

ORG. PE. FÁBIO VANDERLEI, IVE

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

13 A 16 DE NOVEMBRO 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

13 A 16 DE NOVEMBRO DE 2025

ONLINE

Para vencer-se a si mesmo e ordenar
a própria vida sem se deixar levar
pelos apegos desordenados

E-book

Manual dos Exercícios Espirituais
de Santo Inácio de Loyola



Coordenador Editorial: Pe. Fábio Vanderlei, IVE
Diagramação: Juscelino H. Silva
Capa: Henrique R. Martins

Organizado e adaptado por Pe. Fábio Vanderlei, IVE
4ª edição - Novembro de 2025

**Os direitos desta edição pertencem
à Editora Verbo Encarnado**

verboencarnado.com.br

edivebrasil@ive.org



SUMÁRIO

Para acessar os títulos, basta clicar.

VIDA DE SANTO INÁCIO DE LOYOLA.

INTRODUÇÃO AOS EXERCÍCIOS
ESPIRITUAIS.

PRINCÍPIO E FUNDAMENTO.

OS EXERCÍCIOS ESPIRITUAIS
E A FINALIDADE DAS 4 SEMANAS

PRIMEIRA SEMANA:
REFORMAR O DEFORMADO

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

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.

MEDITAÇÃO DOS PRÓPRIOS PECADOS.

CONFISSÃO GERAL E COMUNHÃO

MEDITAÇÃO DO INFERNO.

MEDITAÇÃO DA MISERICÓRDIA.

ADIÇÕES PARA O EXERCITANTE: MELHOR
FAZER OS EXERCÍCIOS E ENCONTRAR
O QUE DESEJA.

SEGUNDA SEMANA:
CONFORMAR COM CRISTO O REFORMADO

MEDITAÇÃO: O CHAMAMENTO DO REI
TEMPORAL AJUDA A CONTEMPLAR A VIDA
DO REI ETERNO.

PRIMEIRA CONTEMPLAÇÃO: A ENCARNAÇÃO.

PARA TOMAR DECISÕES (FAZER ELEIÇÃO OU ESCOLHAS).

ESCLARECIMENTO SOBRE AS MATÉRIAS DE QUE SE DEVE FAZER A ELEIÇÃO.

TRÊS TEMPOS EM QUE SE PODE FAZER UMA BOA E SÃ ELEIÇÃO.

PARA CORRIGIR E REFORMAR A PRÓPRIA VIDA E ESTADO.

MEDITAÇÃO DAS DUAS BANDEIRAS.

MEDITAÇÃO DAS TRÊS CLASSES DE HOMENS PARA ABRAÇAR O QUE É MELHOR.

TRÊS GRAUS DE HUMILDADE.

**TERCEIRA SEMANA:
CONFIRMAR O CONFORMADO**

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

QUARTA SEMANA:
CONFIRMAR O CONFIRMADO

PRIMEIRA CONTEMPLAÇÃO COMO CRISTO
NOSSO SENHOR APARECEU À NOSSA
SENHORA.

CONTEMPLAÇÃO PARA ALCANÇAR O AMOR.

EXAMES DE CONSCIÊNCIA E ORAÇÕES
PARA REZAR DURANTE OS EXERCÍCIOS
ESPIRITUAIS.

CATEQUESE PARA FAZER UMA BOA
CONFISSÃO DOS PECADOS.

MODO PRÁTICO DE SE CONFESSAR.

EXAME DE CONSCIÊNCIA PARA A
CONFISSÃO.

MANDAMENTOS DA LEI DE DEUS.

PRECEITOS DA IGREJA.

EXAME DE CONSCIÊNCIA COM BASE
NOS PECADOS CAPITAIS E AS VIRTUDES
CONTRÁRIAS.

ORAÇÕES PARA PEDIR UMA VIDA VIRTUOSA.

Pela própria conversão.

Para superar o mal com abundância de bem.

Oração Universal.

Para pedir a virtude
(Santo Tomás de Aquino).

Oferta de si mesmo (Santo Inácio de Loyola).

Oração apostólica
(Santo Antônio Maria Claret).

Para pedir a generosidade
(São Manuel González).

Para pedir a Paciência.

Ladainha da Humildade (Cardeal Merry del
Val, Secretário de Estado do Papa São Pio X).

ORAÇÃO PARA DEPOIS DOS
EXERCÍCIOS ESPIRITUAIS (EE).



PROGRAMAÇÃO DAS PALESTRAS

QUINTA 13/11 – 1º DIA

20h00 – Introdução sobre os EE

21h30 – Princípio e fundamento I

SEXTA 14/11 – 2º DIA

20h00 – Princípio e fundamento II

21h00 – Três pecados

SÁBADO 15/11 – 3º DIA

08h00 – Os próprios

09h30 – Morte e Inferno

11h00 – Regras de discernimento

14h30 – A Misericórdia (adições, 73)

16h00 – Cristo Rei

20h00 – As duas bandeiras

21h30 – As três classes de homens

DOMINGO 16/11 – 4º DIA

08h00 – As três maneiras de humildade

09h30 – A Paixão

11h00 – Regras para tomar decisão e Reforma de vida

14h30 – Ressurreição

16h00 – Contemplação para alcançar amor

HORÁRIO

MANHÃ

08h00 – Palestra

08h30 – Meditação

09h00 – Tempo livre

09h30 – Palestra

10h00 – Meditação

10h30 – Tempo livre

11h00 – Palestra prática

12h00 – Exame de consciência, almoço e descanso

TARDE

14h30 – Palestra

15h00 – Meditação

15h30 – Tempo livre

16h00 – Palestra

16h30 – Meditação

17h00 – Tempo livre

NOITE

20h00 – Palestra

20h30 – Meditação

21h00 – Tempo livre

21h30 – Palestra

22h00 – Meditação

22h30 – Exame de consciência e Oração da noite

IMPORTANTE

1. As palestras e meditações duram 30 minutos cada uma.
2. Depois de cada palestra (exceto na palestra das 11h00), o exercitante fará a meditação.
3. Você poderá organizar livremente as demais atividades do seu dia como horário de Missa, refeições etc.
4. 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. Os EE ficarão gravado por 30 dias para você poder concluir com calma e conforme sua disponibilidade.
5. Se você quiser adquirir o Manual digital dos Exercícios, **clique aqui.**



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 piedosos, 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.



GOSTOU DESSA AMOSTRA?

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

QUERO ADQUIRIR O EBOOK



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 pular, caminhar e correr são exercícios corporais, assim também são exercícios espirituais aqueles que se ordenam à nossa