns el teu esperit"

P4: Jo he canviat el senyor per germà.

P3: Doncs jo he dit això, envia'ns el teu esperit sant. Com era avui! Però també és maco poder canviar.

FACILITADORA: Ho podem parlar, és... Clar!...

P3: L'angoixa, bueno, no angoixa, però dic, com saps que has connectat amb el teu cor, m'entens? Per que estàs així tan relaxada, o saps? o...?

FACILITADORA: Hi han nivells...

P3: Per que jo m'he notat molt relaxada al final, o sigui, al principi no, però després, m'he deixat anar, i això vol dir que connectes?

FACILITADORA: Sí, però hi han nivells, hi han nivells. Per que clar, un primer nivell, seria d'estar en calma, però pot ser que altres vegades connectis amb altres emocions. Per que en aquí el cor també hi ha moltes emocions.

P4: Alguna vegada m'havia sentit els cops com batega.

FACILITADORA: Però ara?

P4: Ara no, però hi ha hagut vegades que me l'he sentit, bumbum, bumbum. I molt fort, sense tocar-ho, eh? Que el sents aquí, que el sents al cap, que el sents a tot arreu.

FACILITADORA: És una cosa a explorar; quan t'ho sents estàs tranquil·la o quan t'ho sents estàs alterada?

P4: Estic al llit a punt de dormir-me.

FACILITADORA: I estàs tranqui-la?

P4: No ho sé, després ja m'adormo. Fa temps que no em passa. Vull dir que m'adormo abans de sentir-me'l.

FACILITADORA: O sigui, que alguns heu pogut connectar amb aquesta pau.

P3: Sí, jo he sentit molta pau, aquesta tranquil·litat que deies ojalá duri més, que estàs ja tant be, que...

P2: La meva pregunta és, si no diguessis aquestes paraules, si en diguessis unes altres, amb aquest estat així...

FACILITADORA: Possiblement

P2: No?

FACILITADORA: Possiblement sentissis el mateix... Coses positives. Recordo que ho vam parlar a classe una vegada, que una persona va començar pensant coses negatives i va ser un desastre total. Per que el que es diu és que les paraules tenen poder, però han de ser positives.

P3: Això és cert, eh?

FACILITADORA: Què té aquesta oració? Que l'ha dit molta gent durant molts segles, i que te com una força afegida. Però és algo que podem parlar amb el grup, si volem conservar-la per un temps i canviar-la després o si cadascú la va canviant... Aquest mes, seria d'exploració. Però jo suggereixo que ho proveu tot, que proveu la vostra oració i que proveu aquesta altre, per que així podreu comparar també.

P8: Jo havia, quan tu ho has dit, pensava que no podria dir amb aquestes, amb el "Senyor Jesús Crist", primer he fet la fantasia quan tu explicaves m'he dit, no podràs fer per que abans

de senyor, em surt pare. I en canvi, no hi hagut manera de fer el canvi, no? Vull dir que he començat així i no m'ha vingut la que podria ser la que normalment faig servir, no?

FACILITADORA: La teva, si no que directament t'ha sortit aquesta.

P3: A mi també m'ha sortit una, que quan vaig estudiar Teologia sempre la deia: La primera expressió de fe de la humanitat és la de Tomàs, que diu: Senyor meu, Deu meu. O sigui, ara que has vist i has cregut. I sempre m'agrada dir Senyor meu i Deu meu, no, senyor Jesús Crist. O sigui, per que Tomàs és quan posa i diu: Senyor meu, Deu meu, ara sí que hi crec, que diuen que és la primera vegada que algú expressa el Crist, no? ressuscitat. I com a casa sempre em van explica, els meus pares no creien amb el Jesús mort, mai. Inclús sobre David tenien un crist ressuscitat. Llavors aquesta part d'ells sempre m'ha quedat a mi, del senyor ressuscitat, la vida. Doncs, senyor meu i Deu meu. No, ni això de pecador tampoc m'agrada gens. Jo dic sempre, tingues pietat de mi, no, estima'm per que soc el teu fill. Vull dir, jo t'estimo.

FACILITADORA: Bueno, el pecat, te una connotació també d'aquesta neteja que tots necessitem, d'aquesta part de "ego", d'aquesta part humil.

P3: Però no per que soc un pecador sinó per que si el pare t'estima incondicionalment, t'estima amb lo bo i amb lo dolent. L'amor d'un pare i una mare es incondicional, quan el nen es porta malament l'estimen i quan es porta be també. Llavors m'ha agradat posar lo altre. Tingues pietat de mi, per que soc el teu fill, i la cago a vegades, i a vegades no, però soc el teu fill i..., com el fill pròdig.

FACILITADORA: Hm, hm.

P3: No sé, és que crec que hem de ser més positiu amb nosaltres mateixos, per que de vegades amb tu mateix et fas mal sense voler. O sigui, la societat està tan negativa i inclús en la persona que creu, crec que també deu influir aquesta negativitat, de vegades no?

FACILITADORA: Jo us suggeriria que la provéssiu també la original, que us donéssiu la ocasió de provar-la.

P3: La del pecador.

FACILITADORA: No aquesta. Jo us suggeriria que la provéssiu per que així la proveu a fons, i que durant aquest mes, la féssiu quan us vingui de gust. No seria una cosa imposada, no, no de posar-m'hi cada dia mitja hora, si no..., ja veieu que a la que porteu 10 minuts us quedaríeu una estona més. Jo per exemple lo que faig és, faig servir el rosari normal, per que tinc el rosari que serien cinquanta vegades, passo de llarg els parenostres, només faig els avemaries, serien cinquanta, per que 100 al començament em costava. Tinc un mala, un mala és com un rosari dels hindús que son 100 boletes cada una. Llavors això és, de dir, ostres, no s'acaba mai això. Llavors vaig dir, mira el rosari si que l'acabo fent, i llavors, ara si que puc fer 100, i d'altres vegades no conto, per que dic, és que no em ve de gust comptar...

P4: I com pots comptar-ho? Jo per exemple no he comptat res!

FACILITADORA: Si fas el rosari...

P4: Si estàs amb les boles ja no tens les mans relaxades.

FACILITADORA: Pots estar relaxat, sí, inclús estàs com...

P4: Ja tinc el meu moment. Ho faré quan faci la bicicleta estàtica als matins.

FACILITADORA: Però podeu fer sense comptar, la bicicleta estàtica al matí...

P4: Sí, és l'únic moment al dia que estic sola...

FACILITADORA: Prova-ho, a veure com et va. Ja ens ho explicaràs.

P3: Però una cosa, que si canvies una parauleta no passa res, no?

FACILITADORA: Jo us suggereixo que ho proveu tal qual, però que també proveu altres coses, però que si no ho proveu tampoc pots saber, si no us doneu la oportunitat, no també? I si que es pot fer fent altres coses, per exemple, quan , llegiu el Peregrino Ruso, diu, tota l'estona, sigui cuinant o sigui...

P3: Això deia Santa Teresa, que "Diós andaba entre los pucheros".

FACILITADORA: Ho pots fer, no sé la bicicleta estàtica. Jo ho he fet caminat de vegades, i ho he fet a l'autobús també. Ho he fet abans d'anar a dormir, o he fet al matí. He anat explorant i lo interessant és que cadascú ho explori quan se sent...

P4: Jo ho he de fer un moment que no hi hagi...

P3: I has dit que pietat i misericòrdia es pot dir igual, per que a mi m'agrada...

FACILITADORA: Aquesta és la que més diuen, eh. I durant aquest mes de juny parlaré amb gent que la practiquin en català, per que jo no sabia de gent, i ara si que puc contactar amb gent que la fa en català i veure com ho fan.

P4: I que mes dona l' idioma?

FACILITADORA: Bueno, jo dic, per que...

P10: Pel registre, no?

(...) *Ininteligible.*

FACILITADORA:...A mi no em diu res dir-ho amb anglès, i també podria dir-ho en grec, que la gent ho diu amb grec o amb rus, no em diu res, em diu en català. I en castellà tampoc em diu res, ja t'ho dic.

P4: De vegades potser per això la gent que fa ioga acaba fracassant per que hem de recitar mantres en hindú i això a tu no et diu res.

P3: Una pregunta et volia fer. Es que estic molt curiosa avui, per que m'ha encantat. El meu pare era andalús, vale? Però volia resar i fer al missa, sempre el rosari i tot en català. Deia que amb una altre llegua no. Això és algo que també te que veure amb el cor?

FACILITADORA: Jajajaja

P3: Per que no va voler tornar a venir a Andalusia. Diu que ell es va quedar aquí de jovenet, que aquí li van donar de menjar, i ell no sabia parlar el català, però anar a missa i tot havia de ser en català.

FACILITADORA: Pues no ho sé, la veritat, podríem parlar-ho en un altre moment.

P3: Amb una devoció cantava...

FACILITADORA: Bueno, anem per feina, per que puguem marxar al moment. Aleshores, això seria, quan llegiu el llibre també ho parla de com fer-ho, jo experimentaria, no posaria, allò deures però si que us suggereixo que porteu un diari, d'aquesta pregària, de l'experiència.

P3: De com ens sentim

FACILITADORA: De com ha anat, de com la viviu. Hi haurà moments que no seran meravellosos, per que ja us dic, fer-ho en grup ajuda molt, jo notava la pau del grup. Jo no podia estar, per que jo estava controlant el temps i no podia connectar tant, però us veia com tots estàveu sintonitzant, però a casa heu de veure com va. Mm, d'això de com us sentiu, llavors, quan el mes de juliol ja comencem que farem tres sessions llavors si que ja entre tots acordarem què volem fer d'aquí a la següent sessió. Ara és quan explicaré una miqueta la metodologia que farem el mes de juliol, però de moment aquest mes de juny és més lliure per que vosaltres aneu explorant i feu aquesta lectura, d'acord? I... A veure, els protocols, tot això es confidencial.

-Full de dades demogràfiques. Amb número per garantir confidencialitat nom.

-Faig una metodologia mixta.

P9: Co-investigadors serem, eh?

FACILITADORA: El TCI-R, no pensar gaire les respostes. Us pot portar uns 40 minuts. Ho podeu fer qualsevol dia de la setmana que ve.

Això seria abans. Estem mesurant com està la nostra personalitat abans, i quan acabem, i tornem.

P10: Serem millors...

(Tots parlant alhora, comentaris..., mentre anem repartint els protocols)

SCL-90, Uns 20 minunts.

P3: Així la P2 s'ha animant, no?

P2: Si jo venia animada, però pensava depèn de (...) què sigui.

Moltes preguntes, comentaris, interès en entendre la recollida de dades, interès en el grup control. Suscita interès saber al què em refereixo amb lo de registrar estona de pràctica espiritual. Si em refereixo al ioga, un altre comenta que posa una espelmeta des de que falten els seus pares (FACILITADORA: si ho fas amb intenció)

La facilitadora menciona uns altres tests, molt curts, que els faríem abans de la pràctica, per que son per mesurar canvis ràpids. Personalitat, símptomes psicopatològics... Els curts, un dia ho farem abans de la pregària.

El grup acorda tornar-se a veure els dies 1, 15 i 29 de juliol, a les 4:30.

FACILITADORA: Cal administrar be el temps. En alguns aspectes, jo seré una més de vosaltres. Vull dir que la meva opinió no serà més vàlida que la vostra. Tothom es responsable de participar, jo regularé el temps, però d'altres persones em poden ajudar. Alguna persona cada dia es pot fer responsable una mica del temps, de dir mira..., tothom també ser conscient a l'hora d'intervenir, de dir, mira d'això no parlo molta estona, si no d'això. Hem de mirar una mica d'equilibrar-ho. Hem de parlar una mica d'això de com ha anat, i llavors hem de practicar una miqueta i..., treure'n una miqueta de significat, d'arribar a un consens en comú, del que significa. Per exemple ara parlàvem de les paraules... Doncs a lo millor això ens interessa molt o poc, o parlem d'una pau, doncs a veure com, quan és que em dona pau. Sobretot, jo més que intel·lectualitzar aniria molt a la experiència, de dir, ostres doncs he notat, què se jo, doncs una escalforeta aquí o una pau, o no sé què. Doncs entre tots anar-li donant significat a aquesta pregària, i això te una estona. Jo penso que amb 3 hores, 3 hores i mitja ho podem fer, però ho podem provar, i llavors decidir si les altres sessions les fem mes llargues o més curtes, què us a sembla?

P3: A tu t'interessa més l'experiència.

FACILITADORA: Amb la ment ens podem perdre.

Podem començar a intel·lectualitzar i ens perdem l'experiència, llavors...

P3: Es que a mi m'ha passat que jo m'he vist tan relaxada que m'he vist com fora, o sigui com si jo em pogués veure tota sencera.

FACILITADORA: Pues això és una de les coses que anirem comentant, per exemple.

P3: I m'ha agradat, m'ha agradat veure'm sencera, sentada aquí tan tranquil·leta.

P4. Què be! Aquells que diuen que estant en coma que es veuen des de dalt de tot del sostre del quiròfan.

P3: No, en coma no...

P2: Podríem prendre'ns el pols abans de començar..., pot ser si que calmes, seria molt xulo poder fer. Jo ja pensava més així més quantitativus, a nivell de si féssim un altre tipus de prova a nivell neurològic què passa...

FACILITADORA: Sí...

(gent parlant alhora)

P2: No sé si costa gaire de fer.

P10: Hi ha un marcador que medeix el canvi d'estat emocional, no sé com es diu, que es a través d'una analítica de sang. També es podria fer amb un aparell de mesurar la pressió, per que és un moment que és automàtic.

FACILITADORA: Sí que podríem fer-ho.

P9: De tota manera, això que voldria dir...?

P3: Però de vegades pot fer l'efecte contrari. Ai que vull estar relaxat i llavors et poses nerviós. Això és efecte a vegades rebote.

P9: No, que això mesuraria això, que ens hem relaxat, però que la intenció no és relaxar-nos, si no, connectar amb l'espiritualitat. Llavors això... Podríem mesurar que ens hem relaxat, però no...

FACILITADORA: De fet, a veure, els que practicaven la Pregaria del cor n'hi deien Hesycastes, Hesicasmè significa la via de la calma. Llavors des de la calma pots connectar més amb lo espiritual que des de l'ansia. Llavors sí, realment hi ha una relaxació i inclús tant que de vegades un s'adorm, també passa. Estar relaxat però alhora vigilant. En deien els pares vigilants, calmats i vigilants, però no vigilants amb tensió, si no, d'estar pendents de tot, però alhora amb pau i connectat, aquesta és la gràcia.

P9: Això en la introducció parlava d'això, de que clar, pot haver-hi el perill de que et quedis amb aconseguir això. Jo crec que l'espiritualitat ha de portar a estimar als altres, no?

(varies persones parlant alhora)

P3: Jo tinc por que això que diu la Pepi, jo, com em conec, que soc nerviosa començaré. Ai, tinc que estar tranquil·la, tinc que estar tranquil·la, i...

FACILITADORA: Doncs això ho escriurem i formarà part de l'estudi. Per que hi ha persones que els hi passa això, i hi ha persones que estan tan tranquil·les i diran bueno, aquesta es va

disparar més per que estava pendent de l'aparat o es pensava que es dispararia i no es va disparar. Tot això forma part de l'estudi.

P2: O d'un aprenentatge.

P3: Jo al principi no sabia com posar-me i pensava, goita no em surt, i després m'ha sortit, i al principi no podia.

P10: Jo per exemple, com que no hi era, no us ho he dit. Jo he tingut una primera fase que m'ha costat aconseguir el ritme, però després he tingut una segona que ha tingut un aspecte com molt rigoritzant i després he passat a un aspecte de més de calma. Hi ha hagut com tres moments així diferents. Però hi ha hagut una part així com de molt...

P3: Jo al principi m'ha costat. No sabia ni com posar-me.

FACILITADORA: Sí, sí. Es així. Llavors si porteu un diari de dir ostres mira, avui m'he sentit així, molta calma. Un altre dia. Doncs avui m'he sentit com vigoritzada. Doncs a vull m'he sentit trista, o estava trista i després he estat contenta. Totes aquestes coses son les que valen la pena d'anar apuntant per comentar. Llavors, tal com us deia, aquesta metodologia, és que tothom col·labori. es diu, investigació col·laborativa. I de fet quan la Roser em va dir, ostres, això d'aquesta pregària el grup que jo estic segurament podrien estar interessats i tal, i jo de seguida li vaig dir que jo us veia col·laborant. No tant jo vinc des de fora que ho sé tot i vosaltres sou els conillots d'Índia i no sabeu res, i després us prenc mesures. Això seria una manera de fer investigació patriarcal, abans que parlàvem del feminisme, d'estructures de poder, jo soc la que sé, vosaltres no sabeu res. No. Jo lo que veig es que vosaltres sabeu moltes coses, alguns han estudiat teologia, altres porten molts anys fent el tema de la fe. Altres, ostres, logopèdia, com es pot pronunciar si és impossible, doncs fem mesures, això és enriquidor, que tothom hi pugui dir la seva.

P3: O si estàs amb nens que puguis veure els processos d'aprenentatge.

FACILITADORA: Tothom, encara que t'hagis estat a casa tota la vida, sí per que jo quan cuino, el procés de tal... Tothom hi te algo a dir. Llavors és un tipus d'investigació que forma part d'un grup de metodologies feministes en el sentit no tant de distingir entre homes i dones, si no... Jo aniré sortint menos, i em posaré més al mig, i tothom sortirà aquí a la pissarra a posar coses. Llavors sí que haurem d'estructurar una mica les sessions. Com fer-ho per que sigui una comunicació efectiva per que tots estiguem alerta, que tots ens escoltem als altres, seguint... Ho hauríem d'explicar una miqueta durant aquest mes.

P3: Home, jo crec que hi ha bon feeling.

FACILITADORA: No, sí que hi ha bon feeling, però de que puguem aprofitar be el temps, m'enteneu? I jo ara d'alguna manera estic dirigint, estic conduint el carro, però com es fa això si algú no condueix el carro, no? Per això deia que a alguna persona a cada sessió es podria dedicar a també a prendre alguna nota i a donar una mica de feedback de dir mira, el

temps es va per aquí o ja portem tanta estona. Ah, sí, ja portem 3 hores? I encara tenim aquesta cosa per treballar.

P9: I també s'han de saber les coses que s'han de treballar.

FACILITADORA: Exacte. Aleshores aquesta investigació lo que fa és s'alternen moments d'acció que vol dir d'experimentació, en el nostre cas de la pregària, i de reflexió interna de cadascú, amb després posada en comú. Llavors s'alterna fer algo amb posar-li un significat o pensar-hi un significat a aquest algo. Son cercles o ciclos, o cicles d'acció i de reflexió. Tothom ho entén això, lo que estic dient? Per que si no, ens quedaríem només en el intel·lecte reflexionant, però lo que interessa és molt be, hem fet la pràctica així. Com funciona? I trobar un consens en comú i llavors decidir, què farem la propera vegada? A la propera sessió.

P9: A mi m'ha passat una cosa, i és que quan estava dient això, Senyor Jesús Crist, a part d'això em sortia des de dintre, t'estimo, t'estimo..., res, ha sortit.

P4: Què maco, no?

P3: Això és molt maco.

P9: No ho he pensat.

P4: Jo penso que d'alguna manera l'amor i l'estimar ha estat present en tot el que hem fet i hem dit d'alguna manera, per que jo quan he fet la pregària també he canviat per germà estima'm, en algun moment. Que segurament la paraula estimar ha sigut una paraula que ens ha vingut a tots a la ment mentres estàvem fent la pregària

P3: Jo el que m'ha passat és que feia temps que no sentia tanta pau com avui amb vosaltres.

FACILITADORA:: Bueno, aquí hi ha dos factors, no només el de la pregària sinó el d'estar amb un grup de gent, no? Que t'has trobat a gust.

P3: Es que pau, i la paraula és estimació més que pau.

FACILITADORA: No podem separar el procés grupal del tot. Tot és un conjunt, no és només la pregària.

P4: A més som persones que tenim unes inquietuds, a veure...

P3: I quan et sents estimada també...

P4: Clar, i les sensibilitats son diferents.

FACILITADORA: Us volia dir una altre cosa. Llavors, prendrem unes mesures ara el mes de juny (em vaig equivocar), que seria aquí (escric a la pissarra). Aleshores, durant aquest mes serà un temps d'aprenentatge també, i ja forma part del procés. Després al mes de juliol farem el treball mes intensiu. Llavors hi ha l'opció de prendre mesures en aquí també, donar-vos aquests tests una altre vegada per veure si han hagut canvis, o hi ha l'opció un cop aquí dir,

fem un temps més llarg. Jo no crec que hi hagi molts canvis de moment, també miracles. Canviar, ja ho sabeu tots, no és tan fàcil. Però bueno, es pot prendre. Llavors també podem dir, fem 6. Volem fer al pregària durant un temps més llarg. Això ho podem decidir amb el grup i llavors prendre mesures, el Gener del 2013.

P4: I pots continuar fent aquesta pregària tota la vida, la pots continuar fent, i perquè no.

P9: Però això com a grup, no?

FACILITADORA: Com a grup de dir..., això és algo que tampoc teniu per que decidir ara, però seria una opció. I inclús..., jo aquí no hi seré. Inclús durant aquest temps podeu canviar de tema i fer el que us doni la gana, o podeu dir no volem continuar experimentant i parlant, veient-nos un cop cada mes. També ho podeu fer.

P4: Ja estem en un grup o dos, fer un tercer grup.

FACILITADORA: Jo aquí, lo que jo investigaré amb vosaltres serà com és el començar a fer aquesta pregària, vale? Seria implementar, jo n'hi dic implementar la pregària. Però, vosaltres dieu no, a part d'implementar la volem anar desenvolupant. Doncs això ja seria un procés vostre, que jo a lo millor us prendria mesures aquí... Que això és el vostre procés, que inclús dieu, ostres podem escriure algo de tot això i ho podríeu escriure i publicar..., per que una de les coses que te l'escriure és que t'ajuda a organitzar les idees.

P9: Sí.

FACILITADORA: Sí per que de vegades dius, sí, això i allò però fins que no et poses a escriure, tot queda en el aire, i és una experiència que també pot ser molt maca.

P3: També és teràpia l'escriure i posar en ordre les teves idees.

FACILITADORA: A nivell individual sobretot, però a nivell de grup, doncs és molt maco per que és com un, què sé jo eh..., jo ara sembla que us estigui venent una mica. Jo soc una mica així que les coses m'agraden, però quin exemple seria per altres comunitats i grups, no? De grups de persones que estant explorant l'espiritualitat, de dir, ostres, ho fem des de una altre vesant col·laborativa, no d'una persona des de dalt que ens diu el què, si no que entre tots ens organitzem, no? I fem les coses. D'aquí en allà és més amb mi, però en un futur el que vulgueu, sabeu?

P4: T'has plantejat fer aquest treball amb persones, així com nosaltres ja tenim els nostres processos espirituals, amb persones tabula rasses, amb persones que no hagin cregut mai o que no practiquin, i...

P3: No vull que marxis sense dir-te una cosa molt bonica.

FACILITADORA: Vale, vale. Espera, un moment, primer la primera pregunta. Sí, però considerava que primer havia de fer aquest procés amb persones ja amb una mica de sensibilitat i consciència.

P4: Ho faràs?

FACILITADORA: Si el resultat és, entre tots diem ostres això pot ser positiu...

P4: Potser t'aniria be per comparar després, no?

FACILITADORA: Exacte. Però primer he de veure com va, com funciona.

P4: Per que amb tabules rases el canvi es veu més, no?

FACILITADORA: Per suposat.

P3: Es que te relació amb el que ha dit la Gemma. M'ha vingut així com un flash.

FACILITADORA: Tenim poca estona, eh...

P3: No que potser seria bonic. Un professor que teníem a teologia començava sempre fent una pregaria d'un minut, quan començàvem la classe d'una tribu del mon que no fos coneguda enlloc que parlava el seu Deu o els seus Deus i els hi demanava algo, els hi donava gràcies per algo, i a partir d'aquí començàvem. (Marta: començava a...?) Ell explicava i participàvem, però que era el principi per engegar per exemple un dia parlava de la pluja, un altre dia parlava de les dones de la tribu, i un altre, i de tot el mon, Oceania, de l'Àfrica, d'Amèrica... Era la fenomenologia de les religions amb coses molt de com. Per exemple, unes dones com estaven enfadades amb el Deu per que no els hi donava fills, de la tribu de..., que era una manera de dir algo per engegar, saps?

FACILITADORA: Pero no entenc, quina és la pregunta?

P3: Tenir algo, una coseta, jo no dic això, un algo per les trobades vull dir.

FACILITADORA: Vale, fer com un ritual de començament.

P3. Alguna coseta.

P4: Per entrar en matèria.

FACILITADORA: Que us a sembla a la resta? Com ho veieu, com què?

P3: Era una idea...

FACILITADORA: No, no. Això forma part de la investigació, el proposar coses.

P3: No sé, m'ha vingut al pensament.

FACILITADORA: Tenim per exemple fer com un ritual d'obertura, és una proposta. Una altre proposta era prendre mesures de lo de les pulsacions del cor. Que us a sembla?

P4: No en podem fer moltes, està clar, si no el temps se'ns n'anirà...

P3: Se m'ha ocorregut quan la P4 parlava...

FACILITADORA: Que us sembla a la resta?

P9: Sí, fer algo per començar està be.

P7: Tot va dirigit en el fons diríem a fer com un embut, de dir fem això...

P3: I a partir d'aquí...

P7: A partir d'aquí de dir anem!

FACILITADORA: Té molt sentit.

P3: És que a mi m'agradava ho trobava molt especial. Clar per que hi ha tantes coses a tot el mon. I la gent sempre ha tingut una part oberta al transcendent. Seria com fer un gest com per invocar l'ajut de la divinitat?

P3: La Divinitat, amor, bellesa, o...començant dient una paraula, no? No sé algo...

P9: Però de prendre consciència del cos també està be. Per que de vegades també amb la ment, ens anem...

P2: A mi per exemple se m'havia acudit, però jo proposaria un treball d'alguna cosa de pilotes.

P9: De prendre consciència amb el cos.

FACILITADORA: Connectar amb el cos

P2: Connectar amb el cos també és maco.

P9: Per que ademés, per que si no sempre tenim tendència a la ment, no? I crec que això també connecta.

P3: Doncs això també és una manera de...

P7: Aquí sí, sí per que es que aviam...

P2: ... tantes coses, no sé si llavors tens massa fronts oberts.

P7: Ha de ser una cosa del tipus...

P7: Llavors no és tant la pregària... Ai perdona Miquel. No que sé si, si, és tot molt interessant, però jo no sé si de cara a tu, clar, pots extreure...

FACILITADORA: No, no, sí, sí.

P2: Clar, si per exemple comencem a fer elm proper dia per dir algo que a mi m'ajuda personalment quan estic molt així és descalçar-te i fer-me passar una pilota a sota els peus a mi m'ajuda a calmar-me. Aleshores, jo no sé si és la pregària la que m'ajudarà a connectar o

és per que abans hem fet un treball amb el cos. Llavors pot ser perd una mica de força el treball que fem de pregària.

P3: O començant respirant, també no sé.

P7: Jo la idea de la MJ l'entenc així és d'allò llençar una cosa que aglutina i ens porta directament a estar per la feina.

FACILITADORA: Mireu, en relació amb això, una vegada vaig estar en un curs d'una persona que lo que fa és ajudar a sanar tant sanar traumes col·lectius de grups que estaven en conflicte entre cultures en sanar entre persones, com amb un mateix a través de la percussió i el ritme. I vam fer mesures, i van dir bueno va, ara tots fem percussió i prenem mesures de tot, fisiològiques i tal , i coll, no hi havia resultats. Però després lo que va fer va ser un protocol on no només es tocaven tambors sinó que es feia tot un treball previ, i aquí sí que van haver-hi resultats. Per lo tant, penso que sí que s'han de fer com una mena de treball previ també I qui diu, o és que ja no sabem si és el treball previ, el del grup, o la pregària. Bueno, és igual.

P0: Aquelles danses contemplatives “derviches” podrien ser un element per començar.

Ballar.

P0: O donar gràcies a la Terra, ...

FACILITADORA: En aquest cas, sí que son dues pràctiques contemplatives, i aquí sí que queda bastant barrejat, dic jo.

P9: Potser hauria de ser algo com més senzill.

FACILITADORA: Potser hauria de ser algo més senzill que barrejar dues pràctiques.

P9: No, això de concentrar-nos així amb la respiració. Prendre consciència del cos, no, d'alguna manera, no sé.

FACILITADORA: La Pepi deia de fer algo amb els peus. També dèieu lo de concentrar-se amb la respiració. Algú altre també deia de fer com una intenció, doncs per fer com una obertura. Com ho veieu? Hi ha varies possibilitats.

P3: Que no sigui cap problema. I si no es fa res, no es fa res.

FACILITADORA: No, no sembla cap problema, sembla que la gent responen, no sé. També és cert que...

P3: Improvisar-ho si ens ve de gust fer una dansa es fa, si un altre dia un altre cosa. No sé és que de vegades...

P7: La proposat en sí, diríem, és bona. El contingut concret no ho sé. Però la forma està be. Per que jo vaig anar en el grup i és que fins que no arranquem no hi ha manera. Que no hi ha

manera. No dic aquí, si no el grup que ens trobem, que al final s'ha de fer com qui diu, pum, bueno, què passa, arranquem o no? Es que ja hem acabat les crispetes, son les 11 ara hi som tots, doncs què passa? I jo m'estic adormint. I és que és això. Sí que és una qüestió purament pragmàtica, de dir, petita empenta. I el co-investigador és el que ha de donar el conyàs, ja està, plas! Ha de ser una mica emprenyador, ha de dir, ei!

FACILITADORA: Com tots som co-investigadors tothom hauria de ser molt conscient i una persona cada vegada especialment, podria ser encara més conscient. A lo millor podríem dir, doncs mira, 4:30 però superpuntuals o 5 superpuntuals.

P4: Com hem quedat al final de 2/4 de 5 a 8 no.

FACILITADORA: I un dia, per exemple, per exemple l'últim dia fer com a Tessé, que portes una lampareta petita l'encens i la poses al terra, i jijijiji. Jo m'agraden els rituals.

FACILITADORA: Es hora de marxar, si? Ho teniu tot clar pel proper dia?

P9: Els tests, el llibre, el diari. No m'ha quedat clar això que dius de la persona, del proper dia, quí ho porta. I llavors això de la introducció ja preparar-ho, per que si no, no tindrem res.

P7: Això sí.

P9: Doncs el proper dia que faci de moderador tal i que facin alguna coseta per començar.

FACILITADORA: Hi ha algú que em vulgui ajudar a fer de moderador pel proper dia?

P3: Si voleu... Si, jo faig allò de dir de controlar una mica el temps, i llavors prepares algo així pel començament. El que ha dit la Pepi m'ha agratdat molt.

P2: Si voleu jo porto les pilotes, és un moment.

FACILITADORA: Aleshores també hi haurà material, que és una proposta, i aquí també tothom decidim de que puguem, no només parlar si no per exemple, després de fer una estona la pregaria poder dibuixar o poder escriure una poesia, per utilitzar altres tipus de vehicles, no només la paraula, per que és molt racional, sinó algo que tu expresses. Fas servir l'altre hemisferi del cervell, no només l'esquerra.

P3: Algun dibuix o (Marta: Si) Vale.

FACILITADORA: Pues pot ser colors, pot ser una poesia, o pot ser. Per que no sigui tot pensar, si no..

P3: Per que quan escrius també hi ha els sentits, les olors, no? Sentiments, olors, colors... Jo el que m'agrada molt és pintar mandales, no sé. Jo crec que pot sortir un treball molt interessant. Pues bueno, la Pepi porta el material.

FACILITADORA: I evidentment la primera sessió serà més pilot, i la següent la podem anar remodelant.

P3: Llavors elles.

Jajajaja, tot el grup.

FACILITADORA: Tot clar, si? Podem estar comunicats per email durant aquest mes. Moltes gràcies!

.....
Els participants P1, P5 i P6 no van poder acudir a aquesta sessió introductòria, i van venir tots junts en una sessió especial per ells al cap de cinc dies.

P1: És psicòloga, terapeuta familiar. Treballa amb nens malalts greus.

Està molt interessada en el tema devocional.

Porta anys fent meditació Zen, i treballant sobre la transparència del ser.

Va fer el curs de miracles amb el Melloni, des de ara molt connectada amb la figura de Jesús..

Es troba en ple procés de separació.

