

MANUAL DO PEREGRINO

CAMINHANDO COM OS EXERCÍCIOS
ESPIRITUAIS DE INÁCIO DE LOYOLA

Do Catálogo da EDITORIAL AO

Exercícios Espirituais

Santo Inácio de Loiola

Rezar com Inácio de Loiola

Jacqueline Bergan e Marie Schwan, csj

A Oração do Exame – *Sabedoria Inaciana para as Nossas Vidas no Tempo Presente*

Timothy M. Gallagher, omv

Sempre em Discernimento – *Uma Espiritualidade Inaciana para o Novo Milénio*

Joseph A. Tetlow, sj

O Discernimento dos Espíritos – *Um Guia Inaciano para a Vida Quotidiana*

Timothy M. Gallagher, omv

António Vaz Pinto, SI

MANUAL DO PEREGRINO

CAMINHANDO COM OS EXERCÍCIOS
ESPIRITUAIS DE INÁCIO DE LOYOLA

2.^a Edição



EDITORIAL A.O.

Capa

Romão Figueiredo

Paginação

Editorial AO

Impressão e Acabamentos

Sersilito, Empresa Gráfica, Lda.

Depósito Legal nº

495924/22

ISBN

978-972-39-0937-1

1.^a edição

Junho de 2003

2.^a edição

Fevereiro de 2022

Com todas as licenças necessárias

©

SECRETARIADO NACIONAL DO APOSTOLADO DA ORAÇÃO

Rua S. Barnabé, 32 – 4710-309 BRAGA | Tel.: 253 689 443

livraria.apostoladodaoracao.pt | livros@snao.pt

www.redemundialdeoracaodopapa.pt

ÍNDICE GERAL

NOTA PRÉVIA À 2.^a EDIÇÃO	13
PARTE I – PRÓLOGO	15
Cap. 1 – AS RAZÕES DE SER DE UM TÍTULO	17
Cap. 2 – ORIGEM, FINALIDADE E UTILIZAÇÃO DESTES LIVROS	25
§ 1 – Origem deste livro	25
§ 2 – Finalidade e utilização	26
Cap. 3 – O LIVRO DOS EXERCÍCIOS ESPIRITUAIS	30
§ 1 – Génese	30
§ 2 – A finalidade dos EE	32
§ 3 – A estrutura do livro dos EE	34
§ 4 – A escola de oração	40
§ 5 – Os exames de consciência	55
§ 6 – O acompanhamento espiritual	60
§ 7 – O discernimento espiritual	66
§ 8 – A eleição ou reforma de vida	70
PARTE II – ENTRADA	75
Cap. 4 – PARA ACOMPANHAR A PEREGRINAÇÃO	77
§ 1 – Eucaristia – Sugestão de textos	77
§ 2 – Alguns fundamentos e orações cristãs	79
Cap. 5 – INDICAÇÕES GERAIS	81
§ 1 – EE: indicações gerais	81
§ 2 – Oração: indicações gerais.....	84
§ 3 – Para fazer bem os EE (das «Anotações» e «Adições» dos EE)	86
§ 4 – A oração nos EE (Síntese)	91

Cap. 6 – O PRESSUPOSTO (EE 22)	92
§ 1 – Nota prévia	92
Alternativas de oração	93
§ 2 – Jesus em casa de Simão (<i>Lc 7, 36-50</i>)	93
§ 3 – A parábola do semeador (<i>Mt 13, 1-9; 18-23</i>)	96
§ 4 – A revelação aos pequeninos (<i>Mt 11, 25-30; Lc 10, 21-22</i>)	97
PARTE III – 1.ª SEMANA	
CRIAÇÃO, PECADO E CONVERSÃO	99
Cap. 7 – INTRODUÇÃO À 1.ª SEMANA	101
Considerações gerais	101
Cap. 8 – PRINCÍPIO E FUNDAMENTO	109
§ 1 – Nota prévia	109
§ 2 – Princípio e Fundamento (1.ª Parte) (EE 23) - notas teológicas	109
Alternativas – textos de oração	113
§ 3 – A confiança no Amor do Pai (<i>Lc 12, 22-34; Mt 6, 24-34</i>)	113
§ 4 – O amor como princípio e fundamento (<i>Jo 15, 9-17</i>)	115
§ 5 – A proposta de Deus em Jesus Cristo (<i>Jo 1, 35-51</i>)	116
§ 6 – Construir sobre a rocha (<i>Mt 7, 21-27</i>)	118
§ 7 – Princípio e Fundamento (2.ª parte) – (EE 23)	119
Alternativas – textos de oração	121
§ 8 – Jesus e Zaqueu (<i>Lc 19, 1-10</i>)	121
§ 9 – As parábolas dos talentos e das «minas» (<i>Mt 25, 14-30; Lc 19, 11-28</i>)	122
Cap. 9 – PECADO, PERDÃO E CONVERSÃO	125
§ 1 – Notas teológicas	125
§ 2 – Notas espirituais	129
§ 3 – Pecado – 1.º exercício: Meditação dos três pecados	131
§ 4 – Pecado – 2.º exercício: A minha história de pecado	137
§ 5 – Pecado – 3.º exercício: repetição, tríplice colóquio, resumo ..	140
§ 6 – Tentação, pecado mortal e venial, confissão	142
§ 7 – Ponto de situação	148

Cap. 10 – EXAME DE CONSCIÊNCIA E CONFISSÃO	150
Alternativas – textos de oração	160
§ 1 – Repetição: o pecado como lepra (<i>Lc</i> 17, 11-19)	160
§ 2 – Repetição: o pecado como cegueira (<i>Lc</i> 18, 35-43).....	162
§ 3 – Repetição: o pecado como paralisia (<i>Mc</i> 2, 1-12).....	163
§ 4 – Repetição: o pecado como morte (<i>Lc</i> 7, 11-17)	165
§ 5 – A purificação do pecado (<i>Jo</i> 2, 13-22)	168
§ 6 – O perdão de Deus (<i>Lc</i> 15 1-3; 11-32)	169
§ 7 – Notas soltas sobre o pecado	172
Cap. 11 – REGRAS DE DISCERNIMENTO DE ESPÍRITOS (RDE) (313-336)	175
§ 1 – Nota prévia	175
§ 2 – RDE mais próprias da 1. ^a semana	180
PARTE IV - 2.^a SEMANA – SEGUINDO JESUS	187
Cap. 12 – INTRODUÇÃO À 2.^a SEMANA	189
Considerações gerais	189
Cap. 13 – MEDITAÇÃO DO «REINO» E «OBLAÇÃO DE MAIOR ESTIMA E MOMENTO» (91-98)	203
§ 1 – O chamamento de Jesus Cristo	203
§ 2 – «Oblação de maior estima e momento»	205
§ 3 – «A meditação do Reino» (91-98)	208
Alternativas – textos de oração	213
§ 4 – A fé cristã adulta (<i>Mt</i> 16, 13-28)	213
§ 5 – Os primeiros discípulos (<i>Jo</i> 1, 35-51)	216
§ 6 – Transição – Do Reino à Encarnação	218
§ 7 – Prática da oração – contemplação (EE 106-108)	221
Cap. 14 – INCARNAÇÃO – ANUNCIAÇÃO	223
§ 1 – Encarnação - Humildade (<i>Lc</i> 1, 26-38)	223
§ 2 – Pobreza cristã	227
§ 3 – Nascimento de Jesus (<i>Lc</i> 2, 1-20)	231
Cap. 15 – VIDA LAICAL OU CONSAGRADA?	236
§ 1 – Introdução	236

§ 2 – Vida familiar e laical (<i>Lc 2, 39-40; 51-52</i>)	238
§ 3 – Vida consagrada ao Reino (<i>Lc 2, 41-52; 9, 57-62</i>)	243
Cap. 16 – A VIDA PÚBLICA DE JESUS	247
§ 1 – O batismo e a missão de Jesus (<i>Mt 3, 13-17; Lc 4, 14-22 a</i>)	247
§ 2 – Transição: «Reino» – duas bandeiras – três binários – três graus de humildade	250
Cap. 17 – DUAS BANDEIRAS (136-147): NOTAS TEOLÓGICAS E TRÊS COLÓQUIOS	254
Alternativas – textos de oração	257
§ 1 – Tentações e critérios da vida cristã (<i>Mt 4, 1-11; Lc 3, 1-13</i>)	257
§ 2 – As Bem-aventuranças (<i>Mt 5, 1-16</i>)	261
Cap. 18 – TRÊS BINÁRIOS OU TRÊS GÊNEROS DE HOMEM (149-159)	263
§ 1 – Nota prévia	263
Alternativas – textos de oração	267
§ 2 – Jesus caminha sobre as águas (<i>Mt 14, 22-33</i>)	267
§ 3 – Marta e Maria (<i>Lc 10, 38-42</i>)	269
§ 4 – O jovem rico e as riquezas (<i>Mt 19, 16-30; Lc 18, 18-30</i>)	270
Cap. 19 – TRÊS GRAUS DE HUMILDADE (164-168)	272
§ 1 – Nota prévia	272
Alternativas – textos de oração	276
§ 2 – Os filhos de Zebedeu (<i>Mt 20, 17-28</i>)	276
Cap. 20 – PONTO DE SITUAÇÃO E COMPLEMENTOS	279
Alternativas – textos de oração complementares para a 2.^a semana	281
§ 1 – A Comunidade do Reino e a Lei Nova, a Lei do Amor (<i>Lc 6, 12-16; 27-38; Mt 5, 38-48</i>)	281
§ 2 – A Comunidade cristã modelo (<i>At 2, 42-47</i>)	286
§ 3 – A oração (<i>Lc 9, 28-36; Mt 6, 5-15; Lc 11, 1-13; Jo 17, 1-26</i>)	287
§ 4 – A transfiguração (<i>Lc 9, 28-36; Mt 17, 19</i>)	290
§ 5 – A missão do Reino (<i>Lc 10, 1-20; 6, 12-13; 9, 1-6.10-17</i>)	292
§ 6 – A missão cristã - multiplicação dos pães (<i>Lc 9, 1-17</i>)	295
§ 7 – O sinal de Caná (<i>Jo 2, 1-12</i>)	296

Cap. 21– REGRAS DE DISCERNIMENTO DE ESPÍRITOS (RDE) MAIS PRÓPRIAS PARA A 2.ª SEMANA (328)	298
§ 1 – O contexto e as regras	298
Cap. 22 – NOTAS SOBRE OS ESCRÚPULOS (345-351)	302
§ 1 – Nota prévia