

ORG. PE. FÁBIO VANDERLEI, IVE

MANUAL DOS  
**EXERCÍCIOS  
ESPIRITUAIS**  
DE SANTO INÁCIO DE LOYOLA

01 A 04 DE MARÇO DE 2025  
ON-LINE

*Para o exercitante vencer-se  
a si mesmo e ordenar a vida  
sem se guiar por afeição desordenada*



VERBO  
**ENCARNADO**  
EDITORA

MANUAL DOS

# EXERCÍCIOS ESPIRITUAIS

DE SANTO INÁCIO DE LOYOLA

**01 A 04 DE MARÇO DE 2025**  
ON-LINE

*Para o exercitante vencer-se  
a si mesmo e ordenar a vida  
sem se guiar por afeição desordenada*

# EDITORA VERBO ENCARNADO

---

2025

---

*eBook*

MANUAL DOS EXERCÍCIOS ESPIRITUAIS  
DE SANTO INÁCIO DE LOYOLA

*Para os exercícios espirituais on-line de 01 a 04 de Março de 2025*

Organizado e adaptado por Pe. Fábio Vanderlei, IVE  
2ª Edição – 19 de fevereiro de 2025 – Editora Verbo Encarnado  
181p.

Os direitos desta edição pertencem à Editora Verbo Encarnado  
(EDIVE)

[verboencarnado.com.br](http://verboencarnado.com.br)

[edivebrasil@ive.org](mailto:edivebrasil@ive.org)

---

**Editor:** Pe. Fábio Vanderlei, IVE

**Capa:** Henrique Rodrigues Martins

**Diagramação:** Henrique Rodrigues Martins

---



# SUMÁRIO

DESCRIÇÃO DAS PREGAÇÕES .....	11
PROGRAMAÇÃO .....	12
VIDA DE SANTO INÁCIO DE LOYOLA .....	13
INTRODUÇÃO AOS EXERCÍCIOS ESPIRITUAIS.....	16
1. O que são os Exercícios Espirituais (EE)? .....	16
2. Para que são os EE? .....	17
3. Quem deve fazer os EE? .....	19
4. Com que disposição se deve fazer os EE? .....	20
5. Podemos? .....	22
6. O livro dos EE .....	23
7. Testemunhos dos santos .....	24
PRINCÍPIO E FUNDAMENTO I: DEUS .....	26
1. Texto do princípio e fundamento (livro dos EE, 23):.....	26
2. Caricaturas de Deus ou falsos deuses do mundo moderno (Pe. Antônio Rivero).....	27
3. Alguns semideuses .....	29
4. Quem é Deus para a maioria? .....	30
5. Quem é Deus? .....	31
6. Se não conhecemos a Deus estamos perdidos .....	33
7. Conclusão.....	35
PRINCÍPIO E FUNDAMENTO II: O HOMEM .....	36
1. Texto do Princípio e Fundamento (EE, 23) .....	36
2. Minha origem: eu sou criado .....	37
3. Meu fim absoluto: louvar, reverenciar e servir a Deus ...	39

4. Meu fim relativo: salvar minha alma .....	40
PRINCÍPIO E FUNDAMENTO III: AS CRIATURAS E A INDIFERENÇA .....	41
1. Texto completo do Princípio e Fundamento (EE, 23) ....	41
2. Origem das criaturas .....	41
3. Fim das criaturas .....	42
4. O uso das criaturas .....	43
5. O que é afeto desordenado? .....	45
6. A santa indiferença .....	46
Matéria da indiferença .....	48
Como se alcança? .....	49
7. Colóquio .....	50
DIVISÃO DOS EE E FINALIDADE DAS 4 SEMANAS .....	52

## **PRIMEIRA SEMANA: REFORMAR O DEFORMADO**

MEDITAÇÃO COM AS TRÊS POTÊNCIAS SOBRE O PRIMEIRO, O SEGUNDO E O TERCEIRO PECADOS .....	54
REGRAS PARA, DE ALGUM MODO, SENTIR E CONHECER AS VÁRIAS MOÇÕES QUE SE PRODUZEM NA ALMA: AS BOAS PARA AS ACEITAR E AS MÁIS PARA AS REJEITAR .	59
MEDITAÇÃO DOS PRÓPRIOS PECADOS .....	66
REPETIÇÃO DAS MEDITAÇÕES DOS TRÊS PECADOS E DOS PRÓPRIOS PECADOS .....	69
Gravidade e malícia do pecado .....	70
CONFISSÃO GERAL E COMUNHÃO .....	72
MEDITAÇÃO SOBRE A MORTE .....	74

1) Primeiro, que a sua vinda é certíssima .....	74
2) Segundo, que a morte é certa e insegura em suas circunstâncias .....	76
3) Terceiro, morre-se só uma vez. ....	76
4) Tanto a experiência dos Santos .....	77
Eis as lições da morte: .....	77
MEDITAÇÃO DO INFERNO .....	79
O Inferno ( <i>De Santo Alfonso, Obras ascéticas</i> ) .....	81
Oração preparatória .....	81
Penas do inferno .....	82
Pena de dano: “Apartai-vos de mim, malditos...” (Mt 25,41) .....	85
Apêndice: Visão do Inferno, de Santa Faustina, Diário, nº 741 .....	88
MEDITAÇÃO DA MISERICÓRDIA .....	91
A parábola do filho pródigo .....	91
ADIÇÕES PARA O EXERCITANTE MELHOR FAZER OS EXERCÍCIOS E ENCONTRAR O QUE DESEJA .....	96

## **SEGUNDA SEMANA: CONFORMAR COM CRISTO O REFORMADO**

MEDITAÇÃO O CHAMAMENTO DO REI TEMPORAL AJUDA A CONTEMPLAR A VIDA DO REI ETERNO .....	102
Primeira Parte .....	102
Segunda parte .....	103
PRIMEIRA CONTEMPLAÇÃO: A ENCARNAÇÃO .....	105
PARA FAZER ELEIÇÃO (ESCOLHAS) .....	108

ESCLARECIMENTO SOBRE AS MATÉRIAS DE QUE SE DEVE FAZER A ELEIÇÃO .....	109
TRÊS TEMPOS EM QUE SE PODE FAZER UMA BOA E SÃ ELEIÇÃO.....	110
PRIMEIRO MODO PARA FAZER UMA BOA E SÃ ELEIÇÃO .....	111
SEGUNDO MODO PARA FAZER UMA BOA E SÃ ELEIÇÃO .....	113
MEDITAÇÃO DAS DUAS BANDEIRASUMA DE CRISTO, CHEFE SUPREMO E SENHOR DE TODOS NÓS, A OUTRA DE LÚCIFER, INIMIGO MORTAL DE NOSSA NATUREZA HUMANA.....	115
Primeira parte .....	116
Segunda parte.....	116
MEDITAÇÃO DAS TRÊS CLASSES DE HOMENS PARA ABRAÇAR O QUE É MELHOR.....	119
TRÊS GRAUS DE HUMILDADE.....	121

### **TERCEIRA SEMANA: CONFIRMAR O CONFORMADO**

CRISTO NOSSO SENHOR VAI DE BETÂNIA JERUSALÉM PARA A ÚLTIMA CEIA, INCLUSIVE (289) .....	126
FLAGELAÇÃO, COROAÇÃO E <i>ECCE HOMO</i> .....	129
1. A flagelação.....	129
2. A coroação de espinhos.....	130
3. Ecce Homo .....	132

## **QUARTA SEMANA: CONFIRMAR O CONFIRMADO**

PRIMEIRA CONTEMPLAÇÃO COMO CRISTO NOSSO SENHOR APARECEU À NOSSA SENHORA .....	136
A RESSURREIÇÃO, MISTÉRIO DE LIBERDADE.....	137
Nossa condição antes da Ressurreição de Cristo .....	137
Escravos do pecado.....	137
A Ressurreição, mistério de liberdade .....	139
PARA CORRIGIR E REFORMAR A PRÓPRIA VIDA E ESTADO .....	144
CONTEMPLAÇÃO PARA ALCANÇAR O AMOR .....	145
EXAMES E ORAÇÕES PARA REZAR DURANTE OS EXERCÍCIOS ESPIRITUAIS.....	148
EXAME DE CONSCIÊNCIA SOBRE O APROVEITAMENTO DOS EXERCÍCIOS ESPIRITUAIS	148
Exame para fazer ao final de cada meditação .....	148
Exame sobre o andamento dos exercícios.....	148
Exame sobre o aproveitamento dos tempos livres.....	149
CATEQUESE PARA FAZER UMA BOA CONFISSÃO DOS PECADOS .....	151
Que é o Sacramento da Penitência? .....	151
Quando Jesus Cristo instituiu o Sacramento da Penitência? .....	151
Quantas coisas são necessárias para fazer uma confissão bem-feita? .....	151
Que é o pecado mortal? .....	152



O que é o pecado venial?.....	152
É bom confessar-se com frequência? .....	152
Quais são os efeitos do Sacramento da Penitência? .....	152
<b>MODO PRÁTICO DE SE CONFESSAR .....</b>	<b>154</b>
Exame de consciência.....	154
Confissão.....	154
No final da confissão .....	155
Penitência.....	155
<b>EXAME DE CONSCIÊNCIA PARA A CONFISSÃO .....</b>	<b>156</b>
Perguntas Preliminares .....	156
<b>MANDAMENTOS DA LEI DE DEUS.....</b>	<b>157</b>
1º Mandamento: Amar a Deus sobre todas as coisas .....	157
2º Mandamento: Não tomar seu santo nome em vão ....	158
3º Mandamento: Guardar Domingos e Festas .....	158
4º Mandamento: Honrar Pai e Mãe .....	158
5º Mandamento: Não matarás.....	159
6º e 9º mandamentos: Não pecar contra a castidade, Não Desejar a mulher do próximo .....	160
7º e 10º Mandamentos: Não Roubarás. Não Cobiçarás as coisas alheias.....	161
8º Mandamento: Não levantar falso testemunho.....	161
<b>PRECEITOS DA IGREJA .....</b>	<b>162</b>
<b>EXAME DE CONSCIÊNCIA COM BASE NOS PECADOS CAPITAIS E AS VIRTUDES CONTRÁRIAS.....</b>	<b>163</b>
Soberba / Humildade.....	163
Avareza / Generosidade .....	164

Luxúria / Castidade (já examinado acima).....	164
Ira / Paciência .....	164
Gula / Moderação.....	164
Inveja / Caridade.....	164
Preguiça / Diligência .....	164
Bem-aventuranças (Mateus 5,1-2).....	165
ORAÇÕES PARA PEDIR UMA VIDA VIRTUOSA .....	166
Pela própria conversão .....	166
Para superar o mal com abundância de bem .....	166
Oração Universal.....	168
Para pedir a virtude (Santo Tomás de Aquino).....	171
Oração do bom humor (São Tomás More) .....	173
Oferta de si mesmo (Santo Inácio de Loyola) .....	173
Ato de entrega (Beato Rupert Mayer) .....	174
Oração apostólica (Santo Antônio Maria Claret) .....	175
Para pedir a generosidade (São Manuel González) .....	175
Para pedir a Paciência.....	176
Ladainha da Humildade .....	177
(Cardenal Merry del Val, Secretário de Estado do Papa São Pío X) .....	177
ORAÇÃO PARA DEPOIS DOS EXERCÍCIOS ESPIRITUAIS (EE) .....	180

## CRONOGRAMA

<b>1º DIA</b> <b>Sábado</b> <b>01/03</b>	(1) <b>8h</b> Introdução sobre os EE	(2) <b>10h</b> Princípio e fundamento I <i>1ª Semana</i>	(3) <b>11h:30</b> Regras de dis- cernimento	(4) <b>15h</b> Princípio e fundamento II	(5) <b>17h</b> Princípio e fundamento III	(6) <b>21h</b> Três pecados
<b>2º DIA</b> <b>Domingo</b> <b>02/03</b>	(7) <b>8h</b> Próprios peca- dos	(8) <b>10h</b> A Morte	(9) <b>11h:30</b> Regras para tomar decisão	(10) <b>15h</b> O Inferno	(11) <b>17h</b> A Misericórdia (adições, 73)	(12) <b>21h</b> Cristo Rei <i>2ª Semana</i>
<b>3º DIA</b> <b>Segunda</b> <b>03/03</b>	(13) <b>8h</b> Encarnação e Nascimento de Cristo	(14) <b>10h</b> As duas ban- deiras	(15) <b>11h:30</b> Reforma de vida	(16) <b>15h</b> A três classes de homens	(17) <b>17h</b> As três manei- ras de humildade	(18) <b>21h</b> A Paixão <i>3ª Semana</i>
<b>4º DIA</b> <b>Terça</b> <b>04/03</b>	(19) <b>8h</b> A Ressurreição <i>4ª Semana</i>	(20) <b>10h</b> Contempla- ção para al- cançar amor	(21) <b>11h:30</b> Conclusão			

## DESCRIÇÃO DAS PREGAÇÕES

1. Introdução aos EE - O que e para que são os EE?
2. Princípio e fundamento - 1ª parte: Deus
3. Prática: Regras de discernimento - Como saber a vontade de Deus
4. Princípio e fundamento - 2ª parte: O homem
5. Princípio e fundamento - 3ª parte: O uso das criaturas
6. Os Três pecados - O antiprincípio e fundamento
7. Os Próprios pecados - Grande e intensa dor e lágrimas
8. A Morte - Consequência do pecado
9. Regras para tomar decisão
10. O Inferno - Sem Deus por toda a eternidade
11. A Misericórdia - A nossa chance
12. Cristo Rei - O que farei por Cristo?
13. Encarnação e Nascimento de Cristo, meu modelo
14. As duas bandeiras - A guerra do bem e do mal
15. Reforma de vida - O que farei depois dos EE?
16. As três classes de homens - Como está a minha vontade?
17. As três maneiras de humildade – A medida do amor?
18. A Paixão - Jesus Cristo me amou e se entregou por mim
19. A Ressurreição - Um programa de vida para a liberdade
20. Contemplação para alcançar - Amar com obras e de verdade
21. Conclusão: e agora?

<b>PROGRAMAÇÃO</b>	
<b>HORÁRIOS</b>	<b>ATIVIDADES</b>
07h00	Meditação pessoal da última palestra
07h30	Café da manhã
<b>08h00</b>	<b>Palestra</b>
08h30	Meditação pessoal (30 a 60 min.)
09h30	Tempo livre
<b>10h00</b>	<b>Palestra</b>
10h30	Meditação pessoal (30 mim.)
11h00	Tempo livre
11h30	<b>Palestra prática</b> e Exame de consciência
12h30	Almoço/Descanso
14h00	Leitura Espiritual
14h30	Terço mariano
<b>15h00</b>	<b>Palestra</b>
15h30	Meditação pessoal (30 mim.)
16h00	Lanche/Tempo livre
<b>17h00</b>	<b>Palestra</b>
17h30	Meditação pessoal (30 a 60 min.)
18h00	Missa/Jantar/Leitura Espiritual
<b>21h00</b>	<b>Palestra</b>
21h30	Exame de consciência/Descanso

**Importante:** Quem não conseguir acompanhar a programação, por compromissos indispensáveis, poderá fazer menos Exercícios por dia, estendendo-os para os próximos, mas sempre na ordem proposta e nunca passando um na frente do outro.

## VIDA DE SANTO INÁCIO DE LOYOLA

O fundador da Companhia de Jesus nasceu no Castelo de Loyola, em Azpeitia, região basca ao norte da Espanha, em 1491. Caçula de uma família cristã da nobreza rural, foi batizado como Iñigo. Mais tarde, entretanto, mudaria seu nome para Inácio.

Ele era um homem de temperamento veemente, ousado e ambicioso; aspirava ao brilho das honras e à glória das armas.

Em 20 de maio de 1521, ao tentar, sem sucesso, proteger Pamplona (capital de Navarra) dos invasores franceses, Inácio foi ferido por uma bala de canhão que, além de partir sua perna direita, deixou lesões na esquerda. O grave ferimento foi fundamental para a mudança radical que aconteceria em sua vida.

No castelo de Loyola, esteve à beira da morte e, mesmo preso ao leito, ainda alimentava seus vãos desejos de vanglória e combate. Em sua difícil convalescença, apaixonado que era por livros sobre romances de cavalaria, solicitava-os frequentemente. Mas, sua cunhada, católica fervorosa, somente dispunha de livros da *Vida de Cristo*, escrita por Ludolfo da Saxônia, e da coletânea *Vida dos Santos*.

O soldado Iñigo – que depois adotaria o nome de Inácio – resistiu a lê-los até que não lhe restasse outra opção para passar o tempo. Ao ter contato com tais livros

piadosos, começou a sentir algo diferente em seu coração. Vinham-lhe sentimentos nunca antes experimentados, desejos que faziam seu coração arder. Ele percebeu, com atenção e paciência, que as ambições mundanas lhe causavam alegrias efêmeras, meros prazeres, ao passo que a entrega a Jesus Cristo lhe enchia o coração de alegria duradoura. Essa consolação foi-lhe um sinal de Deus.

Aos poucos, nascia o homem novo, apaixonado por Cristo, peregrino incansável e mestre do discernimento. Naquele leito morria seu sonho de crescer na carreira militar e conquistar uma dama, mas nascia um outro infinitamente maior: o de conquistar o mundo para Cristo.

Já recuperado e com o forte desejo de mudanças em sua vida, Inácio decidiu partir rumo a Jerusalém. Saindo de Loyola, seguiu em peregrinação para Montserrat. No caminho, doou suas roupas de fidalgo a um pobre, passando a usar trajes rústicos. A espada foi deixada no altar da Igreja de Nossa Senhora de Montserrat, após uma noite de oração.

Em Manresa, Inácio abrigou-se em uma cova. Vivendo como eremita e mendigo, passou pelas mais duras necessidades. Mas seu objetivo era maior: queria ter tranquilidade para fazer anotações em um caderno que, mais tarde, iriam se transformar no livro dos Exercícios Espirituais (EE), considerado até hoje um de seus mais importantes legados. Após essa experiência, ele seguiu em sua longa peregrinação até Jerusalém, onde permaneceu

por um tempo. De volta à Europa, sofreu perseguições e incompreensões, o que lhe fizeram perceber a necessidade de estudar para melhor ajudar os outros.



# INTRODUÇÃO AOS EXERCÍCIOS ESPIRITUAIS

## 1. O que são os Exercícios Espirituais (EE)?

Para explicá-los, Santo Inácio faz uma comparação entre os exercícios do corpo e os da alma. Assim como passear, caminhar e correr são exercícios corporais, assim também **são exercícios espirituais aqueles que se ordenam à nossa santificação**: examinar a consciência, meditar, contemplar, orar, preparar e dispor a alma para tirar de si as afeições desordenadas e achar a vontade de Deus na nossa vida (Cf. livro dos EE, 1).

Os EE são uma escola de santidade, e deles saíram muitíssimos Santos para a Igreja. Quantos contemporâneos viveram uma vida de santidade graças aos EE de Santo Inácio? Destaca-se o exemplo do Papa São João Paulo II, que fazia com assiduidade e anualmente seus EE, apesar de suas grandes ocupações.

Os Exercícios Espirituais de Santo Inácio de Loyola são pregados em um retiro, num ambiente de **silêncio exterior e interior**. Sob a condução de um Padre diretor, propõe-se ao exercitante uma sequência ordenada de verdades que o convidam a meditar, contemplar, examinar-se e orar mental e vocalmente para reformar a própria vida.

O próprio Santo Inácio, que era um inimigo de vãs ponderações, afirmou: “Os Exercícios são tudo do

melhor que eu, nesta vida, consigo pensar, sentir e compreender, tanto para o homem poder beneficiar a si mesmo, como para poder fazer frutificar, ajudar e beneficiar a muitos outros”<sup>1</sup>.

É justamente por meio dos Exercícios, praticados individualmente, com total dedicação à busca da vontade de Deus, que foram moldadas almas de espírito elevado e de muita força de atração, que, ao longo dos anos, a partir dos seus postos de governo, conseguiram reformar uma boa parte da sociedade. Isso é assim porque os EE possuem um caráter mais individualista e, portanto, a sua ação sobre a alma é mais profunda.

Os exercícios espirituais, portanto, são:

- Um método de exercitação espiritual inspirados por Deus a Santo Inácio de Loyola.
- Uma fonte de conversão, pois dizia São Francisco de Sales (+1622) que o livro inaciano já havia operado mais conversões do que as letras que o compõem.
- Uma verdadeira escola de santidade e fábrica de santos, pois ao longo de cinco séculos não cessou de produzir grandes frutos de santidade.

## **2. Para que são os EE?**

---

<sup>1</sup> MHSI, *Epist. S. Ign.* I, 112.

São para o exercitante vencer-se a si mesmo e ordenar a vida sem se determinar por afeição alguma que seja desordenada (EE, 21).

Para que o homem se esforce em ordenar sua própria vida segundo o projeto de Deus, é indispensável livrar-se de toda “afeição desordenada”, de todos aqueles amores que não estão ordenados a Deus como fim. É muito difícil conhecer e fazer a vontade de Deus se não estivermos dispostos a renunciar à nossa própria vontade em tudo aquilo que ela tenha de mal ou desordenado.

Portanto, Santo Inácio nos deu nos EE um método prático para saber viver a santidade em seu grau mais perfeito, pois ensina a santidade pura e total, tirando-a da doutrina e dos exemplos de Nosso Senhor Jesus Cristo.

Assim como os EE contribuíram eficazmente para a Reforma Católica, **hoje** parece ainda mais imperioso para nós, como para toda a Igreja, colocar-nos na escola dos EE, pois, como afirmava Pio XII: “quanto à ascética do Livro dos Exercícios, poderíamos pensar que Santo Inácio o escreveu especialmente para a nossa época<sup>2</sup> – poderíamos acrescentar: e para nós, em particular –, não sendo verdade que o método tenha perdido eficácia ou que não corresponda às exigências do homem moderno”<sup>3</sup>. Ao contrário, **são um dos principais meios**

---

<sup>2</sup> Pio XII, *Alocução ao Colégio Germânico*, 10/10/1952.

<sup>3</sup> Pio XII, *Discurso*, 24/10/1948.

## **de levar os homens à vida de oração e comunhão com Deus.**

Não foi em vão que João Paulo II proclamou que “para a maior glória de Deus e para a salvação das almas a bondade do Criador, em seu plano admirável, proporcionou à Igreja uma ajuda singular por meio de Santo Inácio de Loyola com a promoção ilimitada dos Exercícios Espirituais”<sup>4</sup>.

Continua o Papa São João Paulo II: “Consideramos os Exercícios Espirituais de Santo Inácio como um dos instrumentos mais eficazes para levar adiante a nova evangelização, à qual nos convocou o Papa; nova em seu vigor, em seus métodos, em sua expressão”<sup>5</sup>.

Dom Tortolo, Bispo argentino, já sentenciara com palavras imortalizadas: “A Suma Teológica de Santo Tomás de Aquino e o livro dos Exercícios Espirituais de Santo Inácio de Loyola nos salvarão”<sup>6</sup>.

### **3. Quem deve fazer os EE?**

Todo homem ou mulher, consagrado ou secular, casado ou solteiro, jovem ou adulto, em suma, qualquer pessoa que queira ordenar a própria vida conforme a

---

<sup>4</sup> SÃO JOÃO PAULO II, *Carta ao Prepósito-Geral da Companhia de Jesus*, 1º/06/90); OR, 12/08/1990.

<sup>5</sup> SÃO JOÃO PAULO II, *Discurso aos bispos do CELAM*, 9/31983.

<sup>6</sup> A. S. TORTOLO, *El hombre moderno y los Ejercicios Espirituales*, em *Mikael* n° 19, p. 15.

vontade de Deus e encontrar paz e felicidade em sua vida.

Na vida da maioria das pessoas reina a sensação de vazio, de insatisfação e de desordem. Diante dessa situação são atualíssimas as palavras de Nosso Senhor: “De que aproveita ao homem ganhar o mundo inteiro, se perder a sua alma?” (Mt 16,26).

O *Código de Direito Canônico* prescreve insistentemente que os seminaristas<sup>7</sup>, sacerdotes<sup>8</sup>, religiosos<sup>9</sup> realizem os seus Exercícios Espirituais anualmente, como também incentiva a prática nas paróquias<sup>10</sup> de dias dedicados aos Exercícios, para que todos os fiéis possam usufruir dos benefícios que alcança a vida de oração.

#### 4. Com que disposição se deve fazer os EE?

Diz o livro na anotação nº 5: “Muito aproveita ao exercitante entrar neles com **grande ânimo e liberalidade** para com seu Criador e Senhor, **oferecendo-lhe todo o seu querer e liberdade**, para que sua divina Majestade se sirva de sua pessoa e de tudo quanto possui, conforme a sua santíssima Vontade”.

Em primeiro lugar devemos ter **ânimo**, quer dizer, força, vontade. Assim como os exercícios físicos não se

---

<sup>7</sup> CIC, c. 246, § 5.

<sup>8</sup> CIC, c. 276, § 2. Para os sacerdotes se preceitua que participem dos retiros “segundo as disposições do direito particular”, sem indicar a frequência.

<sup>9</sup> CIC, c. 663, § 5.

<sup>10</sup> CIC, c. 770.

pode delegar a outro (ninguém pode fazer cem flexões em meu lugar, nem jejuar por mim etc.), assim também, nos EE, ninguém pode fazer por mim, em meu lugar. Por mais que o diretor o estimule pregando, se não houver o esforço pessoal, não serve de nada. Não basta escutar a pregação, estar sentado e tomar notas. **Não!**, o mais importante é fazer bem a oração, o **exercício do espírito, coisa que** ninguém me pode substituir.

Santo Inácio diz “**grande ânimo**”. Não é um ânimo qualquer, mas sim **GRANDE**. Quer dizer que implica **magnanimidade, grandeza de alma**. Temos que ter o desejo de aproveitar em tudo o possível, sem perder nem um minuto. E não devemos nos contentar com mais ou menos, com um pouco, mas sim saber que se Deus nos pôs aqui é por algo, é por uma graça muito especial, que talvez não se repetirá outra vez. Temos que ter grandes desejos de ser Santos, de chegar ao céu, de buscar o Único que realmente vale a pena.

Ele adiciona ainda outra palavra, que é algo estranho: **LIBERALIDADE**. Quer dizer, ser generoso, estar livre, com o desejo de deixar tudo o que Deus peça, por bom ou desagradável que seja. Não querer nada que não o queira Deus, sabendo que Ele sabe o que é melhor para nós. É por isso que diz o Santo: “**oferecendo-lhe todo seu querer e liberdade... tanto de sua pessoa como de tudo o que tem**”.

Dentre as disposições, são fundamentais o **silêncio, tanto exterior quanto interior**. Esse recolhimento é o ambiente e a condição escolhidos por Deus para agir com mais eficácia em nossa vida espiritual.

## 5. Podemos?

São Lorenzo Justiniano diz: *“Quase venceu o que tem desejos de vencer”*.

Se quisermos escalar uma grande montanha, o desejo de fazê-lo nos alentará e nos dará forças para vencer os obstáculos. Mas sem o desejo não damos nem o primeiro passo, ou retrocederemos diante da primeira dificuldade.

Podemos tomar como lição o que disse Santo Tomás de Aquino em uma carta a sua irmã, que lhe perguntava o que tinha que fazer para ser santa. Ele se limitou a dizer que basta **querer**. Santo Inácio de Loyola, quando lia a vida dos Santos, sentia-se impulsionado à santidade e dizia: *“Se eles puderam, por que eu não?”*. Se eles não puderam por suas forças, mas sim pela graça de Deus, então o que nos falta?

E você? Está decidido a tomar uma decisão séria e empenhar todas as suas forças para seguir Jesus Cristo no grande ideal da santidade? Pense nisso.

## 6. O livro dos EE

“As páginas inefavelmente simples”<sup>11</sup> dos Exercícios Espirituais pertencem à categoria dos poucos livros que, tal como a *Imitação de Cristo* e as *Visitas*, de Santo Afonso Maria de Ligório, transcenderam todas as classes de fiéis e continuam influenciando a espiritualidade de milhões de almas. Esse livro adquiriu uma difusão que dificilmente é encontrada em qualquer outra obra ascética. Só ou acompanhado de comentários ou explicações, foi publicado mais de 4.800 vezes.

São Francisco de Sales, que morreu em 1622, disse que o livro inaciano já tinha operado mais conversões do que o número de letras que contém. O que então se deveria dizer na atualidade, depois de mais de quatro séculos, durante os quais não cessou de produzir “grandes frutos de santidade”!<sup>12</sup>

De Causette tinha dito maravilhosamente: “O livro dos *Exercícios* é um dos mais veneráveis saídos das mãos de homens, porque se a *Imitação de Cristo* enxugou mais lágrimas, os *Exercícios* produziram mais conversões e mais santos”<sup>13</sup>.

Depois de tudo o que foi dito, não parecerá exagero que um teólogo e historiador protestante, Heinrich

---

<sup>11</sup> DE CAUSETTE, *Mélanges oratoires* (Paris 1876), I, p.225

<sup>12</sup> Palavras de Pio XI na encíclica *Mens nostra*, 20 de dezembro de 1929, C. Marin, *Enchiridion*, p. 461.

<sup>13</sup> DE CAUSETTE, *Mélanges oratoires I*, p. 455.



## TESTEMUNHOS DOS SANTOS

Santo Inácio de Loyola: "Os Exercícios são o melhor que se encontra não pela pessoa, mas a natureza, tanto para o leigo quanto para aprender a si mesmo como para poder ensinar, qual a aprender a outros outros".

Santo Tomás de Aquino: "É um instrumento essencial a obra de salvação que os homens são chamados".

Santo Francisco de Sales: "O livro de oração é o livro mais

GOSTOU

DESSA AMOSTRA?

Clique no botão e adquira o eBook para continuar...

QUERO ADQUIRIR O EBOOK