P6: És mestre. Porta 18 anys treballant com educador social, conduint joves amb risc d'exclusió social.

Fa anys que està vinculat a grups religiosos, i se sent encuriósit per aprendre una nova pràctica espiritual dins la tradició cristiana.

P5: És mestra de cicles formatius que estan al servei de les comunitats i els educadors infantils.

De jova havia anat a la JOVAC i el JOC.

Coneix l'obra d'un monjo benedictí que fa una síntesis entre orient i el cristianisme.

Té períodes de més pràctica espiritual i períodes que no.

Durant 3 anys, va practicar meditació contemplativa però després va abandonar la pràctica.

En l'experiència que fem junts la pregària els connecta molt amb la humilitat, en la dualitat Deu-Nosaltres, en l'estar centrat. La sensació que donava era que la paraula s'anava fent més dolça, suau, com si anés entrant la Divinitat, escalfor. Cap dels tres va tenir problemes amb la frase i ningú la va canviar.

SESSIÓ 2

Fem l'exercici d'estimular sensorialment els peus amb una pilota de tennis com a ritual per obrir la sessió.

FACILITADORA: Bueno, us vaig comentar aquí en el correu que us parlaria del diàleg contemplatiu. Us vaig deixar així una mica d'incògnita per crear una mica d'expectació... No..., per que és més fàcil d'explicar-lo en directe. Som un grup nombrós, però encara que no fos un grup nombrós, va molt be el aprendre aquesta proposta de diàleg que us faig, que n'hi ha d'altres evidentment, que es diu "parlar d'una forma autèntica" i "escoltar d'una forma profunda i amb molta presència". Llavors podem dir, que no ho fem això? Doncs en general no ho fem massa, per que vivim molt reactius als estímuls externs i estem moltes vegades poc connectats amb el que és l'interior. D'aquí que també ha anat molt be de fer aquest exercici de centrament amb els peus per anar més endintre, de manera que això també pot facilitar aquest tipus de diàleg.

Què implica el parlar d'una forma autèntica? Implica ser conscient d'allò que un diu, i per què ho diu, que sigui autèntic, que surti de dintre, del nostre cor. És a dir, volem quedar be, no volem quedar be, o volem dir lo que autènticament sentim, per que no busquem aprovació, senzillament volem ser nosaltres mateixos. Això podria ser un parlar autèntic. I un escoltar d'una forma profunda. Què seria això? Clar, de vegades algú parla i et ressona algo, i plaf, ja de seguida a lo millor pues si això i allò i llavors ja deixem d'escoltar per que estem fent les nostres pròpies connexions, i és una cosa que un no n'és conscient, ens estem deixant portant més per un impuls inconscient. Llavors de vegades és més difícil aquesta escolta, que el parlar autèntic, per que escoltar en profunditat, estar en allà i ser conscient de què és el que estem escoltant i què és el que ens està ressonant i vigilar de no deixar-nos endur per aquest flux de pensaments. Dir ei, continuo estant aquí, sé que hi ha això, però continuo estant aquí escoltant d'un forma profunda. I jo suggeria que ho poguéssim practicar aquest ser-ne conscients. Evidentment, se'ns escaparà, per que tot això és un entrenament, però jo suggeria això, doncs, parlar, parlo per quedar be o parlo per que és autèntic, o què hi ha darrera del que parlo, què vull comunicar, i clar, quan un també te una escolta tant receptiva, i tant profunda també és més fàcil poder fer un parlar autèntic, per que llavors, cada vegada estem més connectats amb lo que estem precisament treballant en aquí, que és la connexió amb el nostre cor, la nostra ànima, el que vulguis... Inclús ara, al poder començar aquest exercici en que algú comenci a exposar. No cal que hi hagi una obligació de ara tu, si no com vagi sortint, i llavors també podem fer aquesta escolta. D'altre banda sí que amb la Maria José estarem una mica més pendents del temps, per que pugui donar temps per parlar amb tothom. Podríem establir, som, a veure, quants som al final: un, dos, tres, quatre... (Gemma:12). Som12. Vale, podríem fer uns 3-4 minuts. A lo millor hi ha algú que en necessita 4 i mig i algú que amb dos o amb un ja ha fet. Però crec que això podria estar be.

P9: Perdó. Us heu presentat? Per que hi ha gent nova, no?

FACILITADORA: Vale. Ho he pensat, però després se me n'ha anat. Està be que m'ho recordis. Podriem fer una altre tanda de presentació dels nom, i ja de passo us recolliré, us en recordeu que us demanava si podia saber la vostra estudis i professió, per que per l'estudi és important. Ser que hi ha forces educadors, psicòlegs, i si això podem dir-ho, i l'interès que ens porta aquí. Fem una ronda més ràpida i després ja parlem o ho fem tot junt? Que us sembla?

P9: Com vulguis. Ho podem fer tot junt en comptes de fer tantes rondes.

FACILITADORA: Entesos. llavors, parlarem també de l'experiència d'aquest mes, amb lo que heu pogut practicar, amb el diari, amb el llibre de lectura. Que us ha cridat més l'atenció. I jo ara, abans que se m'oblidi posaré aquest Crist que és molt ortodoxa, que me'l van regalar allà al monestir on vaig anar, i... Es una mica, poder fer homenatge d'aquesta gent que ha conservat aquesta tradició de la pregària del cor.

P4: Al costat de l'angelet...

FACILITADORA: El posarem pla. El proper dia ja li trobarem un pedestal. Bueno, qui vol començar?

P1: Es que jo igual consumeixo tots els minuts...

FACILITADORA: Els consumeixes tots?

(Riures...)

P1: Jo us explicaria moltes coses, però potser...

FACILITADORA: Dona eh, quatre minuts... I si en necessites cinc, cinc.

P1: Bueno, jo us explico el resum, eh? El..., vaig venir aquí.

P9: Com et dius?

P1: Ai sí, em dic P1, soc psicòloga.

P9: Igual que jo.

P1: Hi ha P5. Som tres no?

(P1, P5 i P9 tenen el mateix nom amb tres diferents variants)

P1: Vem venir un segon dia amb el P6 i la P5 per que no havíem pogut venir amb tots.

P9: Ah, vale.

P1: Aleshores vaig, jo vaig venir molt cansada aquell dia, molt, molt, molt. Quan tornava cap al lloc on anava m'adormia al cotxe. I l'endemà, vaig estar, això és per tema de circumstàncies personals que no explicaré ara eh! Duia un cansament que tenia que veure amb un estrés

determinat, no? I l'endemà em vaig passar tres hores dormint al matí i tres hores dormint a la tarda, per que podia estar sola, però, amb la oració! Va ser per mi tot un dia d'estar en contacte amb la oració. I a més a més doncs m'anava a dormir però la oració estava present i em despertava i seguia amb la oració. Es a dir, va ser com entrar de cop i volta a la pràctica, no? Molt intensament. I jo vaig recuperar molt aquell dia, molt. Tant per dormir com pel fet de que hi fos la oració en joc. I..., bueno, a partir d'aquí, és com que ja m'ha acompanyat tots aquests dies. Tots, tots, tots. O sea, mmm, aviam després us explico, el anar llegint el Peregrino Ruso, em va xocar molt, jo vinc d'una tradició de Meditació Zen, i llavors com trobava molts elements en comú. Com que em va xocar moltíssim. La intenció és la mateixa. La proposta que es fa a la Meditació Zen que la proposta que va transmetent la vida del Peregrino Ruso el que vol fer de la oració. En vol fer algo que l'acompanyi faci el que faci. Que vagi fent niu. I bueno, em va agradar molt, i bueno ara vaig amb moto i estic amb la oració... No sé com dir-ho. Abans anava amb moto, i podia estar més present o menys i intentar-ho, i no sé què. I ara és... He trobat diferents moments del dia on estar present també inclou poder connectar amb el cor i notar la respiració, i notar també lo fàcil que és que no estiguis atent, doncs estàs inspirant, i estàs amb la llengua. I també hi ha l'ordre, ha de ser amb aquell ordre d'inspirar i expirar. Llavors, la última cosa que volia comentar, que potser no m'allargui tant. Me'n vaig anar a meditar 4 dies ara fa 15 dies i... a la nit vaig tenir una experiència molt agradable de sentir-me molt recollida. Jo també, a les nits, és quan més ha estat més present la oració, la pregària. A la nit. Es una cosa com entre somnis i desperta. No sé com.. I hi va haver una nit que em vaig sentir com molt recollida. Vaig tenir una experiència molt maca, vaig sentir-me molt protegida. Bueno..!

P2: No era tant...

FACILITADORA: Lo que sí et volia preguntar: Quines paraules feies? Les mateixes que vaig proposar-te jo o vas necessitar canviar alguna paraula.

P1: Ah sí, es veritat. Em venia molt, se me n'anava molt, jo suposo que per la tradició d'església, "tingues pietat de nosaltres" en lloc "de mi". I també es veritat que he tingut com una mena de moviment allò de "tingues pietat de mi" pues hi ha moments que necessito incloure l'altre, no sé com dir-ho. El nosaltres de vegades venia sol, de vegades jo ho necessitava.

(TIMBRE PORTA)

P1: No acabava d'estar còmode amb el mi.

FACILITADORA: EL tingues "pietat de mi" (P1 i FACILITADORA a l'uníson)

P1: Era com, no. És que de vegades estic treballant i l'altre esta patint i el meu, diguéssim tingues pietat de nosaltres, no?

FACILITADORA: Mmm, és interessant això.

P1: No estic còmode amb el "de mi" Però després penso. Bueno, "de mí" com algú que està connectada amb tots. Però no acabava d'estar còmode amb el mi.

FACILITADORA: I vas buscar un temps, una hora un lloc, o et va venir sol.

P1: He estat intentant el màxim possible.

FACILITADORA: Com el "peregrino ruso" una mica, anaves seguint la pauta del llibre?

P1: Sí, però és que em reconforta molt. (Marta hm, hm) Em dona la sensació d'estar molt protegida, a part d'estar més present. Però em fa sentir molt protegida. Jo estic en un moment vital de molta revolució, i per a mi ha sigut un regal això del Peregrino Ruso, estic bàsicament molt agraïda, molt. I una sensació de protecció molt gran. I després també aquesta connexió entre el Zen apunta molt a la ment clara, no? A desfer la il·lusió de les coses. A veure les coses tal com son. I es clar, que es una cosa que encara que evidentment connecta amb el cor, per que veure les coses tal com son es veure que no estem separats, vull dir que no és que el Zen sigui una cosa més de coco. Però sí que és veritat que orienta molt més cap a la realitat il·lusòria. Llavors aquí hi ha una cosa més realment de cor. I el fet de comptar amb els dos exercicis, jo segueixo meditant cada nit, com ho faig sempre, faig meditació Zen. Però després m'és molt més fàcil, estar amb la pregària del cor que no amb la proposta del Zen. Igual vaig parlar amb la mestra també i em va dir, ah, fantàstic, fantàstic, no sé com dir. No hi ha cap problema.

Marta: No es barallen entre sí.

FACILITADORA: No, no. I és una sensació de com més (gest cor). Jo estic molt agraïda, eh! Primer a la P10 per haver-m'ho proposat i a tu, per que t'has ficat en aquesta cosa. I amb ganes de fer-ho conèixer a molta gent. A la gent que ve a treballar amb mi, doncs també li estic donant a conèixer el text, que cadascú faci el que vulgui. Molt, molt maco, eh?

FACILITADORA: Molt be. Ens podem dirigir a tots. Ja sé que com jo vaig conduint més hi haurà més tendència a mirar-me a mi, però si voleu dirigir-vos als altres, estarà be també.

P2: Bueno, si voleu vaig jo. A mi, ah, no he fet gaire els deures. Es el que jo em temia que passaria. Em va passar una cosa molt curiosa, i és que aquella mateixa nit després de fer la pràctica...

P3: (Obrir el llum) Es que tinc que apuntar coses.

P2: Doncs això que us deia, no? Tenia la necessitat de tornar a experimentar el que havia experimentat aquella tarda, aquell pau, aquell tranquil·litat i m'hi vaig posar una estona a la nit. Penso que tu ens vas enviar un correu, cap a mitjanit donant les gràcies. Vaig començar a llegir el llibre com si aquesta nit "me l'he d'acabar" amb moltíssimes ganes. A l'endemà, també vaig tenir una estona i vaig fer una estona de pregària, però només vaig poder dedicar uns 10 minuts o així i no vaig poder arribar a la mateixa sensació que havíem abrivat aquí. I aleshores, es va quedar allà. Jo sabia que tenia una època de la feina de fer moltes coses i ha

anat passant tot això per davant de la pregària. I vaig intentar de fer-ho a la nit, però m'adormia. I aleshores, jo no he sabut trobar el moment de anar pel carrer o anar conduint. No, no, trobo que necessito estar-me 20 minuts mitja hora quieta en un lloc sense..., i poder practicar per poder experimentar aquella pau i aquella sensació que vaig tenir aquí. Que després un altre dia, la setmana passada, ho vaig poder fer i també però no m'he acabat de llegir el llibre o sigui no puc comentar res del llibre. A veure si ara a partir de la setmana que ve m'afluixa la feina i m'hi poso, no? Però també amb ganes d'experimentar. També he de dir que és una cosa única el que experimentes quan ho estàs fent. També sobretot és aquesta sensació de pau i tranquil·litat, i de connectar molt amb algo a dintre, amb alguna cosa a dintre que pot ser el cor, que potser, que no sé què és, però, sobretot això. Ja ens hem presentat, però em dic Pepi i treballo com a logopeda.

FACILITADORA: Jo sempre us preguntaré com viviu, el... el, per que això va ser la primera sessió de si conserveu la mateixa oració o necessiteu canviar-la.

P2: Sí...

FACILITADORA: O...

P2: No, jo l'he conservat. Sí, sí.

FACILITADORA: No hi tens com una espècie de rebuig.

P2: No, no m'ha creat cap problema.

FACILITADORA: Vale. Hm, hm.

P4: A mi m'ha passat una mica com a la P2. Jo sóc la P4, i sóc filòloga i treballo de gestora de suport tècnic internacional amb una empresa de serveis informàtics. I ens ha pujat molt la feina últimament, a més hem tingut un company que ha agafat varies baixes i al final la setmana passada l'han fet fora... Vull dir que preveiem que encara tindrem més feina, i això, arribo a casa rebentada. He provat de fer la pregària de totes les maneres, eh. Si la començo a la nit, es que em quedo fregida. L'he provat de fer en cotxe, evidentment no conduint jo, i m'he marejat, o estàs concentrada en l'horitzó o et mareges, almenys jo. I l'he provat quan feia bicicleta estàtica, i no... Oestic quieta i tranquil·la o no. Et canses molt a la bici, et falta respiració i tot, i no pots estar fent la respiració. He provat de fer-la també a sobre el sofà etc, però el nivell que vaig assolir aquí el primer dia, res. Els deures he fet. He llegit el llibre. Aquell senyor em fa molta enveja, no sé com s'ho fa, per que no puc, ja us ho he dit, si no és aquí amb un grup, així amb persones que hi ha com una mena d'energia així que t'ajuda espiritualment a trobar-te, per mi sola en un altre lloc, no aconseguixo arribar a aquest nivell de concentració, aquest nivell d'introspecció. Em distrec amb facilitat. Per demés he fet els tests, he fet el... Sí, també va ser un dels motius pels quals em vaig apuntar al grup, per que, últimament aquesta vessant més espiritual potser la tinc força abandonada i m'agradaria retrobar-la una mica.

FACILITADORA: Hm, hm. Alguna cosa a destacar del llibre a part de l'enveja que fa aquest peregrí?

P4: Sí, he vist que la última part és més sobretot, l'últim llibre acaba d'una manera una mica abrupta, ho sigui, et quedes sense saber si ha aconseguit arribar a Jerusalem, si ha aconseguit l'objectiu... Acaba, que puf, s'ha acabat la conversa i ja va el fi. Hi ha un començament i això, però al final, és totalment obert, no et diu res. La gent es despedeix, cadascú fa la seva i aquí es queda.

P6: Tú que tens la versió castellana?

P4: Si, suposo que deu ser, suposo que no hi deuen afegir coses, potser la traducció pot ser diferent.

P6: No ho sé.

P9: Els 4 capítols o els 7.

P6: Son 7.

P4: Jo he llegit els 7. Quan parlo de l'últim llibre parlo del llibre 7. Ell 4 va a Jerusalem se suposa y el 7 se suposa que havia de tocar una mica i a Jerusalem no hi arribar a anar, però de la manera que s'acaba no et diu, diu si... què se n'ha fet d' ell, no? No és com el final d'una pel·lícula americana que llavors et surten unes lletres que diu fulano de tal va arribar a ser mestre de no sé què, mangano... Aquí no saps què li ha passat al peregrino, què li ha passat al mestre, què li ha passat a ningú.

FACILITADORA: Sí, sí, sí.

P9: I la frase?

P4: Quina frase?

P9: L'oració.

P4: Ah, no. No l'he canviada. El mantra.

P9: Es com un mantra.

P3: De moment anem molt be (de temps)

FACILITADORA: (Broma intel·ligible referent a lo be que anem de temps)

P3: Algun noi...

P7: Som 2.

P9: Si voleu ja us dic. O sigui he enviat lo del diari. Ah, sóc P9 I sóc mestra, pedagoga i logopeda, i bueno. Eh, a veure, jo també m'ha passat una mica com ella (P1) que l'he tingut,

especialment la primera nit, no sé, és que em despertava amb aquesta frase, i l'he tingut molt present a diferents moments, o sigui, tant a la nit, però, o sigui inclús dormint o mig adormida; o dinant, o jo lo de la bici, com vaig a la piscina, també la faig i un pedalet "el Senyor Jesucrist" i m'acompanya molt. I sobretot és quan intento respirar. O sigui, més que per venir-me al cap, eh, faig la respiració i llavors automàticament que em centro amb la respiració em ve. El que passa és que jo la frase sí que l'he canviat molt, per que primer, l'altre dia ja ho vaig dir això de tingues compassió de mi, i per què no tingues compassió de tots, no? I, després bueno, com a creient, i que també ja he fet diferents experiències de pregària_ que et vaig enviar un correu que et vaig dir això no sé si és bo o és dolent per la teva investigació, però clar, ja tens un bagatge, no? Llavors si que fas una mica, sí que he fet això, i además lo de la respiració, sobretot era el concentrar-me en la respiració, i em sortia amb molta pau, molt a dintre i així, molt interioritzat, però a part d'això, per mi es l'evangeli. I llavors pensava, allò de, ho explico, tot això, per que potser son idees i son reflexions, però clar, també som un tot, i per mi això també és important i jo pensava, per que tinguis compassió de mi? Per que a més , en el fons el peregrí, o sigui, és des de un tipus de religiositat de l'espiritualitat més del tipus oriental, més amb el Zen tot això, però segueix la bíblia, els sants pares, o sigui l'evangeli i tot això, i en el fons, ah, no sé en quina d'això del llibre diu "los santos padres nos dicen que la oración a Jesús resume todo el evangelio", o sigui que en el fons aquesta oració no es com si digués "Jesusito de mi vida" si no, que te el contingut de l'evangeli. I llavors pensava que això de "tinguis compassió de mi" o "pietat de mi" pot venir de dos llocs, 1- la oració del publicà, que no sé si tots la coneixeu (P4: No) que és el publicà és en confrontació al que va i diu, el fariseu: "Gracias señor porque yo soy bueno, porque yo cumplo, porque yo doy limosna, porque no soy como ese pecador de ahí" y el otro pecador está allí diciendo, "señor ten piedad de mi que..." Y entonces Jesús dice, ves, el que auténticamente reza es ese, o sea, por un hay, es el ten compasión de mí o ten piedad de mí como sintiéndote pues como que no eres la mejor de las personas sino que eres uno más. Y luego por otra parte está el del ciego, que señor, ten compasión de mi porque no ve y quiere ser curado, o el de los enfermos, no? O sea, cuando pides ten piedad, en el fondo es porque estás necesitado, porque estás en una experiencia, sea de pecado, suena mal, pero bueno, en una experiencia de pasarlo mal por algún motivo. Bueno, y en este sentido, pues quizás sí, ten piedad de mí, porque ten piedad de mí porque soy necesitado. Eh, no sé. Y después hemos tenido también una experiencia, él (X, el marit) está en una red? (ininteligible), si luego quiere ya os explica algo. Y..., y fuimos que hicieron una presentación de "Cuaderns de Vida Cristiana" que iba sobre la compasión, que también va muy bien con todo esto, no? Entonces bueno, también he leído cosas de Isaías, que en el diario este te lo he puesto. Pero luego también dentro de ese librito, como son diferentes capítulos había uno que iba sobre Buda y la compasión y a mí siempre me han interesado las, todo tipo de religiones, no? las otras cristianas, las orientales y así, no? Y hubo un momento en que rezaba: Buda, ten compasión de mí. Porque realmente también es además un personaje que sobre todo era la compasión, no? lo que, la sabiduría, la compasión hacia los demás, no? lo que nos transmitió también, y que en el fondo todas las religiones van a buscar lo mismo. Y luego la frase la he cambiado, a veces decía esa frase, a veces decía otras de la biblia que de vez en cuando me salen, a veces de canciones que cantamos y que son frases de estas. Eh, luego también, lo que

me sale muchas veces es invocar nombres, igual que es invocar tu nombre, pues solamente decir Jesús, pues también a veces pues digo nombres de santos, o nombres de personas que ya no están, que, de nuestros muertos, nuestros seres queridos, o de personas que lo están pasando mal y simplemente digo el nombre, en la inspiración y respiro. Y eso también me sale mucho, y eso me, no sé, me gusta. Eso a veces lo hago en la piscina.

FACILITADORA: Hm, Hm.

P9: Y ya está. Hice esto, y se lo he mandado a ella.

FACILITADORA: Dices que dius noms de sants i també noms de persones que ho passen malament.

P9: Per exemple, de vegades, no sempre, de vegades em surt també els noms de sants, com allò del, una vez en el metro, del ora pronobis del rosario que ya hace miles de años quedó... (ininteligible), desde cuando éramos pequeños que decíamos San no sé cuantos ora pronobis. Però jo em sortia els noms dels sants que per a mi son importants, que m'han dit algo: Santa Teresa de Jesús, St. Juan de la Cruz, St. Francesc, no sé o..., o per exemple dels nostres sants, no? Això com una experiència d'un dia diguéssim. Però hi ha alguna altre vegada lo de la piscina era més lo de les persones, doncs dir, igual al principi dir només Jesús i respiro, però de vegades em surt alguna persona que ho està passant malament, i que jo ho sé, llavors dic el seu nom i respiro i sense res en concret, només pensant en aquella persona, no? I quan això dels Sants, també em venia lo dels difunts, que jo penso que també ja estant...

FACILITADORA: Quan feies això, tenies la consigna d'estar centrada aquí (pit) o aquí (cap).

P9: Aquí, aquí (pit). Sempre, per que és amb la respiració. O sigui, per exemple, (FACILITADORA: la respiració ajuda) Sí, quan he llegit tot això sí que és (gest implicat el cap o d'intel·lecte) però quan es, o sigui, jo quan començo diguéssim a pregar primer començo a respirar. I llavors amb la respiració ja em surt lo altre. Meditar llegir meditar..., tot això és més (cap). Però per pregar, primer respiro, i ja amb la respiració ve lo altre, diguéssim. O sigui, a mi lo que m'ha anat molt be de tot això, que o sigui, hi ha coses que jo ja feia, m'ha anat molt be lo de la respiració, per que això sí que no ho feia.

FACILITADORA: Hm,hm.

P3: A mi m'agradaria parlar a continuació d'ella per que va molt lligat amb el que vull dir.

FACILITADORA: Sí.

P3: A mi la veritat és que el llibre no m'ha impactat, o sigui, no m'ha suposat res, però el conèixer-vos a vosaltres, el grup, i la manera que m'ha ajudat més és la respiració i el poder pregar una altre vegada com jo ho havia fet fa molts anys, que tot jo, o sigui, tot el meu cos se sentia viu se sentia en lloc sagrat... (inintel·ligible) (FACILITADORA: Está be, está be...) I llavors tot el que diu ella, és el que m'ha passat a mi. O sigui pensar amb les persones que ja no hi son aquí però que crec que estan amb comunió amb nosaltres, els sants, tornar a resar

amb molta devoció i interior, amb molta pau. Hm, m'ha passat inclús passejant pel carrer, comprant al super. A molts puestos que jo no havia resat des de feia anys, no? Pensar, jolines, que puc estar a cualsevol lloc en contacte amb mi mateixa i amb la divinitat. Llavors jo el llibre de veritat que no, heu sigut vosaltres les persones i el que vam practicar aquí, i sobretot, com recuperar l'amor cap els altres i cap a mi. La pregaria em va ajudar. O sigui, jo ara quan em poso a pregar, inclús els gestos que faig son diferents, gestualment pues soc capaç d'abraçar-me, d'agafar-me el cor, o sigui, de fer coses quan estic resant com en presència d'algú que m'està mirant, que m'està escoltant, i el meu cos amb altres postures diferents. No hem sento hieràtica, no em sento rígida, no em sento que estic parlar amb el cap si no amb tot el meu ésser, el ésser més profund. Llavors, tornen a sortir de mi gestos de no sé d'estimació, d'agafar-te, de tocar-te tu, amb carinyo y de dir, es que soc important per que he sigut creada per ser feliç, per fer feliços als altres. Llavors les pregàries les he canviat. Cada dia i cada setmana, però sempre amb acció de gràcies. Si deia, senyor gràcies per que m'has donat els amics, pues gràcies Deu meu per que tinc una família que m'estima. Hm, sempre donant-li gràcies, no demanant-li res, si no d'estar contenta pel sol fet d'existir, de sentir la bondat, de sentir el que vaig sentir amb vosaltres i no, i sobretot, això de tingues pietat, de pensar amb mi, de tingues misericòrdia, tingues no! Gràcies pel que tinc a la vida, per les persones que em rodegen, per tot el que has fet, per que em sento part de tot un cosmos molt maco i molt, no sé, no sé, em va donar tota una positivitat i una cosa que jo pensava que l'havia perdut per que feia anys que ho havia sentit... Jo sempre havia experimentat molta cosa així molt profunda amb tot el meu cos i feia temps que estava com molt tancada, i això m'ha ajudat a obrir tota aquesta part. Es que crec que la fe i les coses no es poden sentir amb això (assenyala el cap), s'han de sentir amb tot el teu ésser.

FACILITADORA: Què creus que t'ha ajudat més a connectar amb el teu ésser?

P3: Els exercicis que..., bueno i les coses que..., bueno, es que jo necessitava aquesta espenteta vostra de respiració, de donar aquesta importància al meu cos, no?, i a la meva...

FACILITADORA: O sigui, implicar-hi el cos...

P3: Sí però, que he tornat com al cristianisme que jo havia sentit quan vaig estudiar de teòloga, per que jo no ho he dit, però a mi la carrera que més m'ha agradat fer a la meva vida no és la de filologia, aquesta carrera no em va fer gens feliç, per que lo únic que em va fer sentir és que podia ser una escriptora molt frustrada. Per que guanyar-me la vida escrivint com que era casi impossible, llavors la carrera de teologia em va donar la força com a persona, d'entendre la vida molt oberta, de no entendre la catequesi i tot lo que m'havien ensenyat d'una manera tant de nen petit, jo dic de vestit de primera comunió, i sobretot hi recuperat pues tota la meva força interior com a teòloga creient, però que admira altres religions, però que està convençuda de la seva.

FACILITADORA:: Hm. hm... Molt be.

P3: Ho sento per si algú està enamorat del llibre. A mi no, a mi ja m'ha fet sentir que jo sempre he sigut una peregrina i que estic de pas en aquest mon.

FACILITADORA: No té per que, està be. Tot està be.

P3: Vull dir que és una ajuda...

FACILITADORA: Filòloga, teòloga i treballes de mestre.

P3: Sí, he estat fent una substitució com a teòloga ara.

FACILITADORA: Mestre de què? De BUP?

P3: No, he estat a secundària, fent de professora de religió fins fa dos dies. I ara tornaré a lo meu, que és la meva acadèmia. Faig de professora de reforç.

FACILITADORA: Molt be, moltes gràcies.

P3: A vosaltres.

FACILITADORA: Ha sortit el tema del grup, de fer-ho aquí en grup, que sembla que facilita les coses, del grup, de l'energia.

P3: Sí, molta energia.

FACILITADORA: Molt be.

P6: Bueno, jo em dic P6, soc mestre d'EGB però porto molts anys fent d'educador social. A veure jo, mmm, la intenció la tenia, però (jajaja) he treballat poc, poc. A veure, el llibre aquest del Peregrí Rus me l'he emportant a Salamanca l'he entornat cap aquí, bueno, le tocat (no s'entén, algú estossega) una mica eh, amb intenció de llegir-lo i una mica de fer pregària i això, però després les circumstàncies i el dia a dia ha pogut més que no pas la intenció. Tot i que de tant en tant me'n recordava, llavors per tant no he estat metòdic, per tant, no he estat constant. Ah, cal dir que finalment he anat fent tota la feina, no? Bueno, tot entre cometes. M'he llegit el text del Peregrí rus, i..., bueno, he intentat trobar, quan me'n recordava, no amb aquesta freqüència que alguns de vosaltres heu dit, doncs, de intentar entrar en això... La frase que feia era la que vas suggerir tu, i hi ha alguns moments en que sí que més o menys m'hi he posat una mica, però jo podria dir que clar, com després de llegir el Peregrí Rus, ell, aquest home, la P4 diu que tenia enveja del que ha fet aquest home. Però bueno, ho ha fet a costa de molt de temps. Per que clar, la primera vegada per exemple, que explica que s'ha està una bona temporada amb el seu mestre, i hi està allà fins que, i cada cop li exigeix més i més i més, clar jo, els màxims que m'he exigit és un quart d'hora. Però bueno, dins d'un més (Marta: Ja està be) però no amb una freqüència diària. Potser he estat dos tres cops per setmana quan ha estat setmanes de constància, no? Doncs bueno, suposo que encara tinc cosa a fer, no? eh, i bueno, això. També d'altres moments he aconseguit això, eh, fent potser una altre cosa, caminant o el que sigui, eh, poguer-ho fer al mateix temps que..., conduint no, per que, tampoc ho he volgut provar, més que res per que, jajaja, és important que després poguer-ho explicar, no? però bueno, i bueno, seguirem fent-ho in espero ara una mica més de constància que... Ara porto potser una setmana que sí que més o menys la freqüència es

diaria. (M:Hm, hm), això que he estat tres dies també fora amb els nanos, però bueno, a la nit, si no podia dormir, doncs m'hi posava una mica, jejeje.

FACILITADORA: T'ajudava a dormir?

P6: Bueno, m'adormia per que estava cansat, però no crec que m'hagi ajudat, o potser sí. Bueno jo normalment quan estic cansat m'adormo ràpidament, vull dir no hi ha històries així d'insomni, no.

P9: Hi ha gent que quan està més cansada no pot dormir.

P4: Jo quan el cap toca el coixí ja dormo.

(Ara la cosa es començaria a desviar)

FACILITADORA: P4, ara desviem una mica el tema si et sembla.

(Una mica de barullo) MA: A quí li toca ara?

P8: Ara ho enllaçaré una mica en la línia del P6, i ara ho enllaçaré amb el tema del dormir. Jo també he fet els deures així una miqueta a mitges, una mica molt pretensions al començament, no d'un mes de juny absolutament surrealista a nivell laboral, com us podeu imaginar, i bueno vaig començar...

FACILITADORA: Espera, si de cas primer presenta't.

P8: Sí, soc P8, soc psicòloga i treballo en una escola de mestra. I bueno vaig començar el primer dia, els primers dies de buscar una estona, no? Abans d'anar a dormir i no va acabar ben be. Una mica l'estona que jo m'imaginava o que vaig pretendre fer era doncs un model de no me'n anava al llit sinó que feia un racó de casa per que en moments anteriors, d'èpoques molt anteriors ho havia aconseguit fer. Bueno, una època que havia fet Reiki. Bueno, una estona per mi abans d'anar a dormir, per tant m'organitzava de tal manera que era capaç de fer-ho. Però, no va ser així. Per tant, una mica com que ho deixes mig córrer. I llavors em va passar una cosa curiosa de que va haver-hi un dia que això, més en la història del P6, no? Anar-me'n a dormir, és a dir, jo estava al llit, i no podia dormir pel cansament, per l'esgotament, cosa de la feina. Bueno, i molt tard a la nit, que acostumo a anar a dormir massa tard. I em va venir al cap, i bueno ho vaig fer, i bueno, vaig mig agafar la son fent la pràctica. Amb la mateixa frase, sempre ha sigut la mateixa frase, no l'he canviat. Ah, no tinc record de l'acabament, és a dir que em vaig adormir fent-ho. L'endemà, tres quarts del mateix. També em costava dormir, i per tant vaig tornar a intentar, no? I m'ha anat passant que mica en mica ha quedat com establert que amb aquesta pràctica, no per que no pugui dormir, sinó per que immediatament, quan em poso al llit, em surt la frase. És a dir que no..., i això fa potser quinze dies, d'una manera força habitual. Al començament va ser més esporàdic, però que no és per que no pugui dormir, sino que és com, no sé ha quedat com una ancora de dir, em poso al llit, em poso, me'n vaig a dormir, i acostuma a ser, això, molt tard, i aquests deu minuts, però no m'adormo. És a dir, no m'adormo fins que no he acabat, o no m'adormo fent-ho,

diguéssim, no? Bueno seria una mica, així com em posaria a dormir, probablement, m'adormiria amb un llibre al damunt, m'acostuma a passar, faig, l'estona que crec que haig de fer, per que s'ha acabat, però no m'adormo. Es una mica la historia.

P9: Així que va be.

P8: Luisa, el llibre vaig fent, tampoc m'hi he posat. Ja ho faré més endavant.

FACILITADORA: Hm, hm. Podríem dir que et calmava, al començament...

P8: No sé, potser sí.

P5: Bueno jo em dic P5, ah..., treball de professora de cicles formatius. Ah, llavors, ah, primer començaré pel llibre. El llibre a mi, bueno, m'ha entusiasmat. M'ha arribat en el moment oportú de la meua vida. Ha estat un regal aquest llibre. Ha estat, bueno, no ho podia deixar. Una gozada. Me ho passat pipa llegint-lo, per que em deia moltes coses, moltes, moltes coses. Em tocava directament al cor. Em parlava al cor. (Inaudible) No he llegit només el que tu m'havies dit si no que he llegit també la segona part que és completament estàtica i son aquestes reflexions, que també és molt bonic. Bueno, ho trobo una passada a nivell espiritual, a mi m'ha dit moltes coses, de tal manera que ara me l'he tornat a llegir. I això, vull donar-te les gràcies per haver-me posat en contacte amb aquest llibre que, bueno, em deia coses molt profundes, em tocava molt profundament, tot, tot el que li passava a aquest senyor. Tot. La manera..., ara no cal dir-ho, bah. I respecte la pràctica, doncs bueno. Vaig començar la pràctica primer, buscant el moment i llavors vaig anar fent, passant pel matí, intentant fent allò de 10 minuts de silenci, després ho vaig passar a la nit, i no m'acabava de funcionar, fins que al final, vaig veure com que tinc la sort de que jo treball de tarda vespre, pues el matí, casi cada dia, i com que visc al costat de la muntanya, pues surto a passejar. Ja fa temps que surto... (inaudible) i vaig trobar que aquell era el millor moment. És el que millor m'ha funcionat. Llavors cada dia surto, camino, i faig aquesta pràctica. Ah, caminar, amb l'atenció en el cor. Em posava així (acotada i recollida), com ja em sé molt el camí (inaudible), i, i les respiracions sí que les vaig canviar una mica, per que vaig trobar que quan feia la inspiració que anava parlant, em costava, i quan feia l'expiració, si anava parlant, també em costava. I llavors el que he fet és que inspiro, dic la primera part, senyor Jesús Crist, trec l'aire, i després dic, tingues pietat de mi. De tal manera, faig com una respiració d'aquestes de ioga, que és inspirar- retenir, expirar-retenir. La faig quadrada, com que sigui completa. I això m'anava ajudant a entrar cada vegada més més més en el mantra aquest. I després, em, bueno, la frase no la he canviada, m'ha anat be. Ah, la primera part, quan, hm, quan la dic, sento que crido la divinitat que hi ha a dins meu i que també m'entra, com l'Univers. És aquesta una mica la sensació. I quan dic tingues pietat de mi, és com que exploro dins meu tot el que pugui haver-hi de mal que pugui anar sortint. Però, tampoc mal, es com que exploro dins meu, no? Llavors la frase, el que m'ha passat moltes vegades es que tal com diu el peregrí en el final del llibre, hi ha molta gent que tinc al costat que pateix, i et surt aquestes ganes de pregar per ells. Llavors, la he canviada simplement, senyor Jesús Crist, tingues pietat de...i dic el seu nom. I llavors, hi han dies que els dedico a una persona, un altre dia a un altre, depèn. I..., i llavors, que m'ha suposat això? Jo m'he anat observant que l'anar

fent aquesta oració, mm, m'ha servit com per anar entrant, per que m'ha passat com molts de vosaltres heu anat dient, que de vegades, pum , em sortia, cada dia en el cole, en l'institut, al anar cap aquí, cap allà i pum! em sortia, i em sortia i no se'n anava. I, he entrat com en una altre consciència que era la consciència de sentir..., d'observar els meus actes. No sé com explicar-ho. Em quedava com observadora dels meus actes, i aquest tingues pietat de mi l'he entès perfectament, per que m'adonava que parlava moltes vegades el meu ego amb actes i paraules que deia, i que aquí era el sentit del meu pecat. Sí que m'he sentit pecadora. m'ha ajudat a sentir-me pecadora de dir. (Algú intervé i FACILITADORA: deixa, deixa...) M'ha ajudat a això, a prendre una gran consciència, bueno, de la vida quotidiana, de com estic amb els altres, de quan m'he de retirar d'ajudar als altres, per que de vegades no pots fer-ho, per que li fas més mal que be a la persona. Bueno, molta consciència, se m'ha anat despertant molta consciència, i a la vegada, un gran sentiment d'agraïment. Això també se m'ha despertat molt. Agraïment per tot, per tot el que tinc, per tot el que tinc. Bueno, em sembla que no em deixo res. (FACILITADORA: Hm, hm)

FACILITADORA: Molt be. Quedem poquets.

P7: Be, doncs, mm. A veure, començo en quan al llibre. Ah, no he acabat. El tros que he llegit, eh, per mi, com tinc el defecte dels estudis, d'història, o sigui, és com un relat de la Rússia del s. XVIII, i estava veient els poblets, el bosc, el poper..., i tot això, i ja se m'està muntant la pel·lícula. I ja està, ja en treus informació del que diuen. Que de tant en tant ve un jutge al poble, i fa judicis, que els popers tenen assistents....O sigui, vas traient, ho fas servir com una font, ja està. I es clar, aquesta és la lectura superficial, la que et dona informació. Llavors, evidentment, veus que, diguem-ne que el nucli és un altre i aquest també el captes. I llavors això em porta al tema de la pregària en sí. Hora concreta, no en tinc. Ah, la millor hora que he trobat, sobretot ara que es fa molt d'hora de dia, es a primera hora, per que de vegades em desperto, i dius, ostra ara t'has de llevar? Mires així de reüll el despertador, i dius, no, no, no m'haig de despertar, si no que encara tinc temps. I llavors ho he fet i m'ha anat molt be. Per que si no, per experiència sé que ja estàs connectant de dir què vindrà a la feina, no? I et vas començar a fer un planning, començar allò la pel·lícula, ratatata, no m'interessa. Faig això, i s'ha acabat. I m'ha anat molt bé, m'ha anta molt be per que, realment això de concentrar-se en la respiració, sí que diríem m'ha tret una mica (inaudible). Es a dir, no he sortit i m'he pogut observar, però sí que he estat com una mica apartat de mi. Això sí que ho he notat.

P2: Una mica?

P7: Com una mica apartat de mi, eh, i de dir, deixa-ho córrer, eh, ja t'ho trobaràs, no? A part d'això no ha sigut un rigor, ni una disciplina amb la que ho he pogut dur a terme. Ah, d'altre banda no sé si ha tingut algun efecte positiu, així en general, si be que la situació actual que estic vivint a la feina m'està anant més favorable. Però he anat enfrontant el tema, de certa manera com de dir bueno, ja ens en sortirem de tot aquest merder. Que només us dono apunts. Fa un mes i mig va començar a venir direcció, que si voluntàriament ens volíem retallar el sou. Hi han hagut assemblees entre els que treballen allà, que si pros, que si

contres. Al final, va saltar tu amb la teva proposta, eh, i això s'està discutint, que si anaven amb un advocat, que si anàvem del tot en contra d'això que què fèiem, i vaja, es clar, és que la situació no ha sigut bona, però, ah, m'ha anat, m'ho he mirat bastant relaxadament. Hem arribat a un acord, que s'ha firmat, que demà passat veurà negra sobre blanc què significa, per que quan ho veus en euros, tens clar el que significa, no? Però bueno, m'he anat dient, escolta, ja trobarem una manera de solucionar la cosa, jo solucionar-la per mi, però no deixar diríem donar el teu parer, però tampoc deixar que tot el que tenen els altres t'arribi massa a tu i et comencis a menjar l'olla. O sigui, no sé si té res a veure amb que hagi fet o que no hagi fet això, o sigui que he estat bastant tranquil. Eh, només hi ha hagut algun moment que ha sortit una punta que dius. Si ara pogués, amb algú li torçaria el coll, però bueno... (jajaja) ah, ja està, ja he dit el que he pensat i s'ha acabat. I res. Estic una mica curiós, sí, estic una mica curiós de veure com continua, eh? Per que el que m'he fixat és que la divisió 4 més 3 per mi no és cap atzar, si no que te a veure amb el número 7 de la biblia i 4 més 3 fan 7. Què hi ha una kabala amagada. Divisió de 4 mes 3 capítols no és... És intencional, això està claríssim. No és res a l'atzar. Per que 7 és un número màgic i és el número perfecte. (Algú, potser P5 diu: Es el número de la Divinitat) Per tant, te 7 capítols el llibre.

FACILITADORA: Pots dir algo més de l'experiència de la pregària?

P7: Jo he fet servir aquesta frase.

FACILITADORA: respirant, no respirant?

P7: Respirant, sí. Això sí, fixant-me molt, per que llavors ajuda, ajuda a repetir be la frase. Per que per mi està en repetir-la be, no dir-la, si no, dir-la com cal.

FACILITADORA: Com seria això?

P7: Doncs em vaig trobar amb el que deia la P2, és que això d'espigar a dins la frase, es que no em surt. O sigui que feia així (agafa aire) llavors deia la frase, i expirava un altre vegada, i allà sí que llavors sortia la segona part de la frase.

FACILITADORA: Què notaves? Emocionalment, o...

P7: Per aquí (assumeixo el pit), com un calor, escalfor, sí. Res. Agradable, sí.

P5: Jo volia dir una cosa. Bueno, és que se m'ha oblidat, no sé si és important, ah, és per la tècnica. Que anava canviant així, alguns dies, a l'estar tant pendent d'aquesta zona, he sentit en aquesta zona, els batecs del cor, els anava sentint, i podia compassar les paraules amb els batecs del cor. Però això ha passat no sempre, com un altre dia.

FACILITADORA: Això està en el llibre

P5: Sí, i per això quan ho vaig quedar així em vaig sentir, xocant. Quan vas entrant, entrant, no te n'adones, i ho sents aquí i aquí.

FACILITADORA: A on?

P5: Al pit, a la zona esquerra (i al mig)

P10: Jo, jo he fet servir la mateixa frase també, per que, el que vas plantejar em va semblar que era una frase molt complerta, no? que te des del meu punt de vista totes les parts. La part que seria la Divinitat, la figura de Jesús, em ve a mi, la part aquesta de la pietat per el ser, el punt de connexió, que seria l'acte aquest d'estar en connexió amb tot, no? I jo tampoc ho he anat fent amb molta estona llarga, he anat fent estonetes petites, així, anant en el tren, moltes coses de la vida quotidiana, no? De vegades també a l'anar a dormir, i bueno, el que he notat és com més sensació de centrament, no? i , quan he estat fora amb gent, més contenta, més comunicativa, i notant molt, en contraposició amb el que heu dit alguns, notant molt la diferència entre tots nosaltres, no? de dir, què diferents que som, i, que som tots part del mateix, però que en el fons, el poder veure les diferències, i acceptar les diferències, crec que és una mica la tasca, que no és fàcil, de com pensem diferent, com actuem diferent, i malgrat tot, doncs mantenir el contacte amb mi mateixa i saber, doncs això, respectar, tolerar. El llibre, a mi també m'ha agradat molt com (inaudible), el que passa és que m'ha sorprès molt aquesta recerca de la solitud, no? Sempre aquest sortir, no? I això és una cosa que em fa una mica d'angúnia. O sigui, per una part ho trobo molt atractiu, però per una altre part, crec que és una acte de valentia molt gran , això de desconnectar-se del mon d'aquesta manera.

FACILITADORA: Hm, hm...

P3: Jo volia dir una cosa que, bueno, alguns ja ho deuen saber, ja. Justament si vaig venir el dia 27 de Maig, aquella setmana, ho vaig poder viure amb experiència pròpia que, el meu germà va tenir una atac de cor. Llavors jo, la pregària del cor, la he practicat fent la obra de veure com es salvava la vida i ell no tirava la tovallola, i he tingut molt de temps per resar. Això no ho he dit abans, a l'hospital, fent-li companyia. Ara viu amb nosaltres a casa. He pensat que la única medicina que pot curar una persona és l'amor i lo que he dit aquest senyor, les obres. Per que segurament el meu germà tenia tots els punts per morir-se, per que m'ho va dir el metge, no tenia cap punt per salvar-se de la manera que se li va tapar la vena del cor, i amb l'edat d' ell, que és una edat perillosa. Però amb el carinyo, l'estimació, hm, tot el que..., no s'ha sentit sol en aquests moments, ni se sentirà. Amb el meu marit, la meva família i jo, ell es posarà bo. Llavors junts, per això no li he donat tanta importància al llibre, per que junts hem parlat molt. Per que ell és una persona convençuda des de sempre. Es creient convençut. I a més fa riure, per que molta gent d'aquí riurà. Ell és comunista, i és creient convençut, i sempre ha sigut molt militant, molt polític, però el 10 sempre se l'emportava religió quan estudiava... Ell no va a missa, no és practicant, però, de la manera que viu, com aquest senyor, i estima la gent, i tot el que fa pels altres, la seva vida ja és una oració. Llavors, jo potser m'ha fet més companyia el meu germà en aquest moment de la meva vida que el llibre, potser per això no l'he valorat en aquest moment el llibre, per que la vida d'una persona té un valor incalculable, i junts hem viscut una experiència que a mi m'ha marcat un abans i un després. El venir a aquí, estar amb el grup, poder fer aquesta connexió a la vegada amb mi mateixa i veure que al meva vida superava el que podia ser la realitat del llibre, no? Per que clar, és bastant dur pensar que jo en un moment em vaig imaginar que podia perdre totes les persones que jo estimava i només quedar-me jo sola, per que amb dos

anys he perdut el pare i la mare. La mare fa poquets mesos, molt poquets, i perdre el germà que era l'únic que em quedava i quedar-me jo sola amb el meu marit. Llavors, si no estàs connectada amb el teu cor, amb les persones que estimes, la gent que t'ajuda, cap llibre del món pot eh, i la veritat és que us dono les gràcies a tots. Per que em vaig sentir apoiada sense que estiguéssiu presents físicament, sinó que vaig entendre el que és estar en comunió amb els altres. Per que crec que des de dalt em van tirar un cable molt gran.

FACILITADORA: Hm, hm.

P3: I bueno, està a casa i se salvarà d'aquesta. I crec que ho explicarem molt temps. I moltes gràcies per que va ser just, eh? La pregària del cor i donar-li un atac de cor.

FACILITADORA: Molt be. Bueno, jo et segueixo a tu amb aquesta acció de gràcies a tot el grup. I també tal com us deia en el email, em sento molt agraïda, i escoltar-vos l'experiència de tots vosaltres, lo ric que és, al veure l'experiència de cadascú, com ho heu viscut, els que per circumstàncies personals hi heu entrat allà d'una manera com si fos algo que no podies controlar, altres que costava més, les reticències. Jo he de confessar que quan vaig començar també, bueno va, ho provo, uf m'adormo, m'avorreixo, què estic fent, pietat de mi. Per que hi ha una coletilla, que aquesta no la he poguda arribar a fer mai, que diu "tingues pietat de mi, pecador". Però bueno. I tens aquests anàlisis mentals que fas, però és curiós, per que mica en mica, més ràpidament o no tant, és com si la pregària et vingués. És com si no ho busques i et ve el cap i en un moment..., de vegades et ve quan estàs fotut, en una època de crisi, i et ve però de vegades no estàs fotut, i et ve espontàniament i saps que és algo bo. I de vegades portes dos dies sense, o he portat dos dies sense fer-la i és com, hi ha un neguit, no? I aquesta necessitat de fer-la. L'experiència crec que serà diferent per tothom, però que estarà be passi el que passi, no hi ha cap cosa que diguis això és incorrecte, no tothom ha de fer moltes hores. De fet, vaig estar en un monestir ortodox, ara fa uns 10-12 dies que vaig arribar d'allà, per que és un lloc a Anglaterra que bueno, que fan la pregària, que la fan tres dies alterns matí i tarda, durant dues hores al matí dues hores a la tarda, després els altres dies per la tarda també la fan dues hores. Fan lo que és la litúrgia. Ells diuen que no es pot separar el que és la pregària de la litúrgia, que també és molt important. Bueno, en sí a la litúrgia, ells estant fent la pregària del cor. Es diferent. No sé si heu estat mai en un ofici religiós de..., ortodox. Jo tampoc he estat, he de confessar que jo molt catòlica tampoc he sigut, vull dir que per a mi tot és nou. Hi ha moltes coses que per vosaltres son repetides per que ja heu treballat molt el tema religiós. Per mi tot és nou. Es un món que m'ha semblat apassionant. Conversant amb gent que sí que hi entén del catolicisme em diuen, es el mateix, en realitat es lo mateix. Les formes potser sí que son diferents. A l'ofici podies estar-hi dues hores i mitja, però la gent entra i surt, per exemple. Si, i, a alguns els veus amb una gran devoció que hi entren i d'altres que els veus, bueno, una mica com aquí, estàs allà, ara toca fer això, ara toca, se santigüen una mica diferent. Però, en sí, això no era el més important. Lo important es la intenció. I bueno, parlant amb gent d'allà, ells deien que la tècnica no és el més important, el que passa és que parlant amb gent d'aquí, que son catòlics i la fan aquesta pregària, diuen que sí que tal com som nosaltres sí que ens ajuda la tècnica. Tots o molta gent ha coincidit que lo que és el respirar ajuda ja a estar en aquesta zona del pit. Ells et dirien, no, tu has de sentir el

que ets un pecador, i llavors el dolor que et causa el ser un pecador. I llavors dius, vale, anem a parlar de paraula pecador, què entenem per pecador. I aquí he ressonat molt amb el que tu deies P5. El pecador en realitat es no estar en contacte amb la Divinitat, si no estar més amb l'ego, i això ens costa, vull dir, és així. Però no és que siguem dolents, males persones. Ells solen dir: Jesús Crist et conforta, no? El que tu deies, és que era un gran confort. Es que només pronunciar la paraula de Jesús Crist ell està aquí amb nosaltres, no? Llavors, clar, son coses que dius què senzill, però que potent alhora, que potent que és. L'experiència a allà, bueno, una experiència única. Mai havia. (P9: En quin lloc era?) Saint John the Baptist, és el nom del monestir, estan al comptat de Maldom. Gent molt oberta, molt receptiva, vull dir si algú té intenció algun dia. També és cert que aquesta pregària que ara estem explorant cadascú hi entra a la seva manera, ja anirem veient en el procés d'aquest mes, com cadascú després si la vol continuar o no, sí que és cert que hi ha nivells. Hi pot haver un nivell més al començament, de bueno, doncs mira, no puc dormir. Jo de vegades m'ha passat que no puc dormir i això em calma. O vaig pel carrer i estic nerviosa. Mira, aquesta pregària em calma. Però després ja, es pot entrar en un nivell més profund que és ja com un compromís més profund. I entrat en aquest punt és recomanable tenir a algú que t'acompanyi, un mestre. Algú que tingui ja molta experiència, per que és una pregària molt potent i llavors es toca molt lo que serien nusos de l'ego, aquesta purificació de l'ego, i és un procés que un pot necessitar acompanyament. Jo crec que això és bo també que ho sapigueu, per que hi ha persones que també la fan la pregària, ja en parlaríem el darrer dia, persones que poden ajudar-te, orientar-te. Estar en grup, en grup com vosaltres es també una manera d'ajudar-se els uns als altres. Que poden passar varies coses, que també es despertí molt una part intuïtiva, llavors un ha de vigilar, per que clar, ostres, que be que guai que soc que se m'ha despertat això . Una altra vegada l'ego, ja tenim aquí l'ego que l'hem de posar a rotllo i dir “i què? i què? no passa res, com ho treballa tot això? com continuo sent humil?” Per que una de les coses que parlaven amb el grupet de tres que vam fer la segona sessió era que aquesta oració et connectava molt amb la humilitat també, no?, i., i no amb la humilitat de tirar-te pedres, però si la humilitat de continuar amb el cor pur i vigilant. Per que si no ja entren les ganes de sobresortir, dominar, etc. I llavors, es necessita un cert d'acompanyament aquesta pregària. Però també depèn del grau de profunditat que un s'hi vulgui posar, de com ho visqui, de com un ho senti. Jo crec que ja, un va sentint el que necessita i de quines eines disposa, i tenir criteri i sentit comú. Això sí, en vaig ser conscient de que pot ser, ja en fa temps que soc conscient de que és una pregària molt potent i que treballes molt i que surten moltes coses. I també poden sortir desesperació, de vegades. O sigui, de vegades és un gran confort, però també, clar, com hi ha com una neteja, poden sortir aquests sentiments. Llavors es important, ara que ho fem amb el grup també poder trobar aquesta contenció i estar, ajudar-nos mútuament i més endavant si un ho vol fer doncs saber que un ha de poder comptar amb alguna guia, hi ha persones aquí que també ho fan.

P9: Jo volia dir una cosa de sí del conjunt, que o sigui, jo abans quan en el grup així com parlàvem de pregar semblava que t'havies d'aïllar de tot i ara el que he anat veient com aquesta pregària, aquest tipus de pregària connecta molt amb totes les activitats del cos, no? El dormint, el ioga, és dinant també, el caminar, que sí la bicicleta, la piscina, no sé què, o

sigui, que no..., només és això, eh, el respirar i justament, de vegades potser això és quan estàs fent alguna cosa física no? sense adornar-te, no has de buscar un lloc, un moment, un temps.

P3: Al principi sí, no? Has de buscar un lloc.

FACILITADORA: Es que fixat que divers, cada un...

P3: A mi m'ha sortit a llocs inesperats, anant a comprar...

FACILITADORA: Hi ha que necessitaria fer-ho a la mateixa hora, cada dia, el mateix lloc, la mateixa posició. Hi ha qui no. Això no pot ser... I això és lo interessant d'anar-ho explorant. Llavors la següent part és, ara podem fer una pausa, però podem fer una part experiencial, que tothom hi sou convidats, i podem ara decidir si us ve de gust. Ara si voleu ho puc fer jo, la opció A és que algú digui la oració en veu alta, i els demés estan dient-la interiorment o tots dient-la en silenci interiorment o semi silenci, hi haurà qui vulgui dir-la només mentalment, hi haurà qui vulgui respirant i fent alguns sons, allò que deiem, que fem alguns sons rars per que és impossible pronunciar gaire. Si voleu que això, dir-la en veu alta i anar-la seguint o que cadascú la faci interiorment i després allò que deiem de poder o fer (ininteligible) (so telèfon) Sí, després apagarem els telèfons ara que hi penso, quan estiguem... El primer dia era tot en silenci.

P9: Per que, i no es pot fer les dugues coses?

FACILITADORA: Ah, jo us explicaré com ho fèiem allà. Allà el que fan és que... (interrupció) No vull dir que lo que fèiem allà és que una persona ho deia en veu alta, estàvem molt fosc i llavors una persona la deia en veu alta i els demés l'anaven seguint. I de vegades era una mica difícil per que la deien en grec i la deien en diferents idiomes, en romanès, en anglès... Bàsicament en grec, en anglès, quan la deien en francès si que la podia seguir per que és molt semblant que en català. Però si no, l'únic que feia era estar allà i connectar amb lo diví. Llavors és una experiència diferent que algú la vagi dient i que tu estiguis escoltant i seguint-la per dintre o, fer-la cadascú per dintre. La P9 deia, podem fer una estona de cada? Tu deies, la podem fer per dintre?

P1: Tinc un dubte, si algú la diu en veu alta, aleshores tu has d'acomodar la respiració al ritme del que ho diu...

FACILITADORA: Aleshores, clar, bona pregunta. Jo aquí era impossible lo de la respiració, jo aquí ja respirava tranquil·la i seguia les paraules.

P4: Es que parlar en veu alta és el que comentava la Pepi, mentres tu estàs dient Senyor Jesus Crist no pots estar respirant.

FACILITADORA: Bueno, espera. Lo que deiem de les tècniques això també és una bona cosa. Lo que deiem de les tècniques, és que aquesta és una de les tècniques, però n'hi ha d'altres. Per exemple els ortodoxes no hi posen tant d'èmfasis a la respiració com en la

intenció, i en aquí es diu tot en veu alta. Es deia per exemple: Senyor Jesus Crist, fill de Deu, tingues pietat de nosaltres.

P1: Ah si, això m'ho va dir una noia l'altre dia.

P6: Per que son una comunitat monàstica, no?

FACILITADORA: Comunitat... pietat de nosaltres, que deia mira, els hi ha sortit el nosaltres a uns quants. Fixa't que és savi.

P9: Es que en el llibre del peregrí, jo crec que no és tant important la frase en sí com el fet de pregar, jo he tret aquesta conseqüència al llegir el llibre.

FACILITADORA: Cridar a Jesús Crist sí, això seria bàsic. Inclús podria resumir-se en Jesus o Jesucrist, la pregària.

P9: Sí, es pregar.

P4: Pots anar afegint també Senyor Jesús Crist fill de Deu tingues pietat de mi pecador, és la versió en el llibre.

FACILITADORA: Sí, aquesta és la més llarga. I aquí, al monestir fill de Deu també ho deien, tingues pietat de nosaltres. També és cert, i algú ho ha dit amb els sants, de tant en tant feien una tongada que deia Sant fulano, tingues pietat de nosaltres, Sant no sé qui, tingues pietat..., o sigui, també invocaven l'ajut dels sants..

P4: El rosari, la lletania

FACILITADORA: Sí, sí. Fixa't que a tots vosaltres us han anat sortint coses molt similars. Bueno, el que volgueu, jo cap problema. Ho fèiem cent vegades, seguint aquesta mena de rosari que ells tenen amb nusos. Això pot ser 25 minuts mitja hora, no sé no ho he fet mai així en veu alta per la gent. Però també podem fer-ho en silenci. El que us vingui de gust. Tenim 3 dies per provar. Cada vegada podem fer una cosa diferent.

P6: 100 vegades son 25 minuts? es molta relaxació...

FACILITADORA: Ho fas en calma, eh.

P9: Doncs ho fem avui, així ja, no? O què?

P4: Així com?

P9: Així en veu alta, per veure com. O fem meitat i meitat.

P6: Posem el despertador i fem 15 minuts.

P4: Quan en portem 50 podem canviar.

P9: Una estona d'això i després ho deixem una estona de silenci. Jo crec que sí.

FACILITADORA: Llavors encara tindrem dues sessions per provar més coses. Es una opció. Llavors feu el que vulgueu, quan acabi això, aniré amb un ritme similar, pues, i si algú es cansa, escolta, quan algú es cansi que faci el que vulgui, o el que pugui...

P4: Sense molestar...

FACILITADORA: Que dieu la resta?

(Que sí)

FACILITADORA: Sí? Fem una pausa doncs o què?

Sí.

Molt be.

No hi ha gravació de la segona part en que es fa la pregària, i es representa l'experiència amb dibuixos i poesia, i es comenta una mica l'experiència de cadascú.

SESSIÓ 3

P2: A veure jo començaré. He continuat una mica en la mateixa línia. Em vaig fer el propòsit de la búsqüeda de l'estona i no l'he trobat l'estona, i llavors ho he provat abans d'anar a dormir, però m'he adormit. O sigui, sí que he pregat una mica, però no he arribat, o sigui, no he pogut aconseguir trobar l'estona que jo volia com vaig aconseguir aquí el primer dia, no? Sí que és veritat que quan ho he provat em tranquil·litza i m'he acabat adormint. Però he estat cinc minuts, no he arribat a fer el que jo penso que necessito entre vint-i-cinc i trenta minuts per poder entrar i connectar-hi. Aleshores sí que m'ha sorprès que de vegades anava conduint o estava a casa o..., i deia una vegada la frase. Em venia al cap, i la deia. però res la deia una o dues vegades i ja està. També és veritat que, és el que dius tú, no?, com comentava ella l'altre dia. Potser no estic en un moment personal de molta necessitat de buscar a dintre meu o d'estar molt, no? aquesta pau per que em sento com amb una energia i com forta, i contenta i no ho sé, i no tinc tanta o crec que no busco el moment o no trobo el moment per que no tinc la necessitat. He arribat una mica a aquesta conclusió. Bueno, primer deia, la primera vegada pensava, que malament. No servia absolutament de res això que estic fent per que no podràs recollir absolutament res de la meva experiència per que ho he experimentat molt poquet, no? Però després per una altre banda també amb la Roser parlant, bueno mira, si ho puc fer ho faig i el que no pugui fer no faig i ja està, no? (FACILITADORA: Sí, sí). Llavors, en quan a la frase, a mi no em suposa cap inconvenient, continua dient la mateixa frase que tú vas proposar el primer dia i el llibre doncs el vaig tornar a començar per que havia llegit un tros i no m'en recordava, i bueno, vaig llegir un trosset i allà s'ha quedat. O sigui, ho tinc com a feina pendent, a veure si s'acabava aquest mes de juliol, i m'hi poso, però bueno, això ha sigut una mica el resum d'aquests quinze dies.

FACILITADORA: O sigui, no hi ha hagut gaire canvi tampoc de la vegada anterior.

P2: No, això, que potser ho fet algún dia més i que m'ha sorprès això, que a la activitat diària de tant en tant em venia la frase. Però aquella pau que vaig trobar el primer dia, no, això no ho he aconseguit. El que vam fer aquí, la primera tarda que ens vam trobar.

FACILITADORA: Jajaja, molt be. Algú més?

P3: Jo al contrari d'ella.

FACILITADORA: Bueno, aquí tot està be.

P3: He fet un salt qualitatiu de sentir la necessitat de fer la pregària tal com vas dir tu, sense canviar. M'ha ajudat molt i amb el moment personal que estic passant m'ha anat super be. Cada vegada sento més pau, més ganes de, trobo més estones. Es adir, tenint la mateixa feina o més que abans, per que aquest més no m'esperava jo treballar tant, mmm, busco les estones i les trobo i em fa molt feliç. I és com un aire nou, fresc que ha entrat a la meva vida.

(FACILITADORA: Hm,hm) No sé, és un canvi com si hagués anat a Tessé, hagués fet un

peregrinatge i hagués tornat, em sento nova. (FACILITADORA: Molt be). I el llibre me l'estic tornant a llegir, i la veritat és que el veig diferent. Clar, es que tot va lligat suposo.

FACILITADORA: Què veus diferent? Que podries dir al respecte?

P3: Que em diu moltes més coses que no em va dir abans. No sé, personalemnt...

FACILITADORA: Com si l'entenguessis...

P3: La bellesa, la bondat, tot, com si tota la vida fos una pregària, no? Al treballar mateix, el que faig pels altres, m'hi trobo com, es que no fa falta la paraula, també actuant no? I el trobo molt més bonic.

FACILITADORA: Hm, hm, bueno!

P3: No, no, i la pau interior, no? Com si d'aquí (assenyala al cap) hagués passat aquí (assenyala el pit), per que clar, no sé, quant les coses només es queden en el sector cap i no baixen al cor, pues ho he trobat. I no ho sé, i trobo estones, que no me les imaginava, per pregar.

FACILITADORA: has necessitat marcar-te una hora fixe o...

P3: No, no, no. Surten, de veritat, surten espontàniament. No, no, jo amb això sí que no em marco horaris, eh, perque quan me'ls marco és quan després és com una obligació i...

FACILITADORA: Sense haver de dir que t'està passant, per que és una cosa teva, tampoc cal, eh, però seria estrés, tristesa...

P3 : AL contrari.

FACILITADORA: No, no, aquesta època que estàs vivint, que notes com alivi amb això, que seria, una època estressant o una època de tristesa...

P3: No..., de fer les paus amb mi mateixa i amb el mon.

FACILITADORA: No, no, espera... has dit que estàs passant una època dura, no?

P3: No, dura no, delicada per que han passat moltes coses, però ara totes juntes és com si tinguessin sentit.

FACILITADORA: Vale.

P3: O sigui, ara li trobo el sentit a moltes coses que abans no li veia.

FACILITADORA: Coses que suposo que eren una mica..., agobiants, estressants.

P3: Exacte.

FACILITADORA: Tindria algo en comú amb el que tú et passava, una època d'agobis, per no entrar en detalls, per que son...

P1: Jo no entraré en detalls, però a mi se m'ha desmuntat tot tal com era fins ara. Vull dir, es una crisi existencial, jo crec,... Moltes circumstàncies, però també internament molt canvi.

P3: Això és lo que vaig viure jo.

P1: Abans de lo de la pregària, no? Jo entenc... Abans i continua, d'alguna manera, no?

FACILITADORA: Sí, sí. Vale.

P1: Tampoc et diria que és un moment estressant. Es un moment de crisi de tot.
(FACILITADORA: vale). De reorganitzar-ho tot, es la sensació que tinc, eh!

P3: Pues a mi m'entra ja la pau, no.

P1: No, a estones tinc estrés...

P4: La voràgine.

P2: Anava com a la muntanya russa.

FACILITADORA: Molt be. Qui més? Podem anar d'extrem a extrem o de similitud a similitud.

P4: Jo com la Pepi ha dit al principi. M'identifico amb el que diu ella. Tampoc he arribat al nivell de connexió del primer dia, però sí que es cert que tot sovint em ve la frase i llavors m'hi estic una estoneta. De vegades una estoneta molt curta, que de vegades he hagut d'interrompre, de vegades una estoneta més llarga. ja he desistit de fer-ho a les nits, perquè a mí ja no em costa res de quedar-me adormida si a sobre faig alguna tècnica de relax i això és una tècnica de relax, encara em costa menys, i potser he notat també que estic una mica més pacífica. Vull procurar sempre, a la feina i a tot arreu que no hi hagin malentesos, i el meu fill no s'emporta tantes bronques, ni el meu marit i..., ja està. Potser hi penso, he de controlar la vida, no, caaaalma, caaaalma, no?

FACILITADORA: Bueno, però aquesta calma sembla que és algo que ja vas incorporant, no?

P4 : Sí, bueno, vaig incorporant ara. (Marta: ara des de aquí? o...) Si, des de que hem començat aquí, sí.

FACILITADORA: I a què creus que és degut, per que dius que la pregària no és que la facis molt, o aquest cop si que...

P4: Si, jo penso que el poc aquell, el tenir present que l'he de fer, doncs això ja m'ajuda....i el llibre, el que he llegit, ja m'ajuda a moderar-me, no?

P2: Jo no t'he dit que jo venia aquí predisposada, de fer això abans. Però predisposada de dir, això m'ajudarà a tot el que ja he treballat. No és un canvi de dir un dia para otro, els canvis jo no crec que siguin de un dia per un altre, es un procés.

FACILITADORA: Molt be.

P4: A veure, jo també quan vaig venir ja vaig pensar de pregar, potser de tenir una vida espiritual una mica més complexa, una mica més complexa, una mica més rica que ara. Si no, evidentment, no vius per res.

FACILITADORA: Molt be, qui més.

P1: Jo si voleu us explico també. Jo també la sensació que he tingut aquests 15 dies es que no tenia la intensitat dels anteriors. Com que havia baixat una mica, excepte en moments en que estic patint molt. Llavors allí, au, anem tots! Es com que, es com un balsam per dir-ho d'alguna manera, no? (Marta: Hm,hm)

P1: Es molt la sensació. Més fàcil a la nit, m'és molt més fàcil incorporar-ho a la nit que durant el dia. O sigui, jo veig que durant la nit tinc el desig de poder-me estirar i fer una estona la pregària. I quan em desperto a mitja nit, que em desperto molt sempre, desde fa anys que tinc insomni de la menopausa, vull dir natural, no? Doncs també és una estona de tornar-hi, no? I com que ja és un espai molt íntim, m'agrada molt, m'agrada molt, molt l'estar, de una sensació de protecció molt gran i de connexió. Després durant el dia va venint, no? Em crida molt l'atenció això de com ve, de vegades no (inaudible), ve. Això em crida molt l'atenció. Ho trobo molt... Bueno, et fa pensar amb una presència, no? I m'agrada molt, i després com que també, tot i amb menys intensitat és menys difícil aquest combinar la pregària amb la respiració. Es com si ja no és tant, a mi em passava molt que modificava la respiració quan estava fent la pregària, que estaves pendent. Que la respiració també ja no era natural. Com que jo no podia evitar controlar el ritme, no? No sé com dir-ho, no era tant que la pregària s'afegia a la respiració i expiració, si no que jo feia la inspiració i expiració per la pregària. Llavors, això generava una mica de tensió també. (FACILITADORA: Clar). No era una sensació tan fluït a estones. Sobretot dreta. Estirada és més fàcil. Per això dic que a la nit m'és més fàcil. I llavors això també és com més suau, una mica més suau, i la presència de tota la zona del cor es molt més gran a la meua vida en general. Això em produeix molt agraïment, molt molt molt.

FACILITADORA: T'ha ajudat molt més a connectar amb la zona del cor.

P1: Sí, sí, això és un tema que penso què be que hagi vingut en aquest moment, això. A mi em fa sentir molt protegida.

P3: A mi m'agrada el que ha dit per que quan jo vaig tenir la menopausa em van dictaminar que tenia una menopausa agressiva i "precoz", i lo primer que em va donar era insomni. I es passa molt malament, perquè quan més cansada estas de tot un dia de pensar, que no puguis descansar, és que et descontrola tot. Jo a partir d'aquí vaig, ja he trobat coses naturals, eh, (Marta: bueno), o sigui, per que em volien donar molta medicació artificial.

FACILITADORA: Vale. Bueno, si vols després en parlem, però per no desviar el tema....

P3: Es que a una dona li canvia molt la vida, és molt de nerviosisme que tu no vols, no ho pots controlar.

FACILITADORA: Mirem de no desviar el tema.

P3: No, que m'ha agradat que ho digués.

FACILITADORA: Qui més?

P9: Bueno, doncs jo una mica també com ella ha baixat una mica potser la intensitat però també ho vas incorporat a la vida, no? Jo l'estona de pregària, ara aquest any que he estat de baixa és el matí més aviat. M'aixeco, i ademés m'agrada molt.

FACILITADORA: Al dematí.

P9: Si, però per que tinc temps, eh, no ho havia fet mai. Era algo que sempre havia volgut fer i ara aquest any he fet. El primer que faig és això i llegeixo l'evangeli del dia i algun psalm que m'agraden molt els psalms. Alguna vegada que havia fet allò de la litúrgia de les obres i, trobo que és un tipus de pregària que també, llegeixes una frase d'un psalm, i també la vas repetint, o se't queda. La passes més per aquí (cor) que per aquí, no? l'evangeli potser sí, ho medites, però, el psalm és més també contemplatiu, no? I després bueno, jo com l'altre vegada, la frase sí que de vegades em surt aquesta i sobretot al respirar, però bueno, de vegades em surten d'altres, o pensar en persones a la vegada, a la piscina també ho faig molt que també és quan estic així més relaxada.

FACILITADORA: Quan nedes?

P9: Quan nedo, o després, al jacuzzi, quan em relaxo més aviat (jajajaja) Més aviat quan em relaxo. Però de vegades entre piscina i piscina també. (Marta: vale,vale) Si, nedant, nedant, crec que no, però bueno, a l'aigua em sento molt be. I llavors em surt i... una cosa que m'ha passat aquests dies és que, l'altre vegada us deia que jo com que necessito connectar això amb l'evangeli i així, no? Que això de ten piedad de mi pot ser del pecador com pot ser el paralític, el necessitat, no? I no sé, aquests dies he tingut això del pecat que sempre més aviat és com algo que clar, ens van entazonar tant i després vam dir que no, no, això no em sona ve, no, i a veure, et pots equivocar, però si tu tens bona intenció, no... O sigui, jo no trobava pecat en mi realment. Fins ara deia, a veure, equivocacions mils, però jo no he fet res amb mala intenció, o sigui, em trobava amb la meva bona consciència de dir, no, realment... En canvi, ara aquests dies, no sé tampoc com, eh, o sigui que no va ser allò que jo em dediqué a pensar això, ni, no sé, em va venir de, repetint la frase potser, ten piedad de mi, de dir, realment ten piedad de mi per que realment, o sigui, si el pecat és la falta d'estimació, pues, és contínuament, per que en realitat sempre ens posem nosaltres per davant, no? I, bueno, això em fa estar més atenta a dir bueno, sempre tens lo que deia l'Angela l'altre dia de l'ego, però bueno, l'estimació als altres, no? Jo crec que la pregària, bueno, jo ho crec així, no? o sigui entenc que cadascú pot. Jo crec que cadascú fa el seu camí, com el peregrí no? I vull dir, una part del camí és el trobar-te en pau amb tu mateix, al relaxar-te, tal, però jo penso que aquests camí em porta envers a l'estimació als altres, i aquesta part de la pregària, de la interioritat és un camí, o sigui, això. I això amb la frase també ho he anat trobant. I avui el home s'ha llevat, el que passa és que és una hora que és molt dolenta, però també m'ha dit algo semblant sense

haver-li jo comentat. Ell, el tipus de pregària aquesta no li va be, no sé si va be que us ho comenti... (Marta: sí, una mica), o sigui per que li va be més allò per exemple de l'evangeli de meditar i això, que també ho fa, eh, però es va llegir el llibre i diu que aquesta nit, quan s'ha llevat, que justament ahir el va acabar, i avui quan s'ha llevat li ha vingut al cap eh, més que això del pecat, a veure ell com ho deia? de dir el que realment el cristià el que té una mica, per que l'estimació als altres, tothom a les religions, és el que es vol, no? per ser una persona així espiritual. Però a l'evangeli hi ha aquest plus d'estimació als enemics o buscar el be dels que t'han fet mal no, i bueno, això li ha vingut aquest dematí, i que no sé, li ha tocat.

FACILITADORA: Li ha tocat el cor no? Está molt be. Algunes coses que a mi em van transmetre va ser dir bueno, aquesta pregària si no observes els comandaments o manaments, no serveix de gran cosa. I als manaments no es refereixen als 10 si no als dos bàsics, l'estimar l'altre i ... (sisi), llavors és curiós que sense que ningú us ho hagi dit us ha anat portant directament cap aquí.

P9: Bueno, suposo que ningú no ens ho ha dit, però ho portem molt de temps treballat, i es va com girant. Però va dir, llegiré el llibre, llegiré el llibre, i estava com emocionat i tot quan s'ha llevat.

FACILITADORA: Sí, sí, és un llibre, bueno, és peculiar, és inspirador, és poètic, no?

P1: Es inspirador, jo el trobo molt inspirador aquest llibre.

P5: es com una metàfora.

P9: Sí, sí, sí.

P5: Bueno, si voleu continuó jo. Es tracta d'aquests 15 dies, no? Mm, jo aquests 15 dies a veure he tingut uns dies que han estat molt moguts, no m'he trobat be. No m'he trobat be físicament i , i bueno, es com que jo em trobava be, però hi havia molt mala història al voltant meu, no? Llavors, bueno, no sé d'alguna manera he viscut coses dures amb la feina amb l'acomiadament de la gent, a gent que fan fora..., vull dir, ha estat molt dur, molt dur. I no podia..., al trobar-me malament, jo suposo que he metabolitzat tot el que em venia. No podia pregar, no ho he pogut fer durant uns dies quan estava en aquest estat físic. Ah, respecte la tècnica, un cop que ja mica en mica vaig recuperar les forces i la salut i els esdeveniments es van anar com calmant, per que van passar com varies coses, pues vaig recuperar de nou una mica el tornar-la a fer. Jo no l'he canviat respecte la fórmula que m'anava més be que és, ja us ho vaig dir, anar a caminar i caminant la faig. Jo sí, que quan camino altero la respiració. No faig com la meditació que la deixo, per que em veig obligada per fer-ho molt conscient. I llavors el que he notat es que mantenir una presència aquí al cor, m'és difícil però ho aconseguixo mentres camino. Això respecte a la tècnica, i el que passava és que aquests dies no sé perquè, després de haver-ho fet tot aquest temps em va sortir la paraula pecadora, afegir-la a la frase. El que m'ha sortit: "...tingues pietat de mi que sóc pecadora" i m'ha sortit molt, per que he viscut molt el mal del mon, no? sentir-lo dins en aquests temps convulsos que vivim, i la gent com està patint, no? I clar, em sento pecadora per que veig pecat que han

fet els altres respecte a companys, i que tu de vegades també has fet sense adornar-te'n, no? I m'ha sortit, no sé, em sortia. (FACILITADORA: Hm, hm). A la vegada, llavors... (ininteligible), bueno l'altre dia, parlo de la tècnica, que portaves aquell camí de rosetes..., en tinc un que em van portar del Tibet, i vaig dir, doncs prova això, a veure com va, em feia una mica de vergonya, anava a la muntanya, però el vaig agafar aquí amb la ma, i me va be, perquè llavors faig tota, parlo de tècnica, eh, faig tota una volta d'un i quan ho faig després camino amb la respiracions i normalment em dona temps a fer dues voltes del rosari, per que clar, vaig comptar els comptes que te, i te 103 o 105, de tal manera, que si fas 3 voltes son 333, que son les 333 respiracions que fan els ioguis quan arriben a l'estat mental de quedar-se respirant sense que se li vagi la ment que ja es considera t'il·lumines, no? (FACILITADORA: Hm, hm). Doncs si fas 3 voltes, curiosament son les 333 i bueno. Bueno, tot està molt lligat. Vaig anar observant com això era com un cicle (inaudible). Llavors, un cop que acabo, llavors faig una mediatció com les que normalment faig de silenci. I si faig a casa aquesta meditació, doncs ho faig amb un tros de l'evangeli, i deixo simplement que la frase que més em crida l'atenció em ressoni, no? Llavors el que he tingut aquests dies és la sensació, no sé, m'ha vingut com un flash, que el recorregut que faig s'ha convertit en un lloc sagrat per mi. Es com anar a l'església. No sé com dir-ho. Cada vegada que vaig allà entro en un lloc sagrat. La meva entrada i això, es la novetat d'aquests dies, tenia la sensació de que entrava en un terreny sagrat. I cada vegada que entro allà i obro aquesta porta, pues entro en una altre dimensió, és una altre dimensió. Fins i tot els gossos em miren diferent. Sí, com que jo crec que els gossos, com veuen l'aurea, i allò està ple de gossos. Jo per sort tenia una por terrible als gossos (FACILITADORA: però els tens dominadíssims no?). Procuro, se quedan mirando.

P4: Això m'ha passat tota la vida.

P5: Et busquen per bordar-te o es queden tranquils?

P4: Venen a que els acaroni o se m'enfilen.

P5: No, no, no, ah,jo no suportó que se m'enfilin. A mi s'em queden allà distants i em miren. I em feien una por terrible. I jo he llegit que veuen el aurea els gossos.

P4 : L'aura.

P5: Aura es diu en català? Bueno, i llavors suposo que quan entres en aquest estat meditatiu irradies més energia.

FACILITADORA: Probablement.

P5: Es una qüestió física.

FACILITADORA: Molt bé...

P5: Llavors això de que et vingui la frase que heu comentat vosaltres curiosament a mi també em passa. Es curiós que a tots ens passa.

FACILITADORA: D'una manera espontània.

P5: Sí, sí, estic fent les coses i em ve. I llavors quan em ve, entres com en una altre consciència. Com que et ve a la consciència que el que passa ha de passar, no és important. I llavors em va, i també he vist, be jo faig una gimnàstica per l'esquena, i és una gimnàstica que has d'estar molt present. Si se t'en va la ment ja te descuajarinas, que haz esto para Aquí, que si esto para aquí, la respiració, el no sé què. I llavors amb la respiració em ve, per que estic molt, o sigui, quan entres molt a dins et ve. /Marta:Hm, hm, molt be...). I allà em ve molt sovint, ho faig molt sovint.

FACILITADORA: Molt be, molt be, molta varietat d'experiències. Què més?

P7: Bueno, el meu cas es aquests últims dies d'inconnexió. Hi han fragments que de moment no els tinc connectats. El llibre el tinc casi acabat, entre mig hi havia alguna frase que deies, tio, això ja ho has dit, una mica repetitiu (jajaja), però bueno, després comences a buscar i dius, sí, però en un altre context. I llavors, això de practicar-ho es també molt espaiat en el temps. Be, jo he intentat recordar moments concrets i no em venen, per que hi ha com un eco al darrera que deu aparèixer i apareix, però no t'ho sé situar en el temps. Hora no tinc cap, hora concreta, encara que al dematí va més be. Durant a la feina, hi ha moments en que ja de cop i volta notes, ostra, hi ha calma, llavors sí que la sensació aquesta com si per allà al darrera em pugés una frase i apareix per allà i llavors no, no ho he practicat durant la feina, però sí que he notat, que el que puja de sentiment de benestar, de sí, aquest me l'emporto, llavors em rellisquen més coses i estic millor. I ja està. Però no, ja dic, de moment és tot molt dispers i no tinc la sensació diríem de que tot això lligui, sinó que son com fragments que és molt típic d'ara d'aquesta època que estàs intentant acabar coses, i estàs, centrat en això, i fes i tal. I d'altre banda és que va be justament de fer aquest tipus de concentrar-te amb tu mateix, per que en el fons també quan faràs la feina ho facis el que facis de fer estaràs ,més per les coses, per que ets molt més conscient del que passa. Ja està, a part d'això, ja ho veurem. Quan acabi el llibre potser tindrè més temps per dir, a veure això com anava exactament?

FACILITADORA: Hm, hm. A veure si t'he entès. Quan et ve, no és que et vingui ben be la frase, però sí la...

P7: Com un eco, com una cosa així llunyana.

FACILITADORA:: Alguna presència, alguna connexió amb lo esotèric.

P7: Si, si.

FACILITADORA: Bueno, està be.

P6: Bueno, jo no he fet be.

FACILITADORA: Bueno, ja veus que aquí hi ha moltes versions.

P6: La meva versió... Però tampoc ho he fet malament. A veure, en cap moment m'he plantejat la idea de fer-ho en un moment determinat o en un altre, això vol dir que llavors pot

passar que no ho facis en cap moment (Jjajajaja), però, eh, bueno, més o menys la feina que he anat fent és acabar el llibre, i bueno, la versió catalana, que és de quatre capítols, de fet no faltava gairebé res fa 15 dies, eh! per tant poca feina he fet (jajajaja) Però vaig agafar i, m'havia baixat ja feia temps la versió que tu vas passar i em van venir ganes de llegir els tres capítols restants. Un dia vaig començar a posar-m'hi, però bueno, això de llegir davant de l'ordinador es un rotllo per mi, i francament, de moment està aparcat es a dir que el cinquè capítol que és bastant llarg (Marta: Pero son optatius, eh), no, ja ho sé, ja ho sé, doncs està amb ganes de ser llegit, però de moment aparcat. Llavors, la pregària de forma sistemàtica, no l'he fet, que era la inatenció inicial, de poder-la fer potser per que tú poguessis tenir una millor valoració de...

FACILITADORA: La valoració està en com va, està be, està be.

P6: Però cada persona és diferent, no? Però bueno, al llarg del dia, més o menys, jo penso que, tampoc ho he enregistrat eh, dia a dia, que no hi ha hagut cap, ni un sol dia en el qual no hi hagi pensat en algun moment, i en algun moment, més d'un moment. (Marta: Hm, hm) Es a dir, que potser això de que de sobte estàs fent no sé què, o tens un moment de relax i de sobte et ve, no per la idea de que no ho he fet, que ho has de fer, sinó per que et ve i ja està, no? Com una cosa recurrent que, tampoc tot el dia, eh, però potser un, dos i alguna vegada fins i tot tres cops. Després hi he dedicat poc temps, eh. Aquesta mitja hora que algú hi pugui dedicar o ha decidit dedicar-hi, doncs fantàstic. Jo potser trobo que seria interessant poder-hi arribar, però de moment encara no ho he aconseguit. Ho aconseguiré? No ho sé, però bueno, estem en això. Amb ganen de llegir aquests tres capítols de la versió castellana, i bueno... De fet clar, encara a la feina doncs també es menja temps, també hi ha hagut alguna altre historia. però bueno, seguirem.

FACILITADORA: Molt be. I quan et ve, és només que et ve o, així com...

P6: Em pot venir en moments de a veure, de vegades em ve, ah, jo que sé, al matí si mandreges i no tens ganes d'aixecar-te, com que treballa a les tardes ho puc fer, menys les setmanes que treballa al dematí, que llavors sí que, que és impossible. O algun moment doncs de no sé, a la nit, i quan et ve això pot ser en un moment de relax de feina. Per exemple a la feina amb els nanos anem a piscina, i això..., o estàs muntant la motxilla amb ells, si no estàs allà amb algun que directament et diu que no vol fer el que tu dius que estaria be que fes, jajaja, doncs generalment alguna vegada em surt la frase aquesta, no? Es a dir, que pot ser a qualsevol moment.

FACILITADORA: Però així que per alguns és com un bàlsam, una sensació de benestar o com una presència en el pit, de moment és una cosa mental, no...

P6: Es una cosa mental, a veure, ah, doncs al contrari, ja t'he dit que és un moment que estàs una mica relaxat, doncs clar, en el dia a dia que estàs fent el que sigui. Doncs mira, aquests últim dies que he hagut de prendre antibiòtic, i alguna toma m'he oblidat, jeje, m'he enrecordat que al final m'he posat el telèfon mòbil, per que si no, la del mig del dia, aquesta

desapareixia, per que és quan estava treballant, no? En canvi això, alguna vegada m'ha vingut la idea de la pregària. Llavors hi he dedicat un minut dos, però bueno.

FACILITADORA: Molt be.

(ininteligible comentari Gemma sobre algo del virus, salvador diu no)

P7: Que t'ha anat be igualment, doncs.

P6: Sí, és el que estava dient.

P4: Està be, més pregaria del cor i menys antibiòtic.

P6: No te res a veure.

Jajajaja

FACILITADORA: Molt be, molt be.

P10: Jo també ho he anat introduint en el dia a dia les coses, per que em costa també de trobar un espai així especial per això. Quan vaig començar, quan vam començar sí que pensava que potser em seria més fàcil o que m'engrescaria. Però veig que, o ho faig així sobre la marxa, o si no, em costa. Però bueno, quan ho faig, la veritat és que està be, la sensació és bona i... be. I em sento així acompanyada i..., protegida.

FACILITADORA: Bueno. A tú també et ve així, com..., no t'has de fer venir, així....

P10: Si, també em ve. De tant en tant ho busco, però de tant en tant... (inaudible).

P7: Però més que un eco de dir, aviam, una cosa de ja, és que és les paraules en sí, et venen, i creen un estat d'ànim que per tu és favorable.

FACILITADORA:: O sigui que les paraules ja...

P10 (i algú més): Sí.

P7: Que et transporten a una altre cosa. Per que això de la presència d'un ésser superior, no ho sé. Però és que, aviam, el mitjà et fa intuir que hi pot haver alguna cosa bona, eh, per tu (FACILITADORA: Vale), per tu, per tu simplement, i ja està. Que a més a més també se'n beneficien els altres, eh.

FACILITADORA: Està be que precisis ben be el que volies dir.

P7: I l'eco és que és realment és això, torna i dius, bueno, bueno...

P3: Es el que tu vas dir, no Marta, (FACILITADORA: Invocar la presència), l'estat d'ànim que t'ajuda, no?

P7: I perdona, només per gaudir, és que aquesta setmana és que hi hagut un episodi, es que realment he vist com utilitzant les paraules equivocades i a més a més diríem equivocant-se

d'adresa i de formes, que la pots pifiar com una catedral, una cosa tan banal, ho he vist. Allò que dius, nena, la única galleda que hi ha en un quilòmetre quadrat, i t'hi has fotut de peus. Un cas així, a la feina. És que no vull explicar el cas en sí, però allò de dir s'ha equivocat de paraules, d'adresa, a on havia d'anar i a més amés de forma. Però és que primer son les paraules, per que lo altre ve al darrera, i és que fpuu, cagada solemne, eh?

FACILITADORA: Ja passa això.

P1: Potser te a veure amb allò que vas dir el primer dia. Oi, que parlaves d'una memòria col·lectiva, no? Com, i no sé si és això el que influencia, perquè jo ben be, quan m'ha vingut la frase la he dit dugues vegades, o sigui tampoc. Perquè ve, no? Quan no hi ha aquesta constància o aquesta, siguin 10 minuts, sigui, no? Per que penso que totes les experiències son diferents, i hi alguna cosa...

P6: Perque estàs predisposada.

P2: Això estàs predisposada... Potser sí o potser no, jo que se.

P6: Abans de venir aquí, alguna vegada t'havia vingut? Si això hi era col·lectiu...

P4: Però si tampoc coneixies la frase, com ho havies de dir tampoc.

P5: Pot ser una cosa del grup, autoinvocada, o què pot ser...

FACILITADORA: El grup té força, això ho diuen tothom que treballa amb grups, és cert... Però d'altre banda, eh, clar això no és un com m'ho hagin dit o ho he llegit de l'església ortodoxa... Però sí que és cert que tota pràctica espiritual o qualsevol cosa, eh, no només espiritual, que es fa d'una manera amb consciència, repetidament i molta gent, i de generació en generació, això crea una força, una energia, que està disponible. I aleshores vosaltres heu picat un endoll, i clar, us en beneficieu, però també és una responsabilitat, en sí mateix, és potent aquesta pràctica. De fet, si amb el temps la voleu anar fent més assíduament, jo us recomanaria que trobeu la manera de o donar-vos suport entre vosaltres, i inclús algú que us pugui conduir, guiar.

P1: Tu vas parlar de que hi havia persones, gent que fa més temps que ho fa.

FACILITADORA: Sí, sí, sí, sí.

P1: Jo sí que ho vull.

FACILITADORA: A Montserrat..

P7: Hi ha un monjo?

P1: No saps fins a quin punt tu hi poses cullerada o realment és un experiència. Però jo noto molts canvis. Molts. Llavors, a part no ho pots ni comentar perquè dius, aviam si no és una cosa que m'estic muntant de dir una pel·lícula també, sap que vull dir?

FACILITADORA: Clar, clar, per això necessites també a algú que et pugui anar guiant, sí sí. I inclús si, bueno, a mi aquest monjo em mereix confiança, evidentment, però si no, si et surten coses de, necessitar a algun guia per tu, doncs a lo millor ja anirà apareixent, per que això en el camí espiritual solen passar aquestes coses, que diuen que apareix el mestre quan el deixeble està a punt, no? Apareix la persona, no? Però, jo sí que ho recomano que si t'hi poses de ple... De fet allà a Amèrica, ja m'han donat alguna adreça i allà buscaré a algú, per que bueno, a mi lo que m'ha passat és que clar, tot això que expliqueu vosaltres jo ho he viscut, allò d'ostres, ara he de fer la pregària si estic cansada si tinc altres coses, però sempre et venia, no? com a algo que diu, ei, estic aquí. I mica en mica, en èpoques, bueno, més de canvis interns, de... bueno, és que la necessites com aquell qui diu, és com un bàlsam, no? que tu deies, i... Una mica de tot ho he viscut, però sí que es fan molts canvis, i ha sigut una setmana, de bueno, de connectar moltes emocions, llavors això és un repte, es un repte, i per que soc psicòleg i ja m'ho conec i estic en aquest camí i vaig fent, però és un repte connectar amb tot això. Per que clar, també diuen és que hi ha una purificació de la teva personalitat, i llavors clar, han d'anar sortint les cosetes, moltes o poques depèn de cadascú. Llavors és important que es faci amb responsabilitat que pugui haver-hi un grup de gent o una persona que et guiï, això sí que és important. Però bueno, cadascú anirà trobant, perquè jo de fet al començament vaig estar molt de temps sola, anant-ho fent i anant-ho practicant. I em va anar be, el meu professor dels EEUU que ell també la fa que em va dir “no et forçis”, per que a la que et forces que l'he de fer, encara és pitjor, sembla que li agafis mania, no?

P2: Sí, és veritat.

FACILITADORA: Bueno, doncs fer, de mica en mica, i clar, fixat també de que d'alguna manera et va venint, no? Cadascú veureu que és un trajecte molt diferent, però tots són vàlids penso jo. Potser hi haurà algú de vosaltres que mai més la voldrà fer i estarà be, també, a veure.

P4: I en tot cas suposo que també hi pot haver etapes. A lo millor ara en aquest moment no la necessites o, a lo millor et va venint de tant en tant i d'aquí, per la teva situació vital d'aquí X temps, doncs resulta que t'hi agafes com...

(tothom comentant coses alhora)

P4: La pregària a nosaltres no ens necessita per res som nosaltres que en tot en cas necessitem la pregària.

FACILITADORA: Es molt filosòfic això, m'ho he de pensar abans de dir res.

P4: I els neuròtics són els pecadors.

P7: Jo ho faig així de conya, però és que és veritat (bullici).

FACILITADORA: Bueno, què us sembla això de fer un parell de grups, un parell o tres... Dos grups de 4 i un de tres. I podríem una mica aprofundir amb això, i podríem complementar les diferents vessants, des de el que li ha resultat més fàcil. Una miqueta ja ho

estem veient que hi ha uns punts en comú del que us resulta més fàcil, del que us resulta més difícil. Però a mi també m'agradaria que exploréssim quines coses poden facilitar. Doncs això, no? Alguns al matí, o a la nit, o m'adormo, o per exemple, les persones que tenen més experiència amb meditació, si això també pot ser que hagi resultat una avantatge, probablement...

P1: Jo crec que sí.

FACILITADORA: Crec que sí. Llavors...

P7: Millor, perquè jo no en tinc, però m'imagino que sí.

P1: Tota la pràctica ja...

FACILITADORA: Poder compartir amb els altres en quin aspecte i això també pot ser esclaridor pels demés, si us sembla.

P2: Perdona Marta (ve del lavabo).

FACILITADORA: Sí, farem dos grups de 4 i un de tres. Jo estaré una mica itinerant.

P7: Com un peregrí.

FACILITADORA: Podríem mirar això, no? Una mica compartir, per que sigui una cosa que us pugueu ensenyar mútuament d'alguna manera. Bueno, com vulgueu. O us barregueu o tal qual, què us sembla. O fer per exemple 1, 2, 3, 4.

P2 i P4: Fes paperets

P1: Que ens col·loqui.

P7: Una manera que va be, es per mes de naixement i els comences a crear.

FACILITADORA: Com va això.

P7: Dius un mes parell i un mes senar. Aleshores és aleatori, a no ser que aquí hi hagi una concentració atípica.

FACILITADORA: Ja en tenim dues que estan repetides... (gent parla alhora engrescada)

FACILITADORA: Fem per números. Els 1, els 2 i els 3 van junts. Jo aniré pul·lulant...

Els participants es numeren, es reuneixen en petits grups i després fan la posta en comú amb el grup sencer.

TORNADA DEL TREBALL EN GRUP

(Gent parla alhora engrescada)

FACILITADORA: Comencem? Comencem?

P6: Comencem.

FACILITADORA: A mi m'agradaria aquí apuntar una mica el que hem parlat amb els grups, lo que també m'agradaria, si tots voleu, fer també una estona de la pregària (P6: molt be) però si fem això haurem d'anar lleugers, o primer fer la pregària i després fer això. Que voleu fer? Jo ara us veig molt engrescats, com va vinga apuntem i després...

Majoria: Sí.

FACILITADORA: Oi que sí? Doncs vinga fem això. Tenim una hora i quart, o sigui que. Bueno, el que hem parlat una mica. El què creiem que optimitza el fer la pregària, com ho viviu, quines coses a lo millor es podrien explorar que jo he sentit coses pels diferents grups, eh?

P3: Millor parlar ara, no? Doncs que comenci un grup i continuïn els altres, no?

FACILITADORA: 1, 2, 3?

P7: O al revés 3, 2, 1. Fem un compte enrere.

P9: El 3.

P7: El 3. Tema: el moment del dia, que és molt difícil.

FACILITADORA: Trobar el moment del dia. I heu arribat a alguna conclusió?

P4: Que cadascú li va un de diferent potser?

FACILITADORA: Ah, no ho sé.

P10: El reduir-ho al dia a dia, no?, que es un cosa que també apareix en el llibre. Que està pregant menjant.

P7: Aquell mendicaire que li estan donant menjar i que el veu i aquest què fa, què li passa, i llavors dius, ostres és que està pregant, no?

FACILITADORA: O sigui, això seria trobar el moment del dia, versus que pot ser qualsevol moment del dia, no?

P10: Sí.

P9: Jajajaja.

P2: Es pot fer una mica d'abogada del diable?

P7: Home també?

FACILITADORA: Sí.

P2: Es que de vegades potser costa de trobar el moment per que no estàs tant amb les ganes que ho necessites, no? Per que quan una cosa et fa molta il·lusió de fer, sempre trobes un moment per fer-ne.

P2: Sí, hi tant. La motivació, diguéssim

FACILITADORA: Motivació.

P2: Falta motivació encara.

FACILITADORA: Està be, però anem a que acabi el 3, no?

P2: Es que a mi m'agrada sempre ficar cullerada. Ho sento.

FACILITADORA: No passa res, està be.

P10: Doncs per explorar, no sé, mirar a veure les possibilitats que ofereix les església ortodoxa de fer-ho així en grup, a veure com ho fan.

FACILITADORA: Explorar...

P10: ... la possibilitat de mantenir-ho també en format grup, com a recolzament no?

P2: L'exploració dels ortodoxos, de la manera, no?

P10: Hm, hm.

FACILITADORA: Jo aquí no, l'església ortodoxa no he trobat que ho faci, però a lo millor n'hi ha alguna. Jo només conec una parròquia de Barcelona. Però, per un altre costat hi ha aquest monjo de Montserrat que sí que ofereix cursos al Miracle.

P6: Com se diu?

FACILITADORA: El germà Vicenç.

P6: Germà, no és pare.

FACILITADORA: No és pare.

P1: A Solsona.

P6: Allí està la comunitat El Miracle.

P4: Per Cardona.

FACILITADORA: Ell està a Montserrat però ell hi va.

P1: Clar, és que el Miracle és el lloc de retir dels monjos de Montserrat.

P6: Bueno, retir, retir no. Sempre hi ha d'haver una comunitat de 4 o 5 persones, i algun hi van voluntaris i altres a dit.

P4: Jajaja.

P1: Sempre hi ha d'haver 4 o 5 monjos allà?

P6: Per que si no, no hi ha comunitat. Mínim, el més petit, petit, petit serien 3. (G: Clar!) Per que dos son parella. (Jajajaja).

P9: Tres és un trio!

(jajajaja)

P6: I en el cas de les germanes també és el mateix!

P9: Es que venia escoltant un programa de radio per riure i parlaven de ...

P7: Dos son pareja tres multitud.

FACILITADORA: Què més? Alguna cosa més? Una proposat era això, trobar un grup, una continuïtat, no?

P2: O potser aprofundir algun que coneixes, com a Tessé, no? Que això ho coneixem en general, com ho fan ells.

FACILITADORA: Fan la pregària del cor, allà?(P9: No, és diferent...) (P7: No) és que estem explorant la pregària del cor.

P1: Es un tipus de pregaria que ajuda molt.

P6: Es una pregaria repetitiva

(Tothom parlant alhora animadament)

P9: Jo crec que té similituds, però no és exactament el mateix.

FACILITADORA: Aja.

P4: Per que hi ha l'aspecte col·lectivitat més a punt.

FACILITADORA: Quina..., seria diferent la intenció?

P9: La intenció, la intenció quan abans tu has dit al grup quina cosa pensem que ens podem plantejar pel proper dia, jo crec que una seria aquesta. La intenció no sé, pot ser la mateixa, pot ser diferent. Jo crec que no sé, no sé, crec que es diferent, per que aquí va més això de les emocions i tot això, i jo crec que lo de Tessé, o sigui, clar que també connectes, no? Però no sé, jo crec que és diferent, no sé. Ho hem parlar amb el grup, que té semblances, bueno, jo crec que tota la pregaria té algo que s'assembla, i si és així contemplativa, més..., però jo crec que no és, que aquesta és molt específica la de la pregària del cor, crec jo.

P2: Però llavors tu que proposes... De trobar una estona, de fer un grup

P9: M'agradaria aprofundir, però amb la pregària del cor. Lo de l'església ortodoxa ho trobo difícil, més aviat això, si coneixeu a algú i fem un grup. A mi sí que m'agradaria. Però més amb aquesta que hem fet. A mi m'agrada aquesta.

FACILITADORA: Hm. hm. Vale.

P9: Penso que és més...

P2: Home, en el nostre grup si que el moment del dia penso que ha sortit el dematí, no? Que les vegades que havíem intentat. Potser el dematí, a totes quatre ens resulta...

P9: El moment i el lloc també sortia.

FACILITADORA: I el lloc.

P9: ...que normalment és el mateix. Sí havíem parlat d'això, d'altres tipus de pregàries que algunes vegades hem fet, com allò que jo deia dels psalms de la litúrgia de les hores, lo de Tessé, lo de la meditació, un tipus de meditació així més Zen o, i..., bueno, jo crec que sí que van pel mateix camí, totes son vàlides, totes ajuden, però jo crec que aquesta, és més..., és específica també. Te la seva especificitat, està. Jo havia fet altres tipus de pregària i no havia fet aquesta, no sé. A mi m'agrada. Jo crec que ja la tindrè sempre, no sé.

FACILITADORA:: Es com fàcil connectar-hi. Un cop connectes...

P9: Es com respirar, tan fàcil com respirar.

FACILITADORA: Clar, clar.

P9: I llavors no necessites tant ni lloc, ni... Ara que per exemple lo del Tessé, els cants de vegades de Tessé, de vegades aquesta frase també en tenen, vull dir que tot és una riquesa que tens i que tot ho pots fer servir no? Però vaja, que a mi m'agradaria continuar aprofundint en això, no? En la pregària del cor.

P9: Jo el que havia entès és que la pregària és un oxigen espiritual.

FACILITADORA: Qualsevol pregària diries, no?

P2: Hm, hm.

FACILITADORA: Llavors és com fer-se com un hàbit, no? Una cosa automatitzada...

P4: Jo és també una cosa que hem comentat, que m'agradaria trobar la manera la manera de ser més constant. De fer-ho, i d'estar més concentrada, i de les estones aquestes, mantenir-les més...

P6: Això vol dir constància, no?

FACILITADORA: El grup 1 em sembla que n'ha parlat d'això de la constància, eh? Que jo hi era aquesta estona quen en parlaveu.

P5: Sí.

P1: Que hi ha dos coses, que dèiem la mateixa hora del dia fa que al cap de tres setmanes s'hagi transformat en un hàbit i ja no ha d'intervenir la voluntat, i això es nota molt.

P2: Però llavors això és bo, o en aquesta automatització cal una mica de consciència.

P1: No, per que llavors quan et poses a meditar, la meditació. O sigui, la pregària o la meditació segueix sent el resultat de dirigir la ment cap el cor, o cap un mantra, o cap el que sigui. Després no varia la pràctica, però el fet de que no et passi un dia sense fer-ho, depen molt de l'hora del dia que ho enganxis i que ho hagi incorporat com rentar-se les dents a les nits o dutxar-se al matí, eh. I això ho facilita molt.

P6: Com anar a la piscina a diari, o...

P1: Jo que he passat de tots els anys, jo fa molts anys que estic la (inaudible), quan, des de que la menopausa m'ha baixat del cel, per que dic que m'ha baixat del cel a mi la menopausa, per que ha sigut gràcies a d'insomni que jo medito cada dia regularment, clar..

P1: Clar, jo ho intentava, de vegades me'n sortia, però de vegades no. Igual el dia que et despistaves ja havies passat tres dies que no ho havies fet. I en canvi ara és, fa 5 anys que és sempre, sempre, i això és nota molt, i llavors ja no t'esforces. T'aixeques i ho fas, ni t'ho has pensat. aquesta diferència jo penso, que val la pena tenir-la en compte.

P4: Per la nit, també, no?

P1: Es un hàbit com rentar-te les dents, o al matí que et vas a dutxar.

P2: No, el que passa és que jo ho veig com una cosa diferent. Quan jo m'he proposat fer la pregària, necessito un mínim de consciència. O sigui, tu dius, m' aixeco i vaig a fer la pregària, i això ho tinc automatitzat, però, com que tu el que intentes buscar és com una pau o com connectar amb el teu cor, quan estàs dient la pregària ho fas amb consciència, no ho fas senzillament repetint.

P1: Clar.

P2: Això és el que volia saber. O sigui tens l'hàbit, em desperto, ara no puc dormir i me'n vaig a pregar. però quan fas la pregària no és com rentar-te les dents.

P1: L'automatisme de posar-t'hi, estem parlant de posar-t'hi.

P2: Ah val, perfecte, perfecte...

P1: Després de fer-ho no.

P5: Jo volia dir que, no que també ha sortit amb el nostre grup el tema de la constància, a més d'això que tu dius d'aconseguir de posar-te cada dia, i ho dic per que m'ha passat, per que, per aconseguir això va molt be, el recolzament que tinguis del grup. Tenir un grup és bàsic amb

el qual et puguis reunir i pregar d'una manera periòdica i contínua, sigui cada setmana... Cada setmana està molt be... Pregar, pregar junts. O sigui, fer la mateixa pràctica que fas a casa amb grup, i llavors això et dona una força i una energia per mantenir la constància. Bueno, a mi es el que m'ha passat. Si no, jo he perdut moltes vegades la constància, moltes, durant molts anys (P1: Sí, un de sol), I he arribat a desconnectar durant anys.

P6: El que passa és que si ho fas en grup ho fas de tant en tant.

P5: Cada setmana és un bon moment, és una bona pràctica, per que si tu mantens aquesta connexió energètica cada setmana t'ajuda a mantenir la teva. Però a banda d'haver-hi aquesta força o voluntat, bueno, no m'agrada dir...jo abans li deia disciplina, però l'he esborrat per que he vist que aquesta paraula em feia molt de mal. L'he canviat per constància o perseverança.

P6:Però és un tipus de disciplina.

P5: Bueno, però la paraula disciplina no m'agrada tant. (jajajaja)

P4: La tens més militaritzada.

P5: La vaig dir durant uns anys i m'anava malament. Res, constància i perseverança.

(els participants riuen engrescats)

P2: Això que ha dit la Pepi, nosaltres mateixos podem canviar el chip de les coses que fem automàticament. El que jo he après ara, quan tinc que córrer molt entre setmana, per que tinc molta feina, miro el rellotge, i llavors no disfruto les coses que faig, per que son automàtiques. I llavors m'he acostumat, els dies que tinc per mi, que pot ser un divendres a la tarda, un dissabte, un diumenge, això, a no córrer, a no mirar el rellotge, si estic menjant disfrutar del que menjo, si m'estic pentinant, si m'estic arreglant, llavors ho vius. La pregària passa el mateix. No per això perd el valor. Jo els dies que tinc més pressa, la puc dir més de pressa, això no vol que m'he convertit en un robot, i els dies que la puc fer com avui, jo avui m'he passat des de casa fins aquí pregant, además amb molt de gust, que això els altres dies potser no puc fer-ho. O sigui, és que ara hi ha gent que t'està ensenyant, algú m'ha dit que a Roma, i els països aquests que hi ha (inintel·ligible), hi ha, per que no et col·lapsis, hi ha inclús dies que et fan mirar el cel, com estan, el color que te el cel, la gent que passa pel teu costat, per que és que si no, vas com un robot. I la vida últimament, hasta he conegut gent que t'ensinya amb el gust, lo que estàs menjant, saborajar-ho, per que t'has acostumat a engolir.

FACILITADORA: Però seria una mica la essència no, de la pregària el fer-ho amb consciència en realitat? No és una pregària que es pot fer, ara ens aixequem , ara no sé què...,sense pensar, si no que és estar amb molta consciència en realitat.

P2: És que crec que la vida en part com també dir ara tinc, jo tinc temps..., perquè tinc que córrer i tinc que estar estressada? Jo em dedico temps a mi que ho necessito.

FACILITADORA: Hm, hm. Bueno, què més? Si és que queda algo...

P2: Bueno, han parlat dos grups, el 3 i l'1. Falta el 2.

P9: No, el 2 si hem parlat.

P7: El 2 també.

P1: Nosaltres hem parlat també de la proposta si s'esqueia, de investigar una mica què implicava també utilitzar com a recurs la pregària del cor per exemple en una situació relacional conflictiva o, o veient algú patir molt, o davant d'una com una actitud cap a un altre, algun judici. No sé, no? D'estar allò que t'entrapes desseguida i veure, investigar, o sigui, en el sentit de veure, de considerar-ho com una possibilitat de veure coses que poden passar o no.

P2: Amb tu i amb els altres.

P1: Exacte. Però fer-ho en grup, vull dir, eh! M...

P9: Si, forma part del per a què, no? Per què fem aquesta pregària, no?

P1: O també per poder veure l'experiència, a veure què emergeix de tot això, no?

P2: Bueno, de fet ha sortit una mica, no?

P1: Observar, com aquesta pregària et canvia a tu, envers a la relació amb els altres, i amb els conflictes, no? Com et mous en els conflictes. Això és el que jo una mica comentava. Això et canvia, sí. Com per exemple d'aquí a la setmana que ve tenir-ho molt present i...

P1: I veure.

FACILITADORA: I per exemple el P7, quan et trobis, que a la feina crec que hi ha bastantes interaccions d'aquestes, jaja...

P7: Constants.

FACILITADORA: Constants, doncs podràs fer molta pràctica, no? Enteneu una miqueta això?

P4: Jo és el que he comentat abans, que sembla que estic menys iracunda, que em controlo més. Paz y amor... (jajajajaja)

P1: Paz y amor y despues pal salón. (jajajaja)

FACILITADORA: Seria com una, a veure si ho tradueixo amb una paraula, transmutació, podria ajudar a transmutar també un canvi a nivell emocional i, lo que transmet, no, per que sí que és cert que de vegades diem, no, no, si jo no he dit res, però, un està amb una actitud i com amb una ràbia, i es nota.

P4: Bueno, jo una mica sí que ho dic.

P1: Es nota i ho dic.

FACILITADORA: O sigui, doblement. Però de vegades encara és pitjor quan dius no, nononó, però (...) (algú: llavors, grrr!), si com poguer transmutar un mateix.

P2: Però allavorens seria al mig d'una situació (G: controlar-te), si veus que l'altre està, jo què sé...

P6: Però no de sobte fer pregar l'altre sino... (jajajajaja)

P4: Compta fins a deu.

P9: Respira

P1: Mosso d'escuadra...

(jajajaja)

P6: Dignes un parell de cops tingues pietat de mi... (jajajaja)

P2: Si tu vols fer-ho, aturar-te un moment, i pregar una mica i veure com reacciones.

P4: O compte fins a tres abans de saltar.

P2: Bueno, jo això ja ho he fet altres vegades.

FACILITADORA: És una proposta prou concreta, no? És una proposta prou concreta, aquesta? Bueno, es pot decidir si voleu.

P2: Jo també he pensat una altra cosa amb tot això, per acabar la setmana que ve. Explicar cadascú de nosaltres, bueno, els que vulguin, si la base que tenien de petits o d'abans els ha ajudat o no a créixer en aquest aspecte, o han tingut que fer aquest camí sol, i de gran, m'entens? Si lo que tu has mamat de petit t'ha fet be i t'ha quedat o has tingut que canviar-ho del tot, o has tingut que continuar-ho transformant-ho tu. Per que tots tenim una història al darrera, nosaltres no vam néixer ahir.

FACILITADORA: Això és un tema interessant. Ho veig llarg, pel proper dia, però a lo millor si fem un seguiment.

P9: Es llarg.

FACILITADORA: I més pel proper dia per que ja tanquem, però per un altre dia poder sí, perquè no...

P4: Si, la tradició religiosa, familiar.

P2: No, però per lo menos fer una pinzellada, allò de dir bueno. Jo he tingut que canviar tot lo que he vist a casa o no, o això m'ha ajudat a tenir una base, i a partir d'aquí jo l'he fet madurar i créixer, o, saps?

FACILITADORA: No sé si ens donarà temps, però si el grup ho vol. Bueno, alguna cosa més. Estic pensant d'algunes coses que he anat sentint que dèieu. Bueno, parlavem de que en el fons té que a veure amb el grup 1, que en el fons te que veure amb això, l'automatitzar i fer-ho a la mateixa hora, però el fet d'haver estat entrenat, que si tenies l'entreno amb la meditació Zen.

P1: Es nota.

FACILITADORA: Es nota, no? Llavors clar, hi ha una part d'entreno, hi ha una part que sí que és la gràcia o és el moment que vius que et fa que et ve la oració, però hi ha una altre part que és l'entrenament d'aquestes facultats mentals.

P1: De dirigir la ment. Es bàsicament això. Es la feina de...

P4: Es l'esforç de voluntat.

P1: Sí, però no és només per voluntat, és l'entrenar a dirigir l'atenció, a focalitzar-la. Es una cosa molt especifica de la meditació.

P4: Aprendre a concentrar-te, que això és el camí que resulta...

P1: Sí, i això és una qüestió com el footing, això és ben be aixins. Com més ho fas

P1: Menys et canses.

P7: Millor et surt.

P1: Millor et surt. Es com anar a córrer això.

P3: Som animals de costums, eh!

FACILITADORA: I a part dels costums és això, és com desenvolupar un muscle, no ho pots fer en dos dies.

P4: Tenim un avantatge amb als animals amb els costums, i és que nosaltres podem escollir el costums que volem incorporar.

FACILITADORA: Per que, és clar, és la meva opinió per lo que he viscut. Sí que jo, de marcar-te una hora, doncs mira, a tal hora ho faré, però jo tampoc, no m'ha servit dir sempre el mateix. De vegades ho he hagut de deixar, és que no vaig enlloc per que avui no tinc el dia. Però ho he fet. El fet de fer-ho aquells 5, 10 minuts, ha sigut molt millor que no fer-ho, i al dia següent surt d'una altre manera. I un altre sortirà perfectament i estaré encara més estona. Però el fet de fer-ho cada dia...

P1: Ah, bueno, això em fa pensar en una altre cosa, ara que dius això, que l'expectativa de com ha de ser aquella estona de meditar, clar, en Zen, et trobes que una bona sentada no és una sentada que has estat tota l'estona concentrada i en estat de gracia. Vull dir, aquest concepte s'ha de deixar de costat, per que, de vegades tu estàs molt remogut per les teves

circumstàncies personals, i aquella sentada, és que t'has despitat cinquanta mil vegades, però llavors no vol dir que aquella meditació sigui estèril, si no que, justament has fet molt aquest anar tornar, tornar, tornar, tornar. O sigui, has exercitat molt més, perquè amb l'exercici (MJ: Es més important les vegades que has tornat) les vegades que es tornat que no l'estona que hi estat tranquil·lament. Desde un punt de tradició del Zen això es parla molt.

FACILITADORA: Cert, es veritat.

P1: Hi ha molts punts de connexió entre el Zen i el llibre del peregrino. Em va xocar molt a mi això.

FACILITADORA: Ah, si, potser podríem trobar alguna estona.

P5: Hi ha algunes frases que son això aforismes del Zen, ho diu allà.

P1: Com una cosa d'integrar-ho, de tot el dia també. No és només una qüestió de la sentada.

FACILITADORA: Es bueno, entrenar la consciència.

P5: Quan al final del llibrediu que l'objecte es que la teva vida sigui como una oració, com un a meditació és l'objecte del Zen, es el amteix. Que la teva vida sigui una meditació constant, no?

(gent parlant alhora)

P4: Es el que señor que va bellugant lallengua.

P7: Es molt oriental.

P5: Per que si entres en aquest estat d'una vida conscient, en aquest estat meditatiu i veure molt en el present, prens molta consciència de la relació que tens amb els altres i d'alguna manera, entre comeytes, no afes tan de mal als altres.

P2: Però no estàs mediatnt tota l'estona.

P5: No, es que no has de estar, es que no sé com explicar-ho.

P3: Això és com allò que et treus el carnet de conduir, que ja no estàs pensant a cada moment, ja una vegada condueixes...

P5: Es com ser molt més conscient de la vida, de tot, del que està passant en cada moment.

P2: Que hi ha coses similars, clar, desde el punt de vista del treball corporal, quan hem fet lo dels peus, en definitiva, el que tu vols és que la teva ment estigui allà. (P5: és el mateix) La presència de,estic al cos, la presència de lo'aquí i ara, que tu estàs fent, jo que sé, el dinar, perdre algo.

P9: Exacte.

P2: A veure, a mi em resulta impossible estar fent el dinar, i està pensant en els meus o està pensant en el meu cos. estic pensant en no sé què, que després no sé què, que després no sé quantos.

P1: Estàs fent el dinar, penses en el dinar.

(gent parlant alhora)

P2: ...Però no ho tens com una cosa negativa de fer no sé què, i potser en el moment que necessites, penses, ara em ve de gust buscar, doncs algún treball corporal que m'aporta el que us aporta a vosaltres la meditació.

P1: Presència.

P2: Per exemple, amb el treball de, que penso que un dia et comentava del treball de les cuirasses tu allà estàs treballant el cos (FACILITADORA: de què?) De les cuirasses. Treballes al cos i estàs això en l'aquí i ara, i estàs pensant això que si tens això, una pilota posada aquí en l'esquena em fa mal, i estic amb el meu cos. I és molt difícil que la ment se t'en vagi. Després, pues tens aquesta, que busquem una mica el mateix però de maneres diferents. Uns meditació, un altre em treball corporal, i un altre pregant, i un altre...

FACILITADORA: Sí, el treball corporal te molta part de consciència també espiritual, en certa manera.

P2: Però que jo, em resulta, o sigui, potser perquè no ho vull, però el fet de dir he d'estar conscient, no meditant tot el dia, però portar això a la meua vida, jo això no ho vull ara mateix.

(gent parlant alhora)

P1: El que tú dius d'estar fent una cosa i pensant amb un lo que faras al cap d'una hora en la tradició Zen et dirien, això és ment il·lusionària, no està connectada a la font, no està en el present. Llavors estàs com en fora de lloc. Llavors, al propòsit és, si tu estàs allà cuinant, nota com cuines, nota la sensació.

P2: Però és que potser en aquell moment ja m'està bé no està pensant en la cuina estar pensant que estava escoltant una canço, val? i que em ve de gust recordar aquella canço. No com estic trencant un ou. Em ve de gust que la ment se m'en vagi en aquella música que m'ho he passat bé. saps, que penso que no està malament això.

P4: No t'agrada cuinar.

P2: No, sí que m'agrada cuinar, dic cuinar per que és una cosa que no hi penses

P6: I que fas a diari.

P2: No sé si m'enteneu el què vull dir.

FACILITADORA: Sí que t'entendem, si. Jo crec que fins i tot és possible estar amb l'ou i amb la cançoneta al mateix temps. Les dones no podem fer varies coses a la vegada? (jajaja)

P7: Ni ha que tenen 3 neurones, al tanto, eh?

FACILITADORA: Es broma, és broma. Però possiblement es pugui. Home, potser més coses ja no, eh. (jajajaja) Potser més coses no, però a lo millor sí que pots estar una mica, però bueno. Bueno mira, son les 7, jo crec que ens hem de posar a la mediació. Voleu que ja decidim alguna cosa, algún treball per la propera setmana. Aquest de d'utilitzar la pregària com a catalitzador per transmutar la situació sembla una cosa prou clara.

P9: Sí.

FACILITADORA: Interessant i bona pel mon, a més a més, no?

P9: Vull dir, quan hi hagi una situació així emocional, fer la pregària i veure què passa. Inclús no cal que sigui una interacció, pot ser una cosa amb tú mateix.

P9: Si tu estàs així, una mica trasbalsat, o el que sigui o no.

P7: I en que ho aconseguixis una sola vegada...

FACILITADORA: Sense expectatives.

P9: Sense expectatives.

FACILITADORA: No expectatives. Bueno pot ser aquesta..., les altres semblen més de llarg termini, lo de continuar amb el grup, buscar... Aquesta sembla que es pugui fer d'una manera molt curta, no? (sí, sí).

P5: Però com ho hem d'observar, com diu ella que davant d'una situació que noslatres diem conflictiva fem la pregària o simplement anem fent i com, la pregària ja l'estem fent.

FACILITADORA: Ah, j o he entès com fer-la.

P1: Es compatible, les dos coses poden ser. Tu vas fent i d'això (P9: però a més a més...), també una mica per investigar, a viam, què passa, en algún moment. No tota la setmana, no? En algún momewnt, què passa si jo intento incorporar la pregària com un element en joc en aquesta situació difícil. Igual ens trobem que compartim coses, no sé... O no.

(tots parlant alhora)

FACILITADORA: I a veure com va. A lo millor un ho diu un cop i ja en te prou, o...

P9: O els llavis se te'n van cap endintre o cap enfora. Bueno!

P4: I el que havíem comentat de prendre les pulsacions abans. Es fa o no es fa?

FACILITADORA: Em sembla que ja...ho he estat pensant això, això em sembla que em diran, on està la validesa de l'aparell de mesura. Ho he estat mirant.L'aparato tal de tal marca que està validat, no sé què.

(jolgorio)

P9: Però jo crec que això no ens portarà enlloc tampoc, eh! Perque clar, perque pot canviar per moltíssimes coses.

P4: Però potser a ella li va be a nivell estadístic.

FACILITADORA: Si coma estadística sí,però...

P9: I li va be si ho relaciona amb algo, clar.

P4: I si sempre utilitzes el mateix aparell,la desviació serà sempre la mateixa.

P6: Ha de ser un cacharro homologat.

FACILITADORA: El que està fent la pregària i un altre.

P1: També pots mesurar quan llarga o curta és la respiració.

P2: Això també depen de si ets una persona que ha fet esport o no.

FACILITADORA: Se hauria de fer abans i després.

P2: Que això també depen una mica de si es una persona que ha fet esport, si ha fet ioga, si hi ha una malatia, si ha sigut fumador, no?

P1: No em refereixo a la pràctica. Tú comences, i mires quant et dura la respiració i quan acabes de practicar, després de mitja hora, comptes quants segons durant la respiració. Un pre i un post, no?

FACILITADORA: Es una possibilitat. Bueno, miraré articles a veure com ho fan.

P4: Que es per tu, a veure, que a mi tan me fa.

FACILITADORA: I tant. No si d'idees moltes aquí en tenim, això està molt be. Bueno ja ho miraré, perque a veure, hi han els pulsòmetres que la gent que corre en te i en podriem aconseguir un. El que passa és que amb un no fem res.

P6: Però estan homologats o què.

FACILITADORA: Clar, és que és això.

P6: Sobretot de cara a la investigació.

FACILITADORA: Què us a sembla, preguem una miqueta, doncs?

Posem una mica de fosc i preguem durant 25 minuts. A continuació la posada en comú.

P4: (Prego) per altres persones que han patit, estan patint o patiran.

FACILITADORA: Molta més concentració deies...

P4: Sí, m'han baixat les llàgrimes, un parell de vegades, fins i tot, pensant en aquelles persones.

FACILITADORA: La sensació d'estar en el cor també la podies tenir a l'estar concentrada...

P4: Sí, sí. Va haver-hi un parell de cops de porta o dalloneses que m'han..., m'han donat un bon ensurt.

FACILITADORA: Se t'ha fet llarg? (G: No) Val.

P4: És més, quan has dit que havien passat 25 minuts a mi m'havia semblat potser que n'havien passat 15.

P9: Ja t'he vist al final, per que jo ja en tenia prou, ja he obert els ulls, i us he estat mirant, i t'he vist i m'he adonat de que estaves concentrada.

P4: Quan he obert els ull t'he vist a tú que m'estaves mirant...(jejejeje)

P9: T'he pillat!

FACILITADORA: Algú més?

P3: Jo, com la Gemma, m'he emocionat molt aquesta vegada, dintre meu. Sentia com una presència molt bona. Estava com fora de l'espai i el temps.

FACILITADORA: I se t'ha fet llarg?

P3: Què va.

(inaudible)

P3: És que és continuat, però, no una estoneta... No tenia cap pressa, estava tant bé.

FACILITADORA: Podies estar connectada amb el cor també

P3: Es que notava tot el cos, i a més, m'he canviat varies vegades de postura, però sense cap neguit de res.

FACILITADORA: Hm, hm. Vols ensenyar el dibuix, o és molt personal.

P3: No em fa vergonya. I més una cosa que...jo he posat al meu pare que era el José, la meva mara la Cati, el meu germà Pedro i la Maria José que era jo, a casa, sempre resavem junts. era com una cosa que la vivrem molt. (Marta: Ensenya'l als demés). I el meu germà, era molt respectuós, perquè ell no resava en veu alta, sempre callava, però estava l nostre costat. I

llavors, jo de les coses me's boniques que recordo ara que ja no tinc el pare i la mare, e's que quan resavem, ens a sentiem tant units, que aquella estona la recordava mesos. Jo llavors, he fet com un abre amb tots 4, he posat que sempre resavem junts i era un plaer superfeliç a la meva vida.

FACILITADORA: T'ha recordat aquesta estona de reçar junts amb aquesta esona...?

P3: He vist la imatge del meu pare perfectament.

FACILITADORA: Eres petita en aquella època que ho feieu?

P3: Ho hem fet desde petits i desde grans. I era un plaer com el que està jugant al carrer, o bueno, desde nena era un plaer, i desde gran també. Perque además el meu germà no e's practicant, però n'és creient, i sempre amb molt respecte ens acompanyava. O sigui, ell no resava en veu alta, però sempre que hem resat es quedava al nostre costat. No marxava mai. Llavors, entre tots, avui, és que m'els he vista a tots, com que ja no hi són. Bueno, el Pedro sí que hi és, gràcies a Deu. Al meu pare no li feia vergonya exterioritzar els seus sentiments, i jo l'havia vist reçar i l'havia vist plorar, quan resava per la seva família, que no la va veure mai més. El meu pare va venir d'Andalucía, i no va anar ni a l'enterro de la seva mare ni del seu pare. En canvi, en quan resava i els recordava, sempre plorava.

FACILITADORA: Molt be. Moltes gràcies maria José.

P2: No és que és una cosa que per mi ha estat un plaer, no? El fet de poder tenir aquesta experiència amb els meus pares no l'oblidaré mai. (FACILITADORA: Molt be). es que, no és com de nena petita, és com jo ho he viscut.

FACILITADORA: Es el que t'ha tocat, molt be. Bueno, que no tenim gaire temps.

P9: Jo he dibuixat molt malament, però bueno. M'he vist primer com el Fequeu, que no se sent digne, però Jesus li diu questa nit soparé amb tú, no? Quan deia Jesús, tingues pietat de mi, m'he vist allí com el Fequeu, pero acto seguido el me ha dicho, dale de beber y entonces me he visto como la samaritana. I..., recollint l'aigua del pou, que el pou l'aigua és d'ella. Bueno, això és una especie de jerra, jejeje, no sé com, psicodèlica i com un ocell atmbé una mica, i que la meva missió, era treure aigua del pou, i donar aigua als que tenen sed. Que la sed és més acuciant que la gana, no? Però al final de tot ja no ho he dibuixat, ja la jerra s'ha vessat i tot ha esclatat com l'altre vegada, com dient bueno, pasará, no? Que potser ara, o sigui, que fem el camí i al final, pues, acabarem en mans de Deu, i jo penso que al final serà aquest somriure...

FACILITADORA: Què més?

P9: Jo he tingut una mica la sensació de connexió del cap amb el cos, del cap amb el cor. Jo he tingut així diferents fases, crec que m'he adormit entremig, que tenia, no sé, somnis, imatges... Llavors anava i venia, no sé ben be. Diferent. Però tampoc se m'ha fet.

FACILITADORA: No se t'ha fet llarg. T'has concentrat millor que l'altre dia.

P10: Sí, sí.

FACILITADORA: Bueno.

P1: Jo he notat una escalfor tan gran tan gran tan gran que pensava que havíem apagat l'aire acondicionat.

P4: Es que hem tancat la porta.

P1: Els dime's heu notat molta escalfor, o no? (Sí) Molta, molta, una cosa molt. Per això m'ha vingut una sensació d'estufa. Però no sé, l'inconscient no sé com és perquè el Barça, el Barça està, no sé que fa aquí (jajajajaja) (pels colors del dibuix).

FACILITADORA: Se t'ha fet llarg, be de temps. Ah, be. De temps ha sigut suficient vols dir?

P3: Haguessis estat més estona?

P1: No, hi ha hagut un moment que el cap m'ha fet una mica aixins. Estava centrada, però hi ha hagut un moment, que...

P2: A mi no m'ha anat tant be. El primer dia va ser la gràcia...

P2: Jo penso que estava molt expectant de, que vingui allò que va venir el primer dia, i no venia.

P1: Això ho espatlla.

P2: Als 25 minuts llavors he pensat, bueno, és igual, no passa res. Llavors he començat.

FACILITADORA: Jo et veia amb el fron així, de totes maneres.

P2: Sí, perquè és que pensava, coi, tan be que va anar el primer dia, què passa, no? No hi havia manera. Després sí que ha sigut. Bueno, doncs no passa res, no? I, he començat..., el primer dia sí que veia com uns colors. I llavors ha vingut això, no? Ha començat a venir aquests colors, aquesta tranquil·litat... llavors ja ha parat, no? Però suposo que tenia, m'he posat jo mateixa aquesta presió de vull notar allò perquè va ser una sensació molt agradable, però no he arribat a connectar

P2: No es pot fer mai.

P2: No, he pensat que bueno, doncs res, no passa res.

FACILITADORA: Però està be donar-se'n compte. Potser un altre dia venen unes altres sensacions, tan o més bones, o no sensacions o adormir-se. De vegades fas tanta feina si fas una capsinadeta però ho intentes.

P2: Sí, sí, no i sí que, en algun moment no m'adormia, però sí que necessitava.

P4: No però si ho necessitaves, tampoc és... Un que és insomne i que fent això s'adorm, oye. S'estalvia les pastilles. (jajaja). Amb tot lo que s'està prenent ma mare!(P2: Per l'insomni, no?). Per l'insomni, la depressió,..

FACILITADORA: Què més?

P6: A mi m'ha anat be. Jo com el primer dia no hi vaig ser, no sé que veu sentir.

Marta. Tu vas venir a part amb el grupet de 3.

P6: No, no, però millor que fa 15 dies.

P3: A mi també.

P6: Molt tranquil.

FACILITADORA: Tranquil, calma...

P6:Sí.

P3: I això de l'escalfor també?

P6: Jo això de l'escalfor de moment no la sento.

(Gresca, tots parlant alhora)

P3: Jo quan prego aquí amb vosaltres és molt diferent de quan prego sola.

FACILITADORA: Encara queden 10 minuts.

P5: Jo, he fet aquest dibuix, dic va, dibuixaré. I sempre em surt coses així curves i un cercle. En un cercle on veig la llum.

P4: Això és un mandala, no?

P5: Sí, això també em va sortir, del mandala, no?

P4: Sí, però el mandala és més genèric. Això és el mandala.

P5: Sí... Bueno, és la sensació que tinc de soltar-me, de deixar-me anar. I després de com m'ha anat, pues be, és curiós, per que durant aquests 15 dies he sentit molt, que la primera part de la frase, senyor Jesucrist li donava molt d'èmfasi, em cridava l'atenció. I avui era la segona part de la frase que li donava més èmfasi, però que surt com una cosa així, espontània, tingues pietat de mi, tingues pietat de mi. I també he sentit calor, molta calor que em pujava i després...

P3: Però molestava aquesta calor?

P5: No, no, però era.

P4: Escalfor.

P5: I, i...

P3: Caliu, no?

P5: No, he sentit calor. I després, que és el que tu deies, que a l'estar tots junts sentia una força. O sigui, que gràcies per estar aquí tots.

P7: No, jo regular aquesta vegada. Ni fu ni fa. No la sensació del temps sí que he tingut. Jo normalment tinc bastant conscient quín temps ha passat i el puc precisar relativament be.

FACILITADORA: Quan dius ni fu ni fa em sona més aviat a qualificació. Perquè no descrius una mica com ha sigut.

P7: Regular en el sentit de que he aconseguit focalitzar i concentrarme en la respiració. I llavors ha anat be. Però llavors hi ha pensaments, i estàs allà, aviam. i ara aparta (veu de lluita) i ara torna, que no sé què. NO però corporalment be, perquè he estat allà i no he hagut de canviar massa de postura, ni perincomoditat ni per per l'estil, no?

FACILITADORA: Bueno, està be provar-ho. Bueno, el meu dibuix de cercles, i la sensació és de connexió. Una cosa com si això et connectés amb una mica amb tothom, tot i que joestic pendent del temps... Però aquesta vegada, com que teniem un temps llarg, he fet els primers 50 sense control. lar el temps. Sí que es notava, aquesta vegada m'ha semblat que tothom devia estar més concentrat per que també notava una altre energia diferent de l'altre dia. Però bueno, mai se sap això. Doncs bueno, en principi, ja estem avui...

SESSIO 4

(Recollir protocols)

FACILITADORA: Comencem doncs? Què aquests tests? Com els heu trobat?

P7: Un conyàs com tots els tests.

P2: Jo no sé si són gaire fiables, per que depèn del dia que ho faci.

P4: No, no ho son per que si ara ens el torna a passar segur que no contestem exactament igual. Si ens el passa d'aquí a dos minuts tampoc.

P9: Potser aquests de l'abans i després, potser sí.

FACILITADORA: Aquests algo poden recollir.

P9: De cadascú diguéssim que sí que és diferent abans i després.

FACILITADORA: Sí

P3:A mi això sí.

FACILITADORA: Potser les preguntes, algunes un no s'hi sent identificat o algo.

P9: És difícil, per que clar, és lo que diu ella, que també que per quin motiu.

P2: Es que aquestes preguntes, penses, jo tinc algo de tot.

P4: O segons el moment. Per això ens ha dit durant tota la setmana passada, per que hi ha dies que així i dies d'allò.

FACILITADORA: Benvinguts a tots (inintel·ligible). Doncs bueno, avui és la darrera sessió i comentarem una miqueta tan com ha anat la pregària d'ara com la proposta de treball que vam fer l'altre dia. Després farem la pausa i ja farem una miqueta de tancament. I bueno, avui ha sigut diferent per que hem començat per la pregària, així que...

FACILITADORA: Bueno això, hm, podem comentar això, com ha anat. Si era difícil resistir la calor i la son al fer-ho després de dinar. O no, si ha anat be. Si continua sent més potent quan es fa en grup que quan es fa individualment. Doncs qui vulgui.

P2: Bueno, va començo jo. Avui m'he trobat millor que l'altre dia, però anava i venia. Anava, els pensaments anaven venint, anaven marxant. M'obligava una mica. Venia un pensament i jo no, no, no, eh, l'intentava apartar. He estat tranquil·la i be, però clar, com que el primer dia va ser tan maco, avui no ho buscava, eh! No com l'altre dia, a veure a veure si ve això? No però, ha sigut agradable, he estat be, però no he aconseguit el que, o sigui, no he notat el que vaig trobar el primer dia. Jo crec que com estic en un moment personal que, se'm fa difícil...,

jo tampoc no sóc una persona que prego molt. Potser era la del grup la que no estava tan ficada amb el mon..., doncs comestic en un moment personal que em sembla que no ho necessito tant, tampoc he practicat tant, però ja vindrà després, eh! Doncs, no sé, el primer dia no sé si va ser la novetat o, és que no sé que va passar el primer dia. Jo penso que això, en algun moment ho tornaré a trobar, no sé quan, eh, però, bueno, ha sigut tranquil, i agradable. Això en quan a avui.

FACILITADORA: Val, i al ser una miqueta més tranquil i agradable avui que l'altre dia podria ser degut a que no et pressionaves tampoc tant, aquella experiència...

P2: Sí, sí crec que sí.

FACILITADORA: Molt be. No t'he vist així (jajaja)

P2: No realment és que va ser com una sensació de pau a dintre, una connexió amb el cor que no m'ha tornat a passar, i va ser molt bonic. He de reconèixer que va ser una cosa molt bonica. Bueno, ja, ja vindrà.

FACILITADORA: Vas tenir la gràcia, va venir el primer dia. Molt be.

P3: Jo volia dir que per mi ha sigut més maco que el primer dia. Ha sigut in crescendo, que es diu. Jo casi no tenia ni ganes de despertar-me com estava. I era com una sensació d'estar fora de l'espai i el temps, amb una pau increïble. Però ademés em notava els peus i el cos com molt agafat a aquí, o sigui a la terra, molt, era sensació molt agradable del meu cos. I ademés, deixar-me anar totalment, de dir, no esperar que surti be, ni que sorti malament, ni..., i ha vingut sol. Però la pau que he sentit avui, ni al primer dia, o sigui, una passada. O sigui, notava el meu cor, notava el meu cap, ho notava i a més, molt a gust d'estar aquí amb...,i ademés com de la força de la rotllana, de tots. De dir, quina força que sento més gran...Quina pau més gran.

FACILITADORA: Molt be. Veus, això va com va.

P3: I ademés m'ha ajudat des de que vam començar el curs, doncs a que ara prego el doble que pregava, per que he estat un temps també una mica de que jo pregava molt, i ara he estat un temps que no he tingut moltes ganes tampoc.

FACILITADORA: Feies d'altres pregàries també? No només de la pregària del cor, si no...

P3: Sí, sí, però he recuperat el que jo feia abans, més això que m'ajuda.

FACILITADORA: Que t'ajuda a pregar.

P3: A pregar amb més ganes.

FACILITADORA: Molt be.

P3: Però aquesta pau la vull sempre.

FACILITADORA: Mica en mica, anem practicant.

P4: Jo avui no he pogut entrar ni a tiros. Ja he dit que estava molt cansada i no he aconseguit concentrar-me i estar pel que he d'estar. La veritat és que estic, és físic, eh, no te res... Jo és que aquestes dues últimes setmanes tampoc he notat tant com l'etapa anterior. He tingut també moltíssim feina a la feina, d'allò d'acabar rebentada també cada dia, he estat uns dies sola fins i tot, i a més a més vaig tenir un accident aquest dijous passat no l'altre, he hagut d'estar també a darrera de les assegurances, darrera del taller, darrera del servei per fer el parte, i (inintel·ligible, referent a més feina degut a l'accident), i es clar

P3: Et desestabilitza...

P4: No, i a part de desestabilitzar això m'ha tret temps, i força i energia, no?

FACILITADORA: Clar.

P7: I la tensió.

P4: Bàsicament la tensió.

FACILITADORA: I tornant a avui..., era el cansament, o el cap que estava accelerat...?

P4: El cansament, el cansament. No em concentrava amb el que em tenia que concentrar. Però bueno, ja us ho he dit. També jo ja era conscient de que avui em costaria més.

FACILITADORA: Bueno, està be. Sí, sí, cada dia és diferent. Algú més?

P7: Si començo a comparar, jo ha sigut una mica millor que la última setmana, que l'última vegada. Agradable. Eh, temps? He vist que suficient per que em sembla que ha sigut el primer que ha sortit una altre vegada, i ja està. Em passa una mica com la P2, que diríem, hi ha com allò d'aquell record de la primera vegada, que dius, ostra tu, té ganxo i llavors m'he de desfer potser de la idea de que cada cop serà així, que estiguis en grup, per que en el fons la idea és que tu t'ho puguis gestionar sol, no? I que tinguis doncs una mica de consciència de, d'utilitzar-ho, de vegades també a conveniència. Ah, els deures mmm, diguem-ne durant els quinze dies no els he aconseguit, per que he estat una mica en "plan passota" de dir escolta, qui dia passa any empeny i anar fent, tu, ja arribaran les vacances, llavors tindrà un altre color.

P2: En parlarem després per això de la setmana. (FACILITADORA: Sí,sí) A per que si no, no ho havia comentat i...

FACILITADORA: Sí, alguns ho introdueixen, però bueno.

P9: Jo també estava cansada, però m'he anat relaxant i..., i estic ara mes descansada de quan vaig començar, no? I... be, també com ella, molta pau i així, i molt. Allò d'interioritzar ho fas molt, i només amb la respiració, i potser no cal lo de la frase, lo que he dit tantes vegades del nom de Jesús i després el nom de persones, primer, no sé, cadascú de vosaltres també que està aquí, i no sé, el dir el nom es que bueno que penses, bueno, més que penses sents, no? I

després altres persones, em va sortint, em van venint, es com que les tens en compte, no? I també els que ja no hi són aquí. Això ho faig moltes vegades, és com més ho faig i avui tota l'estona ha estat així, que de vegades, altres dies no. Suposo que estava cansada, lo primer que volia era relaxar-me . La respiració, això, aquest exercici jo penso que ja ho he incorporat per tota la meva vida. I això.

FACILITADORA: Amb l'atenció al cor, entenc.

P9: Això del respirar, i al respirar ja és... O sigui, primer relaxes, però després et poses en la sintonia de pregar, no? Però, vull dir, de vegades em surt la frase, de vegades em surten altres de l'evangeli o així i de vegades no em surten frases, em surten persones amb el nom o amb la imatge.

FACILITADORA: L'atenció la pots tenir en aquesta zona o... (el cor)

P9: Sí, sí, sí, sí. No per que a més, de vegades sento bategar i tot. Només que em poso a respirar, ja tot passa per aquí

FACILITADORA: I està en la mateixa àrea.

P9: Però jo això si va venint lo de les persones jo deixo que vingui.

FACILITADORA: No és un esforç que tu fas si no que ve tot sol.

P9: I si em venen la frase aquesta o una altre frase, doncs també.

P3: A mi em passa això, també es curiós no? Cada persona és molt...

FACILITADORA:... el va adaptant. Què més? Molt be.

P6: Jo us explico una mica. A mi m'ha anat una mica diferent de la primera vegada, no sé si, crec que és l'esgotament també, però com que és un esgotament mental no vaig i vinc de pensaments, vull dir està com tot molt en silenci, tot clar, m'ha funcionat be, diguem que no he tingut les interrupcions del pensament que m'anés amunt i avall, al contrari, no? El que penso que sí, que és un tema d'esgotament mental el que en aquest cas m'ha facilitat, no? Si que lluitava amb el tema de dormir-me però m'ho he pres be, no m'he adormit. O sigui, tenia la sensació com de anar amunt i avall, però no fins a arribar a la desconexió total , no? Jo crec que no aconseguixo notar-ho en el cor, si no directament a l'estómac. (Marta: Sí?) I ara m'hi ha fet pensar ella amb el tema de la respiració, per que és una respiració que em surt molt fàcilment, que em va costar molts anys aprendre-la, la respiració més abdominal, i, no sé la relaciono mot amb quan vaig estar embarassada de la meva filla, que va ser quan vaig aprendre molt be a fer i desseguida a fer un parell de respiracions i entro i em surt molt automàtic, no? I no em fixo tant, bueno, ara elles m'hi han fet donar compte, no? No estic tant fixada en el cor, no aconseguixo fer això, però en canvi molt a l'estomac, que és el que em fa a mi relaxar més, no? fins al punt de que hagués pogut continuar. No sé si prego o no prego, de tant en tant em surt la frase, però que no em preocupa si la faig o no la faig, si la dic, no sé si es prega o no, segurament sí. Bueno, és un estat còmode.

FACILITADORA: O sigui, que t'has pogut relaxar be, però has anat més a relaxar la zona abdominal.

P6: La respiració.

FACILITADORA: Clar, la respiració a tu et porta a l'estómac i llavors hauràs de buscar alguna altre estratègia per conservar això, per que també està be.

P6: De moment estic concentrada a l'estómac, potser és el que em fa falta, no?

FACILITADORA: Sí, sí. Sí, quan vulguis connectar amb el cor potser hi hauran altres estratègies més a lo millor més devocionals, més no tant..., això és com una cosa més física, com una estratègia de..., com una gimnàstica amb la respiració, però en canvi si busques algo que et toqui el cor, a lo millor podràs també anar-ho connectant. Ja ho aniràs veient. Però està bé, està be aquesta apreciació.

P1: Jo m'he donat compte del neguit que portava abans de venir, d'anar molt justa de temps des de el migdia ja, i llavors he notant més el neguit a medida que he anat posant-me més a fer la pregària.

FACILITADORA: Ajà.

P1: Però a part d'això, la son que venia, que no ha acabat de venir, i després com augmenta molt l'energia a les mans i al pit, eh! es molt curiós, això desseguida... Ara, cada cop ho noto més ràpid això. Ara, quan em poso a fer la pregària, desseguida hi ha molta energia a les mans i al pit.

FACILITADORA: Com la notes? escalfor?

P1: No és escalfor, és energia.

P9: Doncs ens poses les mans a tots... (jajajaja)

FACILITADORA: Com descriuries aquesta sensació.

P1: (inaudible) de vegades com una cos que s'aixample, eh? Una sensació així.

FACILITADORA: D'expansió...

P1: Sí, i a les mans també algo així, però no em ho definiria tant com a (inaudible), a les mans és ben be sensació de molta energia.

P3: Jo també de força, de que estàs...

FACILITADORA: Cadascú nota diferent l'energia, per això et preguntava si podies dir-ho amb més detall.

P3: Es que costa expressar-ho.

P1: Com si tinguessis més aura, no sé com dir-ho, no? Sensació de que envolta tot un camp i que es de força, es energia com de força, no és de calor, per exemple.

P1: Hm, hm. T'ha anat passant el neguit o el tenies...

P1: Queda una resta, encara. Me adonat què fàcil, al menys per mi, és caure en un estrés, total per que arribava tard, i jo anava fent la oració al cotxe i mira... I es curios!

FACILITADORA: Quan te'n donaves compte, quan omplies els tests?

P1: Quan he acabat que m'he adonat..., siestic una mica neguitosa.

FACILITADORA: Sí, sí.

(Alguns comentaris intel·ligibles relacionats amb l'estrés, amb l'haver de complir...)

FACILITADORA: Tampoc ens hem de pensar que la pregària del cor sempre ens farà calmar. Lo que explicaves tu l'altre dia (Angela) que de vegades notaves com unes tristeses, unes emocions, i això pot passar, per això també us deia, bueno, si un s'hi posa seriosament també poder tenir un guia per poder anar treballant tot això, també és important.

P3: Puc dir una cosa que m'ha ajudat a la P2?

FACILITADORA: Sí.

P3: Penso que una persona que em passa de vegades. Quan compares les coses, i li poses etiquetes, és com si després has d'aconseguir allò, i això et fa neguitejar, i és quan no ho aconseguix. Per que a mi em passa, personalment m'il·lusio molt per les coses, i llavors jo voldria que estiguessin en un nivell molt alt, i clar, aquest nivell no sempre el pots tenir a la vida. Es normal, la vida és com és. I a vegades les comparacions, és lo que diuen, nunca fueron buenas.

FACILITADORA: Clar, i això que tu dius, en la majoria de les tradicions espirituals es parla, no? de que un de les coses a superar és aquests desitjos que no venen més que de l'ego, l'ego seria la nostra part menys espiritual, més terrenal que vol controlar les coses. Els budistes ho diuen molt be, que és el desitjar. Desitjo que sigui igual que l'altre dia, desitjo poder fer això.

P2: I si ja no surt, sembla que ja no surt be, no?

FACILITADORA: En comptes de fluir i fer el millor que puguis a cada moment. Molt be. Qui més falta?

P10: Jo, a mi m'ha passat que aquesta tarda m'he dormit una miqueta, i he tingut com un malson així també relacionat amb el cor i...

P4: Ara?

P10: No, no, després de dinar, i llavors he arribat aquí que estava una mica així també neguitosa. De fet es nota en el test.

FACILITADORA: En el test sortirà? Vale, vale, millor per a mi. (jajajaja)

P10: Sí, per que en el mal son com que és, o sigui la connexió amb el somnis té com molta part de realitat, no? I llavors aquesta, la sensació física o així és més present o és més conscient. I llavors el que m'ha passat ha sigut, bueno, entremig, doncs hi ha hagut un moment, diferents moments també d'anar-me del cap, pensar coses, tornar, venir, no? El que passa és que sí que hi hagut un moment de més concentració, i llavors, allà sí que, amb tota aquesta idea del somni, d'estar aquí, d'estar present de sentir la connexió amb el grup, però també sentia com es la sensació de quan estic així, en el fons estic desconnectada, no? Es la sensació de, ha aparegut la sensació de solitud, eh. I que estar en aquest estat és una manera també d'estar molt sol. Encara que estiguis en el grup i envoltat, no? I com més et fiques, en el fons més te'n vas. Llavors aquí, sí que la sensació de (inaudible)

FACILITADORA: Com més et fiques, més et desconnectes...

P10: Clar, de la realitat. Com més surts de la realitat, del que seria percebre el mon amb tots els sentits, més et fiques, més sol estàs en el fons com a individu, no?

FACILITADORA: A veure si t'he entès be. Per que llavors si tu connectes o vas connectant més amb el teu cor no et porta a sen..., et porta a sentir-te més amb tu mateixa i això et fa sentir desconnectada.

P10: Avui m'ha passat això. (P3: Jo no ho entenc) Al connectar amb aquest punt, era un punt que... (P3: No ho puc entendre això).

FACILITADORA: Cadascú té la seva vivència, eh, per això.

P3: Però, que la soledat quan es volguda, i estàs a gust, no té per que ser dur.

P4: Però una cosa és estar sol, i una altre és sentir-se'n. Estar sol no té per que ser negatiu, sentir-se'n si.

FACILITADORA: Puc sentir soledat, és que...

P1: O sigui, tu avui has connectat amb un punt d'interiorització una mica més forta notes un punt de soledat.

P10: Sí, clar, per que es perd la connexió amb el que seria aquest mon real, no? Que no ha sigut del tot desagradable, però clar, la consciència aquesta d'entrar i sortir...

P4: Hi ha l'estar sol i sentir-se sol. Sentir-se sol sí que és desagradable.

P10: Es una miqueta el perdre la connexió. A través dels sentits ens veiem, ens escoltem, i..., no? i ens podem palpar, i el fet d'estar dintre de la foscor, dintre del silenci no deixa de ser una manera d'estar fora de, encara que estiguis dintre del grup, no?

FACILITADORA: De fet aquesta oració, és una oració molt solitària. Els pares del Desert, bueno, eren eremites, es tancaven a la seva cel·la i estaven sols, vull dir que, d'alguna manera....

P4: Sí, però és el que diem, estaven sols per que volien.

FACILITADORA: Sí, sí, sí. Per això, que el tema de la soledat seria molt matitzable, no? Si és negatiu. Això ja és una valoració que hi fem, no? Llavors aquí ja és un tema que ja aniràs veient què passa.

P10: No, però, vull dir, a nivell físic m'ha anat molt be, jo ara estic molt més desperta, molt més tranquil·la... Aquesta seria la comparació, no?

P3: És això, que estàs més be ara.

P10: Sí, sí.

FACILITADORA: I podria estar més malament.

P10: Podria estar més malament.

FACILITADORA: I no te perquè, i no seria negatiu.

P1: No, no passa res. No.

P10: No.

P3: No ho entenia, però ara ja ho entenc.

P1: Mira jo l'altre dia us poso un petit exemple. L'altre dia, jo vaig tenir una moguda dins de les meves circumstàncies vitals de, i vaig aguantar el tipus, i després quan vaig fer la pregària em va sortir molta pena i vaig plorar molt. Llavors no és que la pregària sigui be o malament sinó senzillament que aflora també el que hi ha, no? En un moment, no definitivament a la vida si no en un moment, en una circumstància, no? I llavors jo entenc que hi poden haver també experiències de sentir, imagino que també podria aparèixer por, en un moment donat, dins de la pregària.

P4: Està be.

P9: I angoixa.

P4: Si d'aquesta manera també et pot ajudar a treure tot això que és negatiu, les coses negatives, és bo.

P1: El que hi ha dins teu

P3: A mi m'ha passat molt de plorar...

P4: L'amiga de la meva mare s'ha mort aquesta setmana, es va fer un tip increïble de plorar i ara ja està començant a sortir de la depressió.

FACILITADORA: Clar, és que aquí esteu traient uns temes que els apuntaré per que és que, és interessant.

P10: Sí, és diferent. Una cosa és la part espiritual, la part més terrenal, no?

P4: Jajaja, això promet.

FACILITADORA: Estem parlant de que afloren emocions, no? Que algunes emocions son tristesa, soledat, o potser fins hi tot absència d'emocions, que seria la calma, podrien sortir emocions més de joia, a lo millor...

P1: Però podrien aparèixer també estats del nen que vam ser en un moment donat.

FACILITADORA: Coses antigues...

P1: Bueno, jo comento això per l'experiència que jo tinc des de la meditació, del Zen, que vas traient capes. Coses d'infància, amb coses no resoltes, etc.

FACILITADORA: Una cosa és que aquí parlàvem de negatives o positives, això és una etiqueta que els hi posem, no? A lo millor ens podríem pregunta si el que ens ajuda la oració és a poder estar amb elles precisament.

P1: Exacta.

FACILITADORA: Potser el problema està en quan no podem estar amb elles. Allò que tu deies Gemma, que t'ho empasses. Això a lo millor sí que és negatiu, empassar-s'ho, per que no saps on estàs.

P4: No, jo no. Sempre.

FACILITADORA: Quin preu pagues per empassar-t'ho, no? I si a lo millor, se m'acut que la oració en un moment donat, o bastant sovint pot ser un medi per connectar-hi amb seguretat, en comptes de fugir (Hm, hm) No? I potser, aquesta ha sigut, per lo que entenc ,una mica la vivència que has pogut tenir, no? Roser. I que tu també vas tenir l'altre dia. Es important el tema de catalogar: negatiu, positiu.

P2: Ah, no, no, que suposo que clar, com que no et sents be, ho cataloguem negativament. Quan estàs trist, quan te sents sol. En canvi, quan estàs content, clar, ho valorem positivament, per que tú et sents més be. Segurament que devem segregat algun tipus de, no sé eh, a nivell mèdic què deu passar, algun tipus de neurona devem segregat per que ho valorem negativament. Per que això realment ho aprenem per que un nen petit, quan plora no li agrada estar d'aquella manera. Llavors, què passa, no? No sé , ara me'n vaig una mica del tema, però valorem negativament per que no estem be. No, no, que estic d'acord amb tu de que li posem l'etiqueta de negatiu o positiu, doncs simplement, que hi ha d'haver de tot, que no passa res que estiguem tristos o sols o, però que...

P9: Jo m'ha passat això que diu ella quan ha dit, primer he pensat en vosaltres, bueno, he pensat sentit amb altre gent i també amb els que estan per exemple la meva mare. Jo tenia sentiments de quan era petita i així, i potser, després al fer l'enquesta m'he adonat que sí que tot era més relaxat, més calma, però un punt més de tristesa, i ho he pensat sense pensar. Com és que abans no ho estava i ara sí. Doncs potser per que hi ha coses que m'han vingut al cap, però al mateix temps, al cap o al cor, però aquesta tristesa, o sigui, aquest punt també em dona pau, no? O sigui, no el veig com a negatiu. No sé, suposo que tots fugim del dolor i de..., però bueno, s'ha de passar. I de vegades el passar-ho, després te fa més forta, te fa més, i te pot donar pau.

P5: Associem emoció positiva amb plaer, i emoció negativa amb desplaer. I llavors, a partir d'aquí funcionem. Per això en la plegària és saber-se mantenir en aquest plaer i en aquest desplaer, simplement.

P2: De totes maneres costa. Jo ara connectant una mica amb el que, amb la pràctica que havíem de fer. Res per una tonteria personal a casa, discussió vaig pensar. Va prega. I després, què collons he de pregar, estic enfadada, doncs trec l'enfado, ja pregaré una altre estona. Em va sortir com una cosa de ara no tinc ganes de pregar, o sigui que no vaig fer be la pràctica, per dir-ho, no? Però en aquell moment vaig dir, a mi ara no em surt pregar, jo ara estic enfadada i necessito, no? No m'ho puc empassar, i potser per història personal que t'han ensenyat que no, no has de treure la ràbia, i doncs jo ara estic en un altre moment que si trec la ràbia doncs no passa res. I ara m'ha fet gràcia.

FACILITADORA: A veure, la proposat era pensar-hi, a veure què passava.

P2: O sigui, em va sortir la ràbia, en lloc de calmar-me.

FACILITADORA: Però et vas enrecordar de la pregària.

P2: Sí, sí, va ser lo primer que vaig pensar, i jo sí home

P4: A sobre, no? Jajajaja

P3: Ah, ara que hi penso, aquesta noia, com et dius? (P5: P5), la P5 i la P10 m'han ajudat a veure una cosa que no entenia del grup. O sigui, jo ara estic vivint un moment personal que dues persones que m'envolten no em deixen expressar les emocions, i al fet de la pregària aquesta, m'ha donat la força per sentir-me jo més forta de dir quan estic trista i vull plorar, per que trobo a faltar a la meva mare, puc fer-ho, per que no passa res, tinc el dret a fer-ho com a persona, i no per això sóc més dèbil.

FACILITADORA: Bueno, llavors potser has connectat més amb el que ha dit ara la P2.

P3: Estic rodejada de persones que si plores es dolent, estàs trista, no potser, ja ho has d'acceptar, i jo necessito el meu procés. I cada persona té un procés per superar les coses.

FACILITADORA: Bueno, és el que ...

P3: Perquè és dolent plorar i trobar a faltar una persona.

P4: Sí, lo que abans als homes els educaven així. Los hombres no lloren. Això és de dones i de nens.

P3: S'et posen al costat. "Qué te pasa? Porqué llores?" Ostres, bueno deixeu-me es que llavors et sents pitjor. Però ara reso, com m'has ensenyat tu, i això em dona una força que els hi dic, què?

P1: Això és el més interessant de la pregària, que és sostenible en qualsevol situació.

P3: No, i que inclús li puc dir amb ells, què passa? Si tinc ganes de plorar, ho necessito, i després em trobo millor, que si no m'agafa ansietat si no puc plorar.

P1: I tant, no m'extranya.

P6: Potser és que estem programats, no? I tota la vida, la història personal de cadascú ens fa de determinada manera, i és el que sembla..., però arriba un moment la feina és desprogramar això.

P3: Això, de tornar a aprendre, jo? Desprogramar.

P6: Depèn del que vulguis. Hi ha un factor social molt important. Social, familiar, històric.

P6: Aprendre a desaprendre.

FACILITADORA: I com vincularies la pregària...?

P6: Aquesta sostenibilitat que ella et deia, no?

P3: La força que et dona.

FACILITADORA: El poguer sostenir...

P6: No estic segura d'estar totalment d'acord amb el que ella diu de haig de fer la pregària per poder doncs mantenir una situació de plor, no. No té perquè. Tinc que acceptar una situació de plor, i potser tan me fa que els altres acceptin o no. Es un estat normal.

P3: Però sí que pot ser que et doni força...

P6: No. No sé si la vols o no la vols. Es molt íntim això, és molt personal.

P3: Però pot ser que et doni força i en aquest cas estic contenta.

P1: I tant, si.

P3: Per que la qüestió és trobar camins on tu puguis navegar be.

P6: Sí, però vull dir que tot pot ser molt més simple. No és a dir. Tot és molt més senzill. Quan la Pepi diu, es que estic enfadada i ho haig de treure, doncs és clar que ho has de treure,

Si has de cridar he de cridar, i en aquell moment,..., fer-ho. M'hi ha fet pensar ella,de: però, perquè m'he d'aguantar?

P4: Per que sí no demà et trobes amb una carta d'acomiadament als dits i t'has d'aguantar, per exemple.

(riures)

P10: Jo li volia preguntar a la Pepi si es va enfadar igual que sempre o diferent, per que aquest també podria ser un matís, no? Un es pot enfadar, però potser es pot enfadar de forma diferent, no? amb més respecte, amb més consciència...

P2: No sé.

P6: O com es va desenfadar després...

P1: A lo millor va trigar 1 hora en comptes de 3. La meva experiència, el divendres...

P2: No vaig, ai perdona, no vaig mantenir la pregària estona. Vaig dir 3 o 4 vegades la frase. Sí que va ser lo primer que em va venir al cap, eh, va ser lo primer. No, i després sí que potser el desenfado ho vaig relativitzar tot molt més abans que en una altre situació.

P6: Es l'impacte amb un mateix, i ja està. Per mi el secret és aquest, que pot ser que hi hagi un abans i un després, però que no treu que al moment hi hagi el que hi ha d'haver, si és que hi ha de ser, no? I cadascú en el seu lloc a la seva manera.

P1: Faltava gent...

FACILITADORA: Sí. No sé si la P5 i el P6 han compartit.

P6: A mi m'ha anat bastant be, tot i que, potser dels dies que he estat aquí ha estat potser el que he connectat més. El que no tinc és això, bueno, si ho tinc clar, ah, la pregària aquesta del cor i això doncs, si ha passat hi ha hagut algun moment que potser sí que m'adonava de que..., però hi ha hagut altres moments, la gran majoria de l'estona, doncs no.

P4: Això avui o en general.

P6: Estic parlant d'ara.

FACILITADORA: Què has dit la fase del cor?

P9: La frase...

P6: No això d'intentar no, intentar posar l'atenció aquí vers al cor, i això, en algun moment concret m'he adonat que sí, però la major part de l'estona no.

FACILITADORA: Ho tenies present? Per que jo recordo que avui no ho he dit específicament, o si?

P6: No, però jo personalment tenia present de trobar-ho, però no ha estat així...

FACILITADORA: Per que no podies, per que no en tenies ganes, per que...

P6: Ni idea, no sé, per que no ha passat, ja està.

FACILITADORA: Bueno, per que això sí que és veritat que passar espontàniament no sol passar, és aquí la gràcia de la pràctica, allò que parlàvem l'altre dia d'entrenar un múscul. Entreno un múscul, entrenes també aquesta atenció, sí, sí.

P6: Bueno, per lo demás... Vull dir, la respiració també era adequada i, bueno, ha anat passant.

P3: Tu et notaves tranquil.

P6: Sí, sí, molt.

FACILITADORA: Et tranquil·litzava molt. I feies la oració, per això.

P6: Sí. En certs moments no, tampoc. Però, tenia present la oració en més estona que no pas..., per que hi havia moments en els quals on feia la respiració i no estava fent la pregària, però després hi tornava. Però he estat més estona fent la pregària que no pas no fent-la. Sí que hi ha hagut un moment que m'he desconnectat, ah, però he obert els ulls i això, i després hi he tornat, i be. I aleshores, de les que he fet aquí amb vosaltres potser ha estat la millor, i potser de totes les que he fet, potser també.

FACILITADORA: Molt be.

P6: Però bueno, no he trobat res així especial.

FACILITADORA: Bueno.

P1: No has vist llumetes? (jajajaja)

FACILITADORA: Clar, això del cor es tot un entrenament. Puc comentar algo de lo que he observat?

P6: Hi tant!

FACILITADORA: La teva postura corporal tampoc t'ajudava, per que estaves aixís (Cap enrera) i d'alguna manera una cosa que ells solen aconsellar i que ajuda és estar... (Cap lleugerament reclinat endavant) és com que ajuda a centrar en el cor.

P6: Val.

FACILITADORA: Prova-ho. Bueno.

P5: Pues bueno, jo he començat dient la frase, com sempre començo més o menys, la frase normal, posant l'atenció al cor. Em venien pensaments, se me'n anaven, però després m'ha

vingut una imatge, molt fort, i se m'anava repetint, repetint, repetint. I era la imatge d'un noi que ahir vaig veure a una església de Logroño. Un noi jove, que demanava. I jo quan el vaig veure em va impactar molt per que em va recordar a un dels meus fills. I llavors li vam donar una limosna i vam estar una estona parlant amb ell(...), ens va explicar la seva història. Vem estar molts estona pensant en ell, li desitjàvem sort, era de Jaen, bueno. Hi havia acabat de rodamón per que no havia trobat feina i així. Bueno, i aquell noi em va impactar per que em recordava un dels meus fills. I jo ara al començar la pregària jo, em venia aquest noi, jo, no volia, o sigui hi havia com una resistència, i no volia, i em negava a que em tornés, per tot el que em tocava, no? I al final dic bueno, doncs no, esto es muy fuerte. M'he deixat com vèncer al que venia, i m'ha sortit pregar per a aquest noi, que no sé ni el seu nom. I llavors demanava per ell, i llavors tota l'estona transformava frases "Senyor Jesucrist, tingues pietat d'aquell noi, tingues pietat d'aquell noi" i el tenia aquí present i l'estava veien, no? I, i després, la frase m'ha anat canviant per dir Senyor Jesús Crist_això ja m'ha passat altres vegades_tingues pietat de mi que soc pecadora" i m'ha vingut el pecat de no tenir confiança en la vida, no? de no tenir prou confiança en el meu fill, i bueno, ha estat molt fort. I llavors quan he acabat estava molt en pau, però a mida que anàveu parlant vosaltres, i anava pensant el que he de dir, pensava, no ho diré, per que(...), però, estic, ara al dir-ho em noto alterada.

FACILITADORA: O sigui, que et toca aquest.

P5: Em noto alterada, sí.

FACILITADORA: Et veus amb eines per anar-ho treballant això aquests dies...

P5: Bueno, és una cosa que porto treballant fa molt de temps, i..., bueno, pues eso, ese es el trabajo que me toca hacer.

FACILITADORA: Hi ha algo que podem fer el grup, per tu?

P5: No, no, no, crec que no.

FACILITADORA: T'ha anat be dir-ho, o...

P5: No, no m'ha anat molt be dir-ho. M'ha alterat encara més.

P3: Això per que ella pensa que l'estem jutjant, i al contrari...

P5: No, nonono no.

P3: A mi m'ha encantat això que has dit, m'ha agradat molt.

P5: No, jutjar no. No, si no que al dir-ho, em commociona.

As: Connectes més.

P3: Per que això vol dir que és una cosa que t'ha impactat, és que a mi em passa a vegades amb persones això.

P5: No, no, jo no sento que em jutgeu.

P3: No, però quan passa algo amb una persona i jo em sento molt, a mi em passa això que diu ella, que esta un dia o un temps alterada. I més si estimes, o aquella persona t'arriba d'alguna manera. Jo és que soc molt sensible a aquestes coses.

FACILITADORA: Però cadascú te la seva vivència.

P3: Però que l'he entès perfectament, que m'ha agradat que ho digui, per que a mi em passa a vegades.

FACILITADORA: M'agradaria que li donem una miqueta més d'espai per dir o no dir.

P5: Més? No, que aquest tenir confiança amb la vida, mm, és una cosa que he descobert fa poc de mi que pensava que no tenia. I me n'he adonat que no confio en la vida, que la vull sempre controlar, i llavors això em suposa que d'alguna manera faci mal a les persones que tinc al costat, no? Els hi faig mal. I bueno, i he vist que és el meu gran pecat i és el que he de purgar,. Bueno purgar, purificar. Purgar no, purificar. El confiar, l'esperança, confiar en la vida, tenir més esperança. Confiar en que sortiran endavant.

FACILITADORA: Potser és una de les coses més, així com dèiem que la pregària pot ajudar-te a sostenir les emocions, t'ajuda també a sostenir aquestes imatges o aquestes ganes de confiar, o... I això que et deia, que si el compartir amb nosaltres et senties que això encara et removia més que si podíem fer alguna cosa, o senzillament acceptar que ho has dit i que t'ha remogut, i que ja t'anirà passant.

P5: Sí, m'ha remogut més. He acabat tranquil·la, heu anat parlant, he anat pensant..., i jo què dire? Jajajaja I ha sigut posar una cosa aquí.

FACILITADORA: Bueno...

P3: Jo li faria una abraçada, però tinc por que no em deixi.

FACILITADORA: Oh, has de demanar-li, clar.

P3: Jo t'abraçaria molt fort.

P5: Sí.

(Abraçada)

P3: Es que a mi m'ha commogut a mi. Es que ho he trobat tan maco.

Llarga abraçada petons.

P5: Gràcies.

P3: Gràcies.

FACILITADORA: Quantes coses, eh? Jajajajaja. Bueno, ho vas situant...

P5: Ahora estoy mejor, eh! Despues del abrazo.

P3: És que m'ha commogut profundament, de veritat.

FACILITADORA: Aja, doncs mira. Per això estem també. Si tu també necessites algo digue-ho. Jo ara continúo

P5: Joestic be, m'ha posat be ella. Jajajajaja

FACILITADORA: Alguna cosa més sobre la tasca que hem fet aquests dies, alguns ja ho heu dit, altres.

P9: De la setmana? Jo el que m'ha passat tant amb una cosa que era així amb la meva filla, que, bueno, tampoc era una discussió..., però ella me demanava una cosa que (inaudible) i després una altre que era meva, de coses meves i de com em va, que no m'havia acabat d'anar be, no sé si be o no, però no m'acabava d'anar com jo m'esperava. O sigui tan un conflicte, no era un conflicte, però bueno, amb un altre com amb mi mateixa, no? I quan he començat a fer la pregària, el que m'ha passat és que se m'han obert les perspectives. De cop i volta he vist que, per exemple, això de la meva filla deia, és que no puc, tal, no faré, i em deia tal, cual, no sé què i jo he vist de dir, bueno, un ventall de possibilitats. Igual això que dic, bueno, aquests bloquejos que tinc, potser realment, doncs potser sí que puc. No sé, es pot veure les coses des de moltes perspectives, no? i estar una mica oberta. I tan amb el meu interior també m'ha passat no?, de ff, com una ventada així de dir bueno, hi ha moltes més possibilitats, de la confiança a la vida, no? De dir, deixa't portar, que es faci la voluntat de Deu, que potser, més que el be i el mal, que tampoc el dominem nosaltres, ni el coneixem ni el sabem, és allò de dir, deixar-te a les mans de Deu, i, i aquesta confiança vital, no? I..., bueno, i allò tan tancat que de vegades tenim, i aquells bloquejos que tenim de jo sóc així, jo és el meu caràcter o és la meva manera de ser o jo no puc, o no sé què, pues de cop i volta dius, bueno, igual sí que puc, no? Això és el que m'ha fet, com obrir-me.

FACILITADORA: Hm, hm.

P1: A mi m'ha passat exactament igual, en el sentit d'una confiança absoluta. A mi em genera la pregària una confiança absoluta, és com dir, no depèn de mi tampoc, és posar-me en mans d'algo més gran, però molt molt molt, no ho haguera dit mai a la vida, eh!Recent estic canviant la mirada sobre la psicologia!

P5: L'has anat guanyant amb el temps això?

P1: Jo veig que m'ha enganxat molt la pràctica, molt. Suposo que ha sigut com que ho tinc tan malament (jajajaja), a mi m'ha anat com anillo al dedo.

FACILITADORA: T'ha vingut sincronisticament...

P1: De veritat, eh. És una sensació de mira, jo reso i confio, i punt, per que com que tampoc ho puc resoldre.

P5 i P9: Clar

P1: Clar, jo estic super agraïda. Li vaig enviar un email a la P10, per que realment és així.

P9: Però al mateix temps d'humilitat, per que no depèn de tu les coses, però al mateix temps pots fer moltes més coses, però no depenen de tu.

P1: De que no és la teva força la que està en joc.

P9: Exacte.

P1: Aquesta sensació m'ajuda molt, molt, molt. Jo us volia explicar una anècdota que em va passar que igual ja deliro (jajajaja), pot ser que deliri, però va ser tal qual us explico. Hi havia, es va atascar una aigüera i vaig posar sosa càustica i em vaig esquitxar. (Algú: òstia tu), i jo me'n vaig anar cap al lavabo, hi havia uns 10 o 20 metres, no sé, i quan faltaven la meitat o això, vaig veure com si, sabeu quan com si hi hagués una ferida amb sang i s'obrí? però és que vaig anar al lavabo, i em vaig passar aigua i no hi havia res. Però tal cual, eh! Per mi va ser...

P9: També estaves pregant.

P1: No estava pregant, no no no. Però és una experiència que per mi no te explicació, com per dir-ho d'alguna manera, eh! Per que jo vaig veure aquella imatge de..., com una ferida que s'obria, com si..., i llavors em vaig passar aigua desseguida i no tenia res. Una mica de vermell aquí sobre i ja està.

P9: Com si veiessis el que t'anava a passar, seria una mica...

P1: Aquesta va ser la meva sensació. De que jo si no hagués corregut, em veia el que podia haver passat, si no hagués posat aigua ràpid. Però en tot cas també em col·loca en un lloc de suport, no sé com dir-ho, d'ajuda, de que em cuiden.

P5: Els miracles existeixen.

P1: Jo crec que sí.

P5: Bueno, no sé. Una anècdota que va explicar una noia que ve a meditació, per que una vegada parlàvem dels diners, de com venen i se'n van. I diu, que un dia anava per Barcelona, en una zona cèntrica de nit, però ja no hi havia ningú pel carrer, i era quan encara hi havia les pessetes, i de sobte, anava caminant pel carrer, anava trobant bitllets de mil pessetes i ara un i ara un altre, i ara un altre, i diu que va agafar, en aquella època, com 50.000 pessetes, i mirava per arreu i no veia enlloc, no veia ningú, ni un cotxe ni res, i a va agafant. Diu va arribar un moment que vaig dir, bueno, de qui seran? Va mirar pel..., no va veure ningú, va voltar, si no hagués anat allà a dir-li i tal, diu, i va arribar un moment que vaig dir, bueno, ja deixo d'agafar, ja en tinc prou amb 50.000, però encara hi havien més (jajajaja)

P9: Això era de veritat?

P4: Però d'algú tenia que ser...

P5: Ella explicava que de vegades a la botiga algú s'ha equivocat del canvi, i ella no és, però ella, mira, li havia passat d'altres vegades que mira i diu, ai m'ha donat de més, ai, doncs allò de fer com fem, com la majoria, bueno, a mi també em costa fer-ho, no ho faig, de dir, me'l quedo sempre va i diu, té, mira t'has equivocat, mira aquest diners son teus. I li havia passat amb forces quantitats i, ella ho representa, bueno, pues, d'alguna manera jo no vull acaparar diners i l'univers em regala, diu que li va passar.

FACILITADORA: És una persona molt espiritual, aquesta persona?

P5: Sí, sí ve amb mi a meditació. Això ens ho va explicar a meditació, i algú altre va explicar alguna altre cosa amb això dels diners que també li havia passat de com el ser despres amb els diners, tenir una bona relació amb els diners, més que ser despresa, mantenir una bona relació amb els diners, bueno, l'univers sempre et regala més de lo que tu dones. I ella va recollir 50.00 pessetes.

FACILITADORA: Bones son.

P9: Han de fluir també.

P4: Com tot.

P5: Ella anava mirant, a quí se li cauen. (jajajaja)

FACILITADORA: Bueno, quí més? De les d'aquests 15 dies.

P3: Jo crec que hem fet molt feina.

FACILITADORA: Sí, jo dic si algú vol parlar alguna cosa més d'aquests 15 dies, o...

P4: Avui he tingut una experiència així una mica de control amb el meu fill també.

FACILITADORA: Alguna experiència de?

P4: Sí, alguna experiència així més de controlar-lo. En comptes de o sigui, lo habitual meu seria clavar-li un calbot, esbrincar-lo, i/o esbrincar-lo, doncs li he dit, que ja t'he dit el que has de fer quan vulguis, si vols jugar i mirar la tele ja saps el que has de fer. Me n'he anat a la cuina, he tancat, no l'he deixat entrar, i m'he posat a fer el dinar. Al cap d'una estona ja m'ha vingut, ja havia fet el que havia dit.

FACILITADORA: I això ho associes amb la tasca que vam...

P4: Ho associo amb el fet de veure de dir has de mirar de controlar-te. Bueno, avui ha funcionat, llavors, és clar, la novetat. M'imagino que a lo millor un altre dia no funciona.

FACILITADORA: La meva pregunta és, ho associes amb la tasca?

P4: Sí, per que m'ho he plantejat. Dic: eh, eh, eh.

FACILITADORA: Vale.

P5: La tasca aquesta dels 15 dies tots ho heu comentat?

P7: Alguns sí alguns no.

P8: A mi no m'ha funcionat. Ehh, en lo concret. Torno a anar una mica a lo que comentava ella. En moments puntuals d'estar malament per X, doncs per un malentès o per un intercanvi de, no he trobat el moment, ho he intentat, però no ho trobava enlloc i em donava la sensació de que no procedia allò en aquell moment, no? Per tant no em sortia, i em quedava totalment bloquejat. Ah, no, res de pregària del cor en aquell moment. És a dir, passar a la situació que fos i ja està. Però a nivell d'estat general, és a dir, petits moment d'aquestes característiques generen un estat més general doncs d'agraïment, d'estar més tou, de..., així doncs en allà sí m'ha funcionat, que és quan llavors ho he intentat fer. Es a dir, en el moment puntual no, doncs al cap del dia que has an at arrossegant doncs la situació que has pogut viure d'empipament, de, malentès, llavors, per remuntar sí m'ha anta bé. Per remuntar en el sentit doncs de tornar a deixar els coses com estaven més ràpid, de tornar-te a sentir millor desseguida, no? Potser més relativitzant o, bueno, un canvi d'actitud bàsicament, no? En comptes d'anar-ho estirant, estirant, estirant, dius bueno, fins aquí, i ara sí que és el moment que, quan ja has acabat de, no ho sé, d'explosionar-ho tot, doncs ara, remuntes no? Això és una mica el que he anat experimentant aquest dies. Ara en el moment concret, al contrari, més aviat hasta em feia com ràbia, i m'enfadava, i ara perquè m'he de posar a fer això, he d'intentar experimentar una cosa que no em venia gens de gust, més aviat m'interessava experimentar més quines reaccions tenia jo més de..., més vistoses, no?

FACILITADORA: D'exterioritzar l'emoció.

P8: Sí, la veritat és que sí.

FACILITADORA: I el que després tu et recomposessis abans, a què ho associaries? Ho associaries al fet de tenir el cap ocupat en una oració, al fet de que al només connectar amb aquesta frase et dona...

P6: A mi no em sembla molt que sigui la frase. Hm, la disciplina també de buscar el moment. Potser en una altre situació no ho hagués fet, o potser ho hagués fet a la nit, que és quan ho acostumo a practicar, però una mica amb el compromís d'experimentar en situacions d'aquest tipus, vull dir el moment totalment buscat, fora de l'estona habitual on puc trobar més còmode fent-ho, que tampoc és cada dia, no? Però, era un moment menys programat diguéssim, no tant ambla frase com l'espai. (FACILITADORA: l'espai) Ara no puc estirar d'enlloc més, doncs ara és el moment per mi, ara ho faig, no?

FACILITADORA: Està be.

P3: Marta, jo em dono compte quan tothom parla, és que també es nota molt en el fet de la pregària del cor els moments vitals que està travessant cada persona, per que estem tots en moments molt diferents, o alguns, semblants. Llavors notes més el qui connectes tu també del grup, potser també pel teu moment vital...

FACILITADORA: Clar

P3: Per que clar, en l'etapa de potser, tot va be, la pregària del cor la veus d'una manera, i quan totes les coses et surten rodades o bastant be, i l'únic que tens no son problemes seriosos, si no els problemes normals de la vida quotidiana, que tot és ser humà té, quan la vida t'ha donat uns quants cops d'aquells duríssims que costa molt aixecar el cap, la gent veu la vida d'una manera i la pregària també.

P2: Jo no estic d'acord amb això. Tu per que tens la pregària, però jo estava pensant, eh, sí que és veritat que jo personalment he dit que vull dir que tenim la capacitat de sortir-nos-en d'alguna manera. Tu potser t'agafes a la pregària, però jo en moments d'usos no m'he agafat, no, no...

P3: Una altre persona li pot dir una altre paraula diferent.

P2: Sí, que sí, però vull dir que no, no, no, vull dir que, a veure, jo penso que tenim la capacitat, sigui, a veure, si ho busques amb la pregària busques amb la pregària. Jo potser doncs no ho sé, ho he buscat d'una altre manera, i ara no ho sé analitzar de quina manera, no? Però penso que tenim la força interior que ens acabem ensortint de les coses, no?

P3: També hi ha gent que no se'n surt. I gent que es queda penjada en un moment molt dolent, i gent que no se'n sortirà mai. O sigui, jo he vist persones que s'han quedat en el camí en situacions molt...

Es crea una situació una mica tensa durant una interacció en que P2 i P3 sostenen opinions contraposades.

FACILITADORA: Jo penso que, de lo que has dit Maria José, hi ha una cosa que crec que és interessant.

P4: ... sobreposar-se.

P2: Potser és una manera de sobreposar-se aquesta.

FACILITADORA: Ens estem solapant els espais. Una cosa que has dit era que tothom ho vivia diferent segons el moment que estava visquent, i crec que això hi podem estar d'acord tots, jo el que veig és que per a tu és molt important la pregària, però...

P3: No al fet de pregar, és que no m'heu entès. Es el fet d'estar obert al transcendent.

FACILITADORA: Ah.

P3: Hi ha gent que també estigui oberta a que hi ha algo més que un tros de carn.

FACILITADORA: Però tot i així entenc que també pot ser que un no estigui obert al transcendent, i també...

P9: I trobi uns altres recursos.

P2: I trobi una altres recursos.

P3: Per que hi ha gent que potser per mala pata no els ha trobat.

P9: I també buscant la pregària, eh! Per que també en aquest mon hi ha molta gent que estava molt tocada i potser no se'n adona. Vull dir que jo estic d'acord amb ella que nosaltres tenim el recurs..., i tant.

P3: Però que hi ha gent que no el sap trobar i no troba a ningú que els hi doni una ma.

P9: Una cosa no està renyida amb l'altre.

P2: Jo penso que totes dues coses son compatibles.

P9: El fer això de la pregària precisament és connectar amb aquesta força vital que tenim , no?

P7: Et dona una via d'accés....

P2: Sí, i que de vegades és a través de la pregària i de vegades, a veure, ho dic des de una altre...

P9: Sí, sí, de moltes coses. De la natura, de l'amistat.

P2: Sí, sí d'escoltar música, de veure com creixen els teus fills. De no sé, amb una petita mirada (P9: Sí) No ho sé, que t'ajuda com a (P9: a connectar), a connectar d'alguna manera amb tu mateix (P9: Sí), i dir, sí que puc, no, i no estàs resant.

P9: I de vegades et quedes estancada en aquest (...), i també pot ser amb la pregària que passi això.

P2: Sí. No i, la P4 comentava ara, hi ha gent que no se'n surt i se't suïcida, potser és aquesta la seva via de sortir-se'n, potser ha triat això, no?, potser tu ho veus com a algo negatiu, i potser aquella persona és de dir, ara és que ho faig en aquest moment, no per que...

P9: Per que no trobes una altre sortida.

P2: No, és que potser és aquesta la sortida que vol, que no és algo negatiu per ells en aquell moment.

P9: Per que no veu un altre, clar.

P4: A veure, tampoc et parlo de la persona que diu, és que, jo faig la voluntat de Deu, vull deixar de viure, no. Et parlo de la persona que està tan enfonsada que va lela, i acaba fent un dis..., el que és diu vulgarment fent un disbarat, eufemísticament, no?

FACILITADORA: Jo crec que lo interessant és que ens basem en la nostra vivència. Si intentem entendre el mon mundial ens podem quedar una mica perduts.

Mi: Sí, ens perdrem...

FACILITADORA: Lo interessant és que és la vivència de cadascú.

P3: Jo el que em refereixo és que ojalà que tothom trobés recursos.

FACILITADORA: Però ja ens estem anant al mon mundial. Ens hem de quedar aquí.

P9: A nosaltres ens serveix, no? per connectar amb aquesta força i per trobar més recursos, no? Això és lo important jo crec.

FACILITADORA: Sí, sí, sí. Hi ha algú més que vulgui parlar de la tasca d'aquests dies?

P10: Jo també ho he fet, el que m'ha passa és que a mi el que m'ha passat és que hm, és que estava pensant i..., que em fa, hm, quedar molt més amb la sensació de que les emocions s'han d'expressar d'una manera adequada i em reafirma amb la sensació de voler i esperar que sigui així. I que si no, doncs, bueno, em mantinc en el meu lloc i, espero el que això sigui així, no? O sigui que no, que el fet d tenir la pregària no..., fa el contrari del que podia semblar, de..., doncs aguanto, em fa... Em passa al revés no? es que reivindico amb més sensació de fortalesa que bueno, les coses que es diguin, es diguin be, no? es diguin be. es una sensació rara, no?

P1: T'ajuda a esperar el moment en que es pugui dir be, o així...

P10: No, a demanar, no? que les coses es diguin be, i que... bueno no sé, i que m'he tornat més passota, en aquest sentit, no?

P9: Jo no t'he entès molt be.

P10: És que em costa d'explicar. Que si, a mi em sembla molt be que s'expressin les emocions, no? però, com comentàveu també vosaltres, que estar enfadat o així, que està molt be expressar-ho, però que també crec que és una cosa bona, per això abans li preguntava a la P2, no? que si s'ha enfadat igual que sempre o diferent. I llavors, en el meu cas, si algu s'ha enfadat amb mi, doncs que també demano. no? que la forma sigui una forma adequada (MA: hm, hm), que no sigui una forma feridora, una forma que va més enllà. Llavors jo, he experimentat amb la pregària, el sentir-me doncs amb la calma de dir, bueno, doncs espero, no? I que sí que puc acceptar que l'altre s'enfadi.

P1: Es com un confiar que algun dia ho podrà expressar de forma no feridora.

P10: Sí, o com a mínim, que intento que només m'arribi el que jo puc aguantar, no? I em manté en un punt de, com a mínim, en un punt de suport.

FACILITADORA: I llavors, ah, a veure si ho he entès be, hm, ho demanes directament que s'expressi correctament (P10: Sí), o sigui, que aquest seria el punt de canvi en tú, no? el poder demanar...

P10: Però no és només el demanar, si no, el sentiment que hi ha al darrera, que és de més calma, que és, que també hi ha el dret doncs al bon tracte, no? I aquest dret el sento més, cada vegada més gran també.

P6: Jo crec que expressar les emocions no vulnera, no hauria de vulnerar ningun dret (P10: No hauria de vulnerar) ni el personal ni el de l'altre. I que jo escoltant també a ella pensava que ho focalitza en l'altre, però si un te la necessitat de manifestar doncs un enfado, no té doncs per que vulnerar... (R: Això, això) i que podem verbalitzar, mira noi o noia, estic enfadada amb tu, i ja està. La pregària tampoc no m'hi acaba de de...

P1: No per que igual no t'enfades tant. (P9: Igual no t'enfades tant) El tema és aquest (P9: Sí) es que igual no et pugues tant a la parra. (MA: Sí, pot ser) Jo em vaig trobar amb una interacció com les de no sé quantes vegades, i només vaig dir, "Ets un impresentable". Allò em pensava que em duraria molt, per que lo que hi havia dins era molt intens, i em vaig sorprendre que no, que al cap d'una hora ja estava. I potser en una altre moment m'hagués durat tres hores. No sé.

P6: Però torna a forma part de la teva reacció íntima i personal de com tu encares la situació que se t'ha presentat, ja està!

P1: Exacte, però que vull dir, que la sento diferent.

P6: Ok, clar.

P9: Jo em va passar amb lo de la meva filla també, quan vam estar així, amb aquest d'això, vam deixar la discussió, jo vaig fer la pregària i llavors se'm va obrir la ment de que vaig veure, jo he pensat que amb la pregària trobaria la pau i tot això i no, vaig obrir la ment i vaig veure ostres, però si puc mirar per aquí, i llavors li vaig dir lo que havia resolt, i jo em vaig sentir com si jo des de fora, jo estava com meravellada de mi mateixa de com li parlava, amb carinyo, amb el (...), mira és que he pensat que també això i també lo altre. Però era com si jo em veiés des de fora i pensava, Deu ni do, ojalà sempre parles així, no, amb la gent? Per que veia així, però, no sé, amb molt de carinyo, i ella clar, ho va percebre, i tant!

P2: De totes maneres, jo penso que aquesta pau, clar jo ara sembla que soc jo aquí un ogro (riures)

P10: No, no. Son les dues bandes, son les dues bandes.

P2: Però jo penso que el fet de que quan tu t'enfades molt, que dius alguna cosa que tu fereixes l'altre, després també sorgeix la necessitat de dir, ostres perdona, m'he passat, que això no t'ho hauria d'haver dit així. Amb pregaria o no, acabes rectificat i fent les coses com tu deies, a mi m'agrada que quan, no per que de vegades és totalment irracional quan t'enfades molt.

P4: Com era allò. Más vale pedir perdon que pedir permiso.

P9: (...)

P1: Però si anem a l'experiència subjectiva jo abans no em sentia així, eh.

P10: El què, el què no senties?

P1: Que vull dir que l'enfado, que en un moment donat ara et passa al cap d'una hora i ja està, pues en un altre moment a mi m'ha durat 3 i 4 hores.

P2: Pues jo en canvi, quan m'enfado molt i trec el fetge, jo després ja ni m'enrecordo i ja està, se m'oblida.

P1: Estem parlant de manera habitual

P2: En canvi, quan mesures molt i no diguis i aguanta (P1: No parlo d'això) (P9: No és el mateix), llavors surt...

P9: No és el mateix. No es fer-te mal a tu, no és això.

P1: No parlo d'això.

P2: Doncs llavors així jo no he entès.

P9: Jo personalment, ara no m'enfado. Penso que era des de joveneta, no m'enfado. Però sí que de vegades te sents, no sé, i no és un aguantar-te les coses, i emparar-te-les tu i que et pugui fer mal a tu. Això no tindria sentit, no sé. És, és...

P3: És un aprenentatge...

P9: Te que a veure. Bueno, a mi lo que m'ha passat amb aquesta d'això, però, potser hi ha, aquest temps que porto, que ja no m'enfado, que ja no em surt d'enfadar-me, i que sempre penso allò de no fer mal i així. A mi no m'agrada que, qualsevol cosa em fa mal, doncs jo no parlaré malament a una persona, per que no vull fer mal, no? I..., però no és per que jo m'estigui fent mal a mi mateixa, per que sinó no tindria sentit. És intentar veure les coses des de el punt de vista de l'altre, o des de no sé, i dir-li les coses amb carinyo, no? que això igualment, encara que no estiguis d'acord amb alguna cosa li pots dir...

P2: No sé si m'explico. Jo veig que no sempre...

P3: Jo vull dir una cosa que és molt personal, però.

FACILITADORA: Ve a cuento?

MJ: Es per dir perquè jo tinc aquesta fe en Deu, per que a la meva vida personal la meva família mai ha augmentat.

FACILITADORA: Ves mirant a tothom també, que se sentin...

P3: Es que ja ho saben. Jo tinc una família que sempre ha anat disminuint fins que ha quedat reduïda a una parella. Ademés, una persona que no ha pogut fer les seves il·lusions com és formar una família. O sigui, les il·lusions que tu tens, que la vida ve com ve, o sigui, no la busques tu, i tens que acceptar tot el que et va venint sense que tu ho vulguis ni ho busquis no ho desitgis, per que la vida és com és. Hi ha gent que li toca de tot, hi ha gent que li toca menos. Llavors, si se t'ajunta un moment a la vida que tu perds la família, perds la feina per exemple, perds la salut, i els teus amics fan la seva vida per que és lo normal, jo per mi, si no em queda Deu, no em queda res. Per que imagina, sentir-te completament sola en el mon, de dir es que ara mateix no tinc salut, per tant, no puc treballar, no tinc feina, el teu marit t'ha deixat, per les circumstancies que siguin, per que la vida o ve com ve, no tens fills que et donin la lluita per dir tiro endavant com una condemnada, per que pels meus fills trauria lo que fos, tens uns pares que ja se'n van d'aquest mon, i els teus amics que tots, per sort, els teus amics que coneixes de tota la vida, no els hi ha canviat la vida amb ells, només..., ara sí que hi ha alguns que els hi ha canviat, però en aquell moment ells tenen els seus fills, la seva família construïda i feta i tu, aquesta ràbia que sents, si no la pots descarregar amb un transcendent, és que pots arribar a embogir de la soledat. Es que el que jo he dit no és ni per que soc mística. Ni per que sóc santa Teresa, i a més és una cosa que m'enfada molt quan veig que una persona es desespera, de vegades dic és que té motius una persona, per que en aquell moment de la seva vida, no ha trobat ningú que li doni la ma. Per tant, per mi el fet, i ademés m'ha passat amb molts alumnes i amb moltes mares. Jo al llarg de la vida que sóc professora tinc nansos que petits i adolescents s'han tret la vida. Això per a mi ha sigut un disgust de mesos. I l'última vegada que em va passar, bueno, encara tinc el disgust, d'un nen petit i d'una mare. Per que jo crec que aquella persona amb 40 anys te dret a viure, i que algú l'ajudi per favor, que no li facin mal. Per que de vegades un està tan desesperat, per que hi ha gent que li està fent el bulling per tot arreu. Per que la última mare que se m'ha tret la vida, és una cosa duríssima per que no hi va haver-hi ningú que l'ajudés. Els seus fills es van posar de cantó del marit i l'odiaven. Ella volia refer la seva vida, i cada dos per tres estava a comissaria o...

FACILITADORA: P3, P3...

P3: Que de per mi, en aquests moments de màxima soledat que hi ha gent que l'ha experimentat, com no hi hagi algo molt gran, que t'agafi, és molt dur, per que son experiències vitals que travessen tota la teva vida de cantó a cantó, i jo, per exemple aquesta noia...

FACILITADORA: Com et sents ara que ens expliques això?

P3: Per que aquesta noia va venir a demanar-me ajuda i no la vaig poder ajudar.

FACILITADORA: Com et sents ara que ens expliques això?

P3: Que puc treure la ràbia.

FACILITADORA: Per que sents ràbia?

P3: Per que aquesta noia es mereixia viure, per que li van fer tan de mal.

FACILITADORA: P3, amb que ho relaciones amb lo que estem parlant ara això, aquest tema?

P3: Pues que per mi, quan he estat sola, si no hagués sigut per Deu, jo no m'hagués vist capaç de tirar endavant.

FACILITADORA: Jo ara m'agradaria reconduir això que estàs dient per aquí, i m'ha donat la sensació, a lo millor m'equivoco, eh, que hi havia com un parell d'opinions així una mica contraposades que era el transcendent o la oració.

P3: L'espiritualitat.

FACILITADORA: Què podem fer per a tu en aquests moments?

P3: De vegades parlem d'aquest tema d'una manera molt, que jo l'he viscut a casa meva, saps?

FACILITADORA: Té que veure a com t'has sentit amb el que dèiem que hi han dues opinions contraposades, que hi havia com la pregària ajuda, o el transcendent ajuda, o estic notant una força a través del transcendent, i una altre opinió que és més, a lo millor, sense estar connectat al transcendent un troba també les seves pròpies eines. Jo he interpretat això, no? que hi han hagut com diverses opinions, que és lo que passa en un grup, i a més a més si fa una cosa de compartir i d'opinar.

P3: Jo crec que l'amor de la gent ho cura tot i l'amor de Deu. Però si tu, en un moment de la vida et sents sol i molta sola en moltes circumstàncies si no hi ha ningú que t'ajudi, l'amor és la única medecina que et pot curar. Jo li dic Deu, però jo li dic amor. Jo sort he tingut de gent que m'ha estimat.

FACILITADORA: Bueno.

P9: Es la seva experiència i ja està.

P3: Però quan tu tens alumnes amb 17 anys o amb 18 que no ho han pogut superar, dius, ostres...

FACILITADORA: Ha de ser dur, ha de ser dur...

MJ: Com a professora sí, i com a persona que sent lo que fa.

P3: Sí, però és que parlar de Deu, parlar de l'amor, parlar de bondat, ho necessitem, és que si no, quan tot s'ac..., és que ho pots perdre tot en un moment a la vida, tot.

P9: Doncs per això estem aquí tots.

P3: Per això. Ha d'haver algo que t'aguanti de veritat, però és que es pot perdre tot, és el que vull dir. Que la pregaria del cor no és la pregaria del cor per a mi, és que el teu cor no es perdi, per que hi ha moments a la vida que pots perdre tot, lo que, lo que...

P1: No, però amb això jo penso que aquí connecten les dos mirades (...)

P3: Amb paraules diferents

P9: Sí.

P1: Vull dir, des de l'experiència del cor cada un hi ha mil camins. Jo penso que un es transcendent i l'altre és humà, de tocar de peus a terra i de viure la experiència des de el cor.

P9: I amb el cor obert. I en realitat estem tots.

P1: En el mateix.

P9: Estem fent grup.

P7: Hm.

P1: I estem....

P9: Cadascú te el seu sentiment i les seves vivències, però estem tots connectats. Igual que tu has connectat amb la P5, tots ara estem connectats amb el teu dolor. I la P2 jo sempre he connectat quan l'he vist tan oberta.

P3: Es que quan veig que hi ha moltes solucions per fer...

P9: I que estem tots aquí connectats.

P2: No, i que personalment jo, penso que el primer dia vaig dir, jo sí que crec en Deu, no? En Deu o en alguna cosa que no té explicació. Però..., i més que res per que tu ho has expressat més doncs que per tu és molt important, jo ho respecto moltíssim, però, jo crec que també, que la gent que no necessitem o no busquem...

P3: Però per que no han perdut altres coses.

P2: Bueno, tu no saps (Mi: Hm. hm) la vida personal de cadascú, per tant això, això no ho pots generalitzar així, per tant jo m'aferro més a aquesta idea de força interior...

P3. Jo també, ojalà la tingues tothom.

P2: Clar, si...

P3: No m'agradaria...

P9: I de llibertat com diu, diu l'evangeli, per mi, si m'ha donat algo és que lo de l'esperit, lo de buscar l'amor això ho busquen totes les religions, jo crec, i també el ser humà sense religions.

P2: I el ser humà.

P9: Però, jo quan ho dic això, si alguna cosa m'ha donat el cristianisme és ser lliure, la gent es queda així per que és una cosa que no, però és de veritat, és l'esperit, l'evangeli és això, la veritat us farà lliures. I parlar molt de la llibertat, no sé si també l'estimació, però per mi es tan important com això. Vull dir, és aquesta llibertat, també, i aquest respecte de dir, bueno tu sents la necessitat de parlar de Deu i (P3: del transcendent), i ella, que està molt oberta, però potser una altre persona que no estigui tan oberta que també te tot el dret a dir "Jo no crec en Deu" (P3: Ja ho sé) I potser hem de ser capaços de connectar com a sers humans, no sé com a dir-ho.

P3: Lo que he dit, no ho he dit be. No puc entendre que algú no cregui en res.

P9: Això és el que jo volia dir. Hem de respectar (P3:...), doncs hem de respectar també això, aquesta llibertat, la llibertat dels fill de Deu. (P3: de no creure en res). Exactament. (P3: En res). I si som alguna cosa, com a fills de Deu, tothom tenim la llibertat de fills de Deu. Tothom. Els que creiem, els que no creiem i estem oberts, els que no creuen i no volen estar oberts. Hem de respectar aquesta llibertat per damunt de tot. I em va agradar molt, que vas explicar, que casi no et coneixia, allò de l'atril dels gentils.

P2: Ah, si.

P9: Em va agradar molt per que la teva visió..., per que a mi es una cosa que em fa enfadar molt de l'església. Continuo amb l'església malgrat tot per que penso que l'evangeli te més força i algun dia tot això, pues, anirà també sortint. Però hem de respectar la llibertat, jo crec amb això. I igual que nosaltres volem que ens respectin els demés, nosaltres hem de ser capaços de respectar aquesta llibertat de fills de Deu, i pensar que deu és més gran que tot això, no?

P3: Això sí, això és veritat.

P9: Però, que tenen tot el dret a dir, a, a, no sé, no sé.

FACILITADORA: Crec que seria temps de fer una pausa, no?

P5: Parlem, no parlem dels quinze dies? Jo volia dir alguna cosa, però no sé.

FACILITADORA: No, Si... (P9: I tornem a tema) breument, si de cas, per que ens quedi temps. Tinc aquí unes galetetes que he portat per el meu sant i tot això, però sí.

P5: Ah no. Com el tema era lo dels quinze dies. Retornant... Ah, això, a veure..., jo volia dir el que observat és en dues situacions, no? Una situació és que a mi, personalment, tot l'ambient aquest econòmic que estem visquent, a mi m'afecta moltíssim. Es a dir, he hagut

d'optar per no llegir diaris, per no escoltar la radio, ni veure el telediari, per que m'afecta molt, eh! Però irremediament passo de vegades, veig una noticia "España solo tiene tres meses..." (inaudible), llavors noto que quan sento una cosa d'aquestes quedo totalment desmotada, desfeta. (algú: sí) Desmuntada. O sigui, la meva estabilitat emocional queda tocada i..., i no puc. I llavors, hm, bueno, durant aquesta setmana he fet un tros del camí de Santiago, i el (volum d'un dia tot un pla?), que també a mi m'ha desmuntat.

P4: Com que has fet un troç del camí?

P5: Sí, he fet de Pamplona a Nájera (algú: Ah!). Per això venia de Logroño. Anava amb molta pena, per que hagués volgut continuar. I llavors tenia un pla, que aniria fent silenci, i, i fent la pregària del cor. Però ja us he dit que jo parlava, bueno. M'he portat el meu rosari i deia, fins i tot deia, tres vegades tres rosaris, ja son 333, després el silenci de les respiracions. I allí, cronometrada! Allò almana. I..., jo ja venia desmuntada amb una emoció d'aquestes i deia, bueno, ara a pregar. I tucutú, tucutú... I bueno, i llavors anava observant que fent això em calmava, em calmava, però després em sortia una gran, això és el que vull compartir amb vosaltres, una gran sensació de donar gràcies, per que si no donem gràcies, ho tenim la mort. I malgrat la mala noticia, que m'enfonsaria, que no podria pagar la hipoteca, que me traurien de casa, que no pagaries, que ja em traurien de l' institut, bueno! tots els desastres del mon em van sortir (jajajaja), pues malgrat de que tinc dues places de funcionaria a mi me faran fora, o sigui que imagineu-vos, sí, per que tinc dues oposicions... (Jolgorio Gemma). Llavors el sentiment és de gratitud. S'obria cap a una gran pau. Osti gracies Deu meu, per queestic aquí, no? (Soroll del mòbil, un missatge) Me cagum dena és que he dejado mi móvil encendido... Me sap molt de greu. I em sortia donar gracies, molt. Durant el camí vaig poder donar gràcies molt repetidament. L'oració del cor em calmava, em feia centrar, i em feia donar gràcies pel paisatge, per poder caminar, per poder gaudir de la llibertat, porque el camí és llibertat. És una metàfora de la vida. Et vas trobant amb uns, et pares, els perds, els tornes a trobar, els tornes a perdre, però després arriben una altres, i és molt bonic. I és, en principi necessites moltes coses i cada dia que passa necessites menys. I cada dia ets més austera. I cada dia, i malgrat que et fan mal els peus. Hi ha moments en que et desmuntes i sents el patiment, no? I al sentir el patiment, comences, osti, jo què faig aquí? I et sents fatal, però després ve una alegria molt gran per alguna cosa que passa. L'alberg, per amb qui t'has trobat, per alguna missa de peregrí, per amb qui has cantat, per que t'ho has passat molt be amb els (...), per que un altre t'ha donat menjar...

FACILITADORA: O sigui, Deu ni do del treball espiritual que has fet entre el camino i...

P5: I bueno, doncs va arribar un moment en que has va fer silenci en el cap; anava caminant, i anava en silenci, ja no necessitava la pregària. O sigui, va haver-hi tres quatre dies que havia de tenir la disciplina de fer-lo, però després es va fer el silenci. Anava caminant i caminava en silenci. El silenci, però això també em va fer veure la similitud amb la vida de dir, nosaltres hem de caminar en silenci, hem de tenir sempre aquesta connexió interna, però quan apareixia algú, havies de dir: camino, como estás? Bien, bien, o Hello! Buen camino! O Bon Chemin! I parlaves si podies, per que segons quina llengua no podia, i..., després t'explicava

coses molt divertides i, i en entendre que encara tu estiguessis per tu, quan hi havia algú que necessitava connectar amb tu, tu havies de connectar amb ell. I era l'acció. Però després havies de tornar, i era l'acció, i tornar. Bueno, ha estat molt maco. He, us ho recomano a tots i us recomano que ho feu en solitud, sols.

FACILITADORA: Vols dir sense la parella?

P5: No jo he anat amb la meva parella, per que fem 25 anys de casats. I tothom deia, la gent quan fa el camí se separa. I jo Mare de Deu santíssima! (jajajajaja, jolgorio). Tothom ens ho deia, llavors va arribar el dia, i aquesta és la segona cosa que us volia dir, va arribar el dia que el Vicens va explotar (jajajajaja, jolgorio, Gemma).

FACILITADORA: El dia que vas explotar? (P5: No ell.) Ell va explotar... Tu estaves tan beata que tot d'una... (jajaja, tothom, jolgorio)

P5: És que se pasa heavy, porque te duelen los pies, te duele la espalda, llevas la mochila...

P9: Anem a prendre aigua, mentre ens ho expliques?

P5: Després us ho explico.

PAUSA REFRIGERI

Després de la pausa.

FACILITADORA: Podria ser interessant, us volia demanar si us faria res que les repetíssim d'aquí 4 mesos. Per que és possible que d'aquí a 4⁷ mesos, sí que surtin més coses, per que serien 4 mesos, més els dos que ja portem, 6 mesos, i aquí sí que hi pot haver un canvi més gran, i...

P6: Però 4 mesos si segueixes intentant fer o no fer...

FACILITADORA: Llavors..., vale, espera't.

P6: Clar...

FACILITADORA: Jo això ja ho tinc pensat. Es lliure, evidentment! Però jo ho he de registrar d'alguna manera sí que preguntaré, sense jutjar ni molt menys, per que cadascú fa el que vol, però evidentment es pot comparar el qui n'ha fet més i qui n'ha fet menys. Pot ser interessant. Aleshores, jo estic fora. Estaré als EEUU; però, si us a sembla, el que puc fer és, un cop al mes us puc enviar un email, i em podeu contestar individualment i us preguntaré: més o menys aquest més cada quan l'has feta o com l'has fet, o si el fas? Llavors jo això portaria una miqueta de seguiment, i això és una data, que ajo a mi em permet comparar. I poden sortir de tot, per que tot és, ja heu vist, que diferent l'experiència dels uns i dels altres.

⁷ Varen ser 5 mesos per raons de logística, per coincidir amb les vacances de Nadal, i així els va ser més fàcil trovar més temps per omplir els questionaris.

P9: Als 4 mesos tu vindràs per aquí, o...

FACILITADORA: Llavors als 4 mesos li podríeu fer arribar a la P10, i m'ho feu arribar per correu,..

P1: O ens reunim nosaltres sense la FACILITADORA, escolta'm!

P10: Clar home.

FACILITADORA: Aquí hi ha més coses...

P10: Aquí està disponible.

FACILITADORA: L'altre dia va sortir de continuar treballant amb el grup, de... A partir d'aquí. I si això, bueno, si m'ho dieu també, eh! Però això son dades pel meu estudi, si continueu si no continueu.

P1: Jo anar quedant així amb molt periodicitat jo potser no podria, però puntualment, d'aquí 4 mesos, doncs, potser sí, no?

P10: Fer els qüestionaris.

P9: El que passa és que una cosa és trobar-nos nosaltres per veure'ns i fer els qüestionaris... A mi sí que m'agradaria que hi hagués una continuïtat, però clar, amb alguna persona que ho portés.

FACILITADORA: Bueno, vale.

P9: Com a continuïtat de...

La facilitadora treu els fulls d'informació.

P10: Vens preparada para cuando tengo que sacar las hojas...

FACILITADORA: Bueno, hi ha una persona, ja us ho vaig comentar, és un monjo benedictí de Montserrat, que un cop a l'any, per Tots Sants, fa un recés a la casa d'espiritualitat El Miracle.

P1: A Solsona!

FACILITADORA: I fa la pregària del cor. Bueno, us ho passo. Llavors jo ho he parlat amb ell. Mira, hi ha un grup de gent que estan interessats i tal. I..._això poder encara és més fàcil i a algú li pot agradar_un cop al mes hi ha gent que es troba a Montserrat a Santa Cecilia, i fan dues hores de silenci per la pau, i..., llavors ell m'ha dit que si esteu interessats hi podeu anar un dia, i així el coneixeu a ell, coneixeu... Per que diu, aquesta, aquest recés és molt similar, en quan estar molt en silenci, i llavors doncs bueno, hi podríeu anar si volguéssiu. Així tindríeu un primer contacte si volguéssiu anar a fer aquest recés. I em va enviar això, aquest díptic, per que tinguéssiu la informació.

P10: Com es diu? Vicenç

FACILITADORA: Vicenç Santamaria.

P5: I aquesta Maria Dolores Martin, què és, una benedictina? Surten dugues no?

FACILITADORA: No la conec jo, no la conec.

P10: I quan ho fan això de Santa Cecília? Quin dia?

FACILITADORA: Lo de Santa Cecília. Tinc les dates. Ho fan cada mes, aquest Agost serà el 14 o 15, un dia d'aquests, és en dissabte.

P9: Preguen per la pau.

P5: I allà fan la pregària del cor.

FACILITADORA: Allà hi ha gent de totes les tradicions o no tradicions, que vulgui estar amb una estona de pau, ai de pau, sí, de silenci, de pau amb un mateix per, una mica per la pau de tothom.

P1: Aquí hi ha els dies. A l'octubre és això?

FACILITADORA: Aquí diu del 2011 (any passat...).

P9: Lo de la valoració que ho podríem fer així amb una frase, a veure si som capaços.

FACILITADORA: Com vulgueu, si algú necessita més d'una frase la pot dir. Que podem valorar tant l'experiència grupal, l'experiència d'exploració amb grup com l'experiència de la pregària, i..., i suggerències, el que us sembli, una cosa... Es pot fer per ordre i per no ordre, el que vulgueu. Puc començar jo de fet, a comentar-vos el..., bueno, com m'he sentit, no? Sobretot molta gratitud d'haver reunit un grup de gent tan gran que no m'esperava poder tenir un grup així, tan gran, i tothom tan volcat, per que heu vingut a totes les sessions..., hm... Bueno, maneres de fer i també variades, i això li ha donat molt riquesa, no? El que també poguem aprendre els uns dels altres. Hi han hagut moments de de, bueno, de moltes connexions de que he pogut veure com tothom, d'una manera molt intuïtiva, i a través de la vostra experiència arribàveu a conclusions molt similars doncs de coses que o que jo mateixa he viscut o que he llegit en els llibres que parlen sobre la pregària del cor, i clar llavors a mi això em semblava fantàstic de dir, ostres, és que és així. Com amb alguns ha estat un gran ajut com amb altres a lo millor no tant, però ha tingut també la seva presència. Per mi ha sigut una experiència molt enriquidora, molt interessant, i tots sempre allà disposats. Bueno, quines mesures necessites i què més vols que fem, i..., aportant idees... Ha sigut molt maco. També la, bueno, el potencial del treball en grup que he pogut aprendre amb vosaltres, a vegades no és difícil continuar cap a algo, però d'altres vegades sí que s'ha pogut arribar a ser molt constructius a tenir idees. El treball de grup porta un temps, per que per exemple si vosaltres decidíssi continuar explorant..., doncs porta un temps per que jo he anat conduint més, però si jo no hi fos hauríeu de trobar els mecanismes de com es condueix, de..., de com

arribar a que tothom vagi cap el mateix punt, no? de què es vol parlar, com es vol parlar, com distribuir el temps, i això, jo aquí també ho he pogut experimentar amb vosaltres. Ha sigut una experiència molt interessant. Em referma que m'agrada treballar en grup, trobo que és molt ric, que s'aprèn moltíssim, dels uns als altres s'aprèn moltíssim. Moltes coses que heu dit, jo mateixa les he viscut, de si m'ha costat fer la pregària, de si m'adormia, de si m'ha consolat moltíssim, de si de vegades que no sé si hi ha coses que les ha viscut tothom o me les invento, o..., moltes coses que heu dit jo també les he viscut, llavors és maco també poder-ho veure en els altres. La sensació és d'haver après moltíssim, i jo també sento que poc o molt tots heu tret alguna cosa d'aquesta experiència i això també em plau molt. I bueno, us deixo la paraula, després ja diré alguna cosa més si de cas..., i això, tan valorar l'experiència grupal, com la pregària en si. No tenim molt temps, però bueno, digueu el que tingueu de dir.

P9: Bueno, jo amb una frase és que he incorporat aquesta pregària a la meua vida i penso que ja esta incorporada, no? Potser tingui èpoques amb més o menys..., però penso que més o menys està allí. Només que em recordi de respirar em vindrà. I lo que us vull demanar és que quan operin al meu marit, del cor justament, pues espero que tingui la d'això de posar-vos amb ell per que igual no va..., però si puc ho faré i..., pregueu amb mí.

FACILITADORA: Sí.

P5: Envia'ns un email.

P4: A vuere si podem enviar energia positiva, no?

FACILITADORA:: Ja teniu més o menys les dates o no sabeu...

P9: No.

P3: Anem per ordre?

FACILITADORA: Com vulgueu.

P3: Jo també ara també vull ser molt curta, per que sempre m'allargo. No sé, m'he sentit molt estimada, molt acollida, la paraula, molt a gust, he sentit molta pau i estic molt contenta d'aquest grup, i de tot el que he après també. Gràcies.

P1: Jo, bueno, jo com que ja ho he dit tantes vegades tan sorpresa gratament, i l'experiència del grup també, m'he sentit molt a gust. Trobo que som molt diferents, que cada un te una manera diferent de veure les coses, però bueno, que s'ha generat una dinàmica mol, molt maca. I la pregària, també, jo també em quedo amb això d'incorporar-la a la vida. A mi em dona la sensació també de que ja, de que està dins ja, no? Però després la vida dirà.

FACILITADORA: Sí.

P1: Si, per que igual ha estat la força (del grup) , després ja direm. Confio que no.

La gravació es va tallar aquí, i per tant no hi les transcripcions de l'experiència de la resta de participants. En les notes de la facilitadora consta que la Pregària de Jesús (o Pregària del Cor) va ser molt significativa per alguns participants i que d'altres estaven expectants a veure si anaven incorporant aquesta pregària a les seves vides. Tanmateix tothom manifestava estar content amb l'experiència i estava d'acord en que aquesta havia sigut interessant i enriquidora.

Appendix C: Confirmation Emails from Journals

From: **Journal of Religion & Health (JORH)** <em@editorialmanager.com>

Date: 2015-01-22 12:56 GMT-08:00

Subject: JORH - Submission Confirmation

To: Marta Rubinart <martarubinart@gmail.com>

Dear Ms Marta Rubinart,

Thank you for submitting your manuscript, Temperament and Character in Non-Traditional Spiritual People, to Journal of Religion and Health.

During the review process, you can keep track of the status of your manuscript by accessing the following web site:

<http://jorh.edmgr.com/>

Your username is: martarubinart@gmail.com

Your password is: XXXXXXXX

Should you require any further assistance please feel free to e-mail the Editorial Office by clicking on "Contact Us" in the menu bar at the top of the screen.

With kind regards,
Springer Journals Editorial Office
Journal of Religion and Health

Now that your article will undergo the editorial and peer review process, it is the right time to think about publishing your article as open access. With open access your article will become freely available to anyone worldwide and you will easily comply with open access mandates. Springer's open access offering for this journal is called Open Choice (find more information on www.springer.com/openchoice). Once your article is accepted, you will be offered the option to publish through open access. So you might want to talk to your institution and funder now to see how payment could be organized; for an overview of available open access funding please go to www.springer.com/oafunding.

Although for now you don't have to do anything, we would like to let you know about your upcoming options.

From: **Journal of Religion & Health (JORH)** <em@editorialmanager.com>

Date: 2015-10-10 16:58 GMT-07:00

Subject: JORH - Submission Confirmation

To: Marta Rubinart <martarubinart@gmail.com>

Dear Dr. Rubinart,

Thank you for submitting your manuscript, The Psychological Impact of the Jesus Prayer among Non-Conventional Catholics, to Journal of Religion and Health.

During the review process, you can keep track of the status of your manuscript by accessing the following web site:

<http://jorh.edmgr.com/>

Your username is: martarubinart@gmail.com

Your password is: available at this

link http://jorh.edmgr.com/Default.aspx?pg=accountFinder.aspx&firstname=Marta&lastname=Rubinart&email_address=martarubinart@gmail.com

Should you require any further assistance please feel free to e-mail the Editorial Office by clicking on "Contact Us" in the menu bar at the top of the screen.

With kind regards,

Springer Journals Editorial Office

Journal of Religion and Health

Now that your article will undergo the editorial and peer review process, it is the right time to think about publishing your article as open access. With open access your article will become freely available to anyone worldwide and you will easily comply with open access mandates. Springer's open access offering for this journal is called Open Choice (find more information on www.springer.com/openchoice). Once your article is accepted, you will be offered the option to publish through open access. So you might want to talk to your institution and funder now to see how payment could be organized; for an overview of available open access funding please go to www.springer.com/oafunding.

Although for now you don't have to do anything, we would like to let you know about your upcoming options.

From: **Spirituality in Clinical Practice** <em@editorialmanager.com>

Date: 2015-09-19 19:08 GMT-07:00

Subject: Submission Confirmation for Using the Collaborative Inquiry Method to Explore the Jesus Prayer

To: Marta Rubinart <martarubinart@gmail.com>

Dear Ms. Rubinart,

Your submission "Using the Collaborative Inquiry Method to Explore the Jesus Prayer" has been received by Spirituality in Clinical Practice.

You will be able to check on the progress of your submission by logging on to Editorial Manager as an author.

The URL is <http://scp.edmgr.com/>.

Your manuscript will be given a reference number once an Editor has been assigned.

Best regards,

Editorial Office

Spirituality in Clinical Practice

=====
From: **Spirituality in Clinical Practice** <em@editorialmanager.com>

Date: 2015-09-21 9:20 GMT-07:00

Subject: A manuscript number has been assigned to Using the Collaborative Inquiry Method to Explore the Jesus Prayer

To: Marta Rubinart <martarubinart@gmail.com>

Dear Ms. Rubinart,

Your submission "Using the Collaborative Inquiry Method to Explore the Jesus Prayer" has been assigned the following manuscript number: SCP-2015-1130.

You will be able to check on the progress of your paper by logging on to Editorial Manager as an author.

The URL is <http://scp.edmgr.com/>.

Thank you for considering Spirituality in Clinical Practice as an outlet for your work.

Best regards,

Spirituality in Clinical Practice

Appendix D: Curriculum Vitae

MARTA RUBINART

126 Laguna Street, San Francisco, CA 94102

(415) 424 0946

[*martarubinart@gmail.com*](mailto:martarubinart@gmail.com)

With a fruitful dialog between scientific psychology and contemplative psychology, I am deeply committed and determined to help recover a psychology that truly studies the human soul.

EDUCATION

Ph.D. Candidate in East West psychology, March 2014, California Institute of Integral Studies, San Francisco, CA

Dissertation: “The *Heart-Soul Axis* in the Jesus Prayer and the Integral Yoga *Sadhana*”

Ph.D. candidate in Clinical Psychopathology in Children, Adolescents, and Adults, November 2009, Autonomous University of Barcelona, Cerdanyola (Barcelona), Spain

Dissertation: “Personality and Spiritual Practice in Non-Traditional Spiritual Groups”
(Graduation Expected by June 2015, after articles publication)

Master’s Degree in Research in Clinical Psychopathology in Children, Adolescents, and Adults, November, 2009, Autonomous University of Barcelona, Cerdanyola (Barcelona), Spain

Postgraduate Certificate in Education (PGCE), June 2008, University of Barcelona, Barcelona, Spain

Master’s Degree and Bachelor’s Degree in Psychology, June 1993, Autonomous University of Barcelona, Cerdanyola (Barcelona), Spain

RELEVANT CLASSES TAKEN

Autonomous University of Barcelona: Quantitative Methods and Research Design; Experimental Psychology; Personality Assessment

California Institute of Integral Studies: Transpersonal Psychology; Contemplative Psychology; Eastern Theories of Self, Mind, and Nature; Principles of Healing (Advanced

Seminar); Psychoanalysis and Religion in the Twenty First Century (Advanced Seminar); Qualitative Research; Heuristic Research; Theoretical Research

RESEARCH STAYS

Clinical Psychology Department at the Autonomous University of Barcelona, Cerdanyola (Barcelona), Spain

- Measuring personality of Non-Traditional Spiritual Groups according to the psychobiological model of Cloninger (2008-2009). Position: Main Researcher
- Implementing the Jesus Prayer and measuring its psychological effects in Non-Traditional Catholics (Summer 2012). Position: Main Researcher

Transpersonal Psychology Department at the Institute of Transpersonal Psychology (currently Sophia University), Palo Alto, CA

- Conducting a pilot research on the psychological effects of the Prayer of the Heart (January to June, 2010). Position: Research Assistant.

Patriarchal Stavropegic Monastery of Saint John the Baptist, in Maldom, Essex, UK

- Field work in the oldest Orthodox religious community in the UK (June 2012). Learning and practicing the Jesus Prayer. Obtaining direct guidance from Archimandrite Zacharias.

TEACHING EXPERIENCE

Teaching Assistant for a PhD class at the East-West Psychology Department, California Institute of Integral Studies, San Francisco, CA, Fall semester 2013

Course: Qualitative Research Methods

Tasks:

- Assist the professor to conduct small group discussions.
- Teach a class on planning the design and collecting data in qualitative research, 10/8/2013
- Teach a class on Collaborative Inquiry within the family of Participatory methodological approaches 12/3/2013
- 12/3/2013
- Tutoring an international student: class review, readings review and discussion, and orientation on planning the pilot study required to pass the course.

Taught a class for Master's students on the Temperament and Character Inventory of Cloninger: Master Program in Neurosciences, Autonomous University of Barcelona, Cerdanyola (Barcelona), Spain, 10/2009

Teaching Assistant at the Sant Josep de Calassanç High School, as part of the requirements for the Postgraduate Certificate in Education, Barcelona, Spain, academic year 2007-2008

SCHOLARSHIPS AND AWARDS

Cultural Integration Fellowship recipient, at the California Institute of Integral Studies 2015-2016. Research topic: “Integral Yoga’s parts of the Being and Cloninger’s Dimensional Model of Personality”

Annual Institute Scholarship recipient awarding community involvement, at the California Institute of Integral Studies 2013-2014

Cultural Integration Fellowship recipient, at the California Institute of Integral Studies 2012-2013. Research topic: “The Jesus Prayer: A Christian Sadhana for the Opening of the Psychic Being”

Two Awards for Community Services by the Sabadell Savings Bank (Spain):

- Intervention and Prevention of Violence against Women, addressed to adolescent women, 2006 recipient
- Action Plan to Prevent Gender-based Violence, addressed to families and their children, 2007 recipient

OTHER PROFESSIONAL QUALIFICATIONS

Postgraduate degree in Systemic Family Therapy, by the Center of Family Therapy in Barcelona, Spain, 1994

EMDR, Eye Movement Desensitization Reprocessing training, Levels I and II, 2004

PRESENTATIONS

Presenter: CIIS Founders Symposium on Integral Consciousness 2013, California Institute of Integral Studies, San Francisco, CA, 4/5/2013

Topic: “The Jesus Prayer: A Christian Sadhana for the Opening of the Psychic Being”

Presenter: Third Annual EWP Student Symposium: The Many Voices of East-West Psychology, Cultural Integration Fellowship, San Francisco, CA, 4/12/2013

Topic: “The Jesus Prayer and the Integral Yoga Sadhana”

Presenter: Fourth Annual EWP Student Symposium: The Many Voices of East-West Psychology, Cultural Integration Fellowship, San Francisco, CA, 4/17/2015

Topic: “The Psychological Impact of a Spiritual Intervention with the Jesus Prayer among a Non-Conventional Group of Catholics”

Presenter: First Transpersonal Research Colloquium: Gathering Our Research Community Together, a Feeding the Soul Post Conference event, organized by EUROTAS (The European Transpersonal Association) and the Associazione per la Medicina e la Psicologia Transpersonale OM, Milan, ITALY, 6/22-23/2015.

Topic: “Jesus Prayer Spiritual Intervention with Catholic People: a Mixed Method Pilot Study”

RELATED WORK EXPERIENCE

Family Marriage Therapist in a private practice: offered individual and family psychotherapy for children, adolescents, and adults, from 10/1994 to 11/2009

Developed, promoted, and implemented workshops on Developing Self-Esteem and Effective Communication as a Preventive Strategy for Victims of Gender-Based Violence; 2006-2008

Currently working part-time as a Research Assistant for the Center for Psychedelic Therapy and Research (CPTR) at the California Institute of Integral Studies, San Francisco, CA, in partnership with Johns Hopkins University, Baltimore (MD), assisting Johns Hopkins’ research team on psychedelics to recruit a sample for a prospective study exploring psilocybin and mystical experience; from June 2015 to present.

COMMUNITY INVOLVEMENT:

Circulation desk of the Lauren S. Rockefeller CIIS library, San Francisco, CA, 1/2013 to 6/2014

Workshop Assistant for Public Programs at the California Institute of Integral Studies, San Francisco, CA, 2011 to 6/2014

Volunteer as visiting Family Marriage Therapist at the Liberation Institute, providing individual counseling to Hispanic Population, San Francisco 8/2010 to 12/2011.

LANGUAGES:

Fluent in Spanish and English

