

ORG. PE. FÁBIO VANDERLEI, IVE

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

18 A 22 DE JUNHO 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

18 A 22 DE JUNHO DE 2025
ONLINE

*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

Organizado e adaptado por Pe. Fábio Vanderlei, IVE

3ª Edição – Junho 2025

Os direitos desta edição pertencem à Editora Verbo Encarnado

verboencarnado.com.br

edivebrasil@ive.org

Editor: Pe. Fábio Vanderlei, IVE

Capa: Henrique Rodrigues Martins

Diagramação: Henrique Rodrigues Martins

SUMÁRIO

VIDA DE SANTO INÁCIO DE LOYOLA.....	10
INTRODUÇÃO AOS EXERCÍCIOS ESPIRITUAIS.....	13
1. O que são os Exercícios Espirituais (EE)?.....	13
2. Para que são os EE?	14
3. Quem deve fazer os EE?	16
4. Com que disposição se deve fazer os EE?	17
5. Podemos?.....	19
PRINCÍPIO E FUNDAMENTO I.....	20
1. Texto do princípio e fundamento (livro dos EE, 23):.....	20
OS EXERCÍCIOS ESPIRITUAIS E A FINALIDADE DAS 4 SEMANAS.....	21

PRIMEIRA SEMANA: REFORMAR O DEFORMADO

MEDITAÇÃO COM AS TRÊS POTÊNCIAS SOBRE O PRIMEIRO, O SEGUNDO E O TERCEIRO PECADOS.....	23
REGRAS PARA, DE ALGUM MODO, SENTIR E CONHECER AS VÁRIAS MOÇÕES QUE SE PRODUZEM NA ALMA: AS BOAS PARA AS ACEITAR E AS MÁS PARA AS REJEITAR .	28
MEDITAÇÃO DOS PRÓPRIOS PECADOS	35
MEDITAÇÃO DO INFERNO	39
MEDITAÇÃO DA MISERICÓRDIA.....	41
A parábola do filho pródigo	41
ADIÇÕES PARA O EXERCITANTE MELHOR FAZER OS EXERCÍCIOS E ENCONTRAR O QUE DESEJA	46

SEGUNDA SEMANA: CONFORMAR COM CRISTO O REFORMADO

MEDITAÇÃO O CHAMAMENTO DO REI TEMPORAL AJUDA A CONTEMPLAR A VIDA DO REI ETERNO	48
Primeira Parte	48
Segunda parte.....	49
PRIMEIRA CONTEMPLAÇÃO: A ENCARNAÇÃO	51
PARA FAZER ELEIÇÃO (ESCOLHAS).....	54
ESCLARECIMENTO SOBRE AS MATÉRIAS DE QUE SE DEVE FAZER A ELEIÇÃO	55
TRÊS TEMPOS EM QUE SE PODE FAZER UMA BOA E SÃ ELEIÇÃO.....	56
PRIMEIRO MODO PARA FAZER UMA BOA E SÃ ELEIÇÃO	57
SEGUNDO MODO PARA FAZER UMA BOA E SÃ ELEIÇÃO	59
PARA CORRIGIR E REFORMAR A PRÓPRIA VIDA E ESTADO	60
MEDITAÇÃO DAS DUAS BANDEIRAS, UMA DE CRISTO, CHEFE SUPREMO E SENHOR DE TODOS NÓS, A OUTRA DE LÚCIFER, INIMIGO MORTAL DE NOSSA NATUREZA HUMANA.....	62
Primeira parte	63
Segunda parte.....	63
MEDITAÇÃO DAS TRÊS CLASSES DE HOMENS PARA ABRAÇAR O QUE É MELHOR.....	66
TRÊS GRAUS DE HUMILDADE.....	68

**TERCEIRA SEMANA:
CONFIRMAR O CONFIRMADO**

CRISTO NOSSO SENHOR VAI DE BETÂNIA JERUSALÉM
PARA A ÚLTIMA CEIA, INCLUSIVE (289) 73

**QUARTA SEMANA:
CONFIRMAR O CONFIRMADO**

PRIMEIRA CONTEMPLAÇÃO COMO CRISTO NOSSO
SENHOR APARECEU À NOSSA SENHORA 77

CONTEMPLAÇÃO PARA ALCANÇAR O AMOR 79

EXAMES DE CONSCIÊNCIA E ORAÇÕES PARA REZAR
DURANTE..... 82

OS EXERCÍCIOS ESPIRITUAIS 82

EXAME DE CONSCIÊNCIA SOBRE O
APROVEITAMENTO DOS EXERCÍCIOS ESPIRITUAIS . 82

Exame para fazer ao final de cada meditação 82

Exame sobre o andamento dos exercícios para fazer depois
da palestra prática 82

Exame sobre o aproveitamento dos tempos livres..... 83

CATEQUESE PARA FAZER UMA BOA CONFISSÃO DOS
PECADOS 84

Que é o Sacramento da Penitência? 84

Quando Jesus Cristo instituiu o Sacramento da Penitência?
..... 84

Quantas coisas são necessárias para fazer uma confissão bem-
feita? 84

Que é o pecado mortal? 85

O que é o pecado venial?.....	85
É bom confessar-se com frequência?	85
Quais são os efeitos do Sacramento da Penitência?	85
MODO PRÁTICO DE SE CONFESSAR	87
Exame de consciência.....	87
Confissão.....	87
No final da confissão	88
Penitência.....	88
EXAME DE CONSCIÊNCIA PARA A CONFISSÃO	89
Perguntas Preliminares	89
MANDAMENTOS DA LEI DE DEUS.....	90
1º Mandamento: Amar a Deus sobre todas as coisas	90
2º Mandamento: Não tomar seu santo nome em vão	91
3º Mandamento: Guardar Domingos e Festas	91
4º Mandamento: Honrar Pai e Mãe	91
5º Mandamento: Não matarás.....	92
6º e 9º mandamentos: Não pecar contra a castidade, Não Desejar a mulher do próximo	93
7º e 10º Mandamentos: Não Roubarás. Não Cobiçarás as coisas alheias.....	94
8º Mandamento: Não levantar falso testemunho.....	94
PRECEITOS DA IGREJA	95
EXAME DE CONSCIÊNCIA COM BASE NOS PECADOS CAPITAIS E AS VIRTUDES CONTRÁRIAS.....	96
Soberba / Humildade.....	96
Avareza / Generosidade	97

Luxúria / Castidade (já examinado acima).....	97
Ira / Paciência	97
Gula / Moderação.....	97
Inveja / Caridade.....	97
Preguiça / Diligência	97
Bem-aventuranças (Mateus 5,1-2).....	98
ORAÇÕES PARA PEDIR UMA VIDA VIRTUOSA	99
Pela própria conversão	99
Para superar o mal com abundância de bem	99
Oração Universal.....	101
Para pedir a virtude (Santo Tomás de Aquino).....	104
Oferta de si mesmo (Santo Inácio de Loyola)	106
Oração apostólica (Santo Antônio Maria Claret)	106
Para pedir a generosidade (São Manuel González)	107
Para pedir a Paciência.....	108
Ladainha da Humildade	109
(Cardeal Merry del Val, Secretário de Estado do Papa São Pio X)	109
ORAÇÃO PARA DEPOIS DOS EXERCÍCIOS ESPIRITUAIS (EE).....	111

HORÁRIO

08:00 Palestra e meditação

11:00 Palestra prática e Exame de consciência

15:00 Palestra e meditação

22:00 Palestra e meditação

Importante: Quem não conseguir acompanhar o ritmo da programação, poderá fazer menos Exercícios por dia, prolongando-os para os próximos dias, sempre na ordem proposta e nunca passando um na frente do outro.

PROGRAMAÇÃO

QUARTA 18/06 – 1º DIA

20h – Introdução sobre os EE

QUINTA 19/06 – 2º DIA

08h – Princípio e fundamento I

11h – Regras de discernimento

15h – Princípio e fundamento II

20h – Três pecados

SEXTA 20/06 – 3º DIA

08h – Próprios pecados

11h – A Morte e O Inferno

15h – A Misericórdia (adições, 73)

20h – Cristo Rei

SÁBADO 21/06 – 4º DIA

08h – As duas bandeiras

11h – Regras para tomar decisão e Reforma de vida

15h – A três classes de homens

20h – As três maneiras de humildade

DOMINGO 22/06 – 5º DIA

08h – A Paixão

11h – Disciplina e Direção Espiritual

15h – A Ressurreição

20h – Contemplação para alcançar amor

AMOSTRA GRÁTIS

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.

AMOSTRA GRÁTIS

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”¹.

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?

¹ MHSI, *Epist. S. Ign.* 1, 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 época² – 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”³. Ao contrário, **são um dos principais meios**

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

³ 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”⁴.

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”⁵.

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”⁶.

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

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

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

⁶ 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 seminaristas⁷, sacerdotes⁸, religiosos⁹ realizem os seus Exercícios Espirituais anualmente, como também incentiva a prática nas paróquias¹⁰ 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

⁷ CIC, c. 246, § 5.

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

⁹ CIC, c. 663, § 5.

¹⁰ 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.

PRINCÍPIO E FUNDAMENTO I

1. Texto do princípio e fundamento (livro dos EE, 23):

O homem é **criado** para louvar, reverenciar e servir a Deus Nosso Senhor, e assim salvar a sua alma.

E as outras coisas sobre a face da Terra são criadas para o homem, para que o ajudem a alcançar o fim a que foi criado. Donde se segue que há de usar delas tanto quanto o ajudem a atingir o seu fim, e há de privar-se delas tanto quanto dele o afastem.

Pelo que é necessário tornar-nos indiferentes a respeito de todas as coisas criadas em tudo aquilo que depende da escolha do nosso livre-arbítrio, e não lhe é proibido. De tal maneira que, de nossa parte, não queiramos mais saúde que doença, riqueza que pobreza, honra que desonra, vida longa que breve, e assim por diante em tudo o mais, desejando e escolhendo apenas o que mais nos conduz ao fim a que somos criados.

OS EXERCÍCIOS ESPIRITUAIS

E A FINALIDADE DAS 4 SEMANAS

1ª. Semana: **Reformar** o deformado

2ª. Semana: **Conformar** com Cristo o Reformado

3ª. Semana: **Confirmar** o conformado

4ª. Semana: **Transformar** o confirmado

MEDITAÇÃO COM AS TRÊS POTÊNCIAS SOBRE O PRIMEIRO, O SEGUNDO E O TERCEIRO PECADOS

*Compreende, depois da oração preparatória e das preces
In, três pontos principais e um colóquio*

*46. A oração preparatória consiste em pedir graça a
Deus, Nossa Senhora, para que todas as nossas intenções,
ações e operações sejam dirigidas unicamente ao serviço*

GOSTOU DESSA AMOSTRA?

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

QUERO ADQUIRIR O EBOOK



*contemplar. Lugar material, diga, como o templo, em o
monjo onde se encontram Jesus Cristo em Nossa Se-
nhora, conforme o mistério que escolhi para a contem-
plação.*

*Se o assunto da meditação for muito intelectual, como dis-
cutir os pecados, a composição do lugar consistirá em
ver com os olhos da imaginação, e em considerar a realidade*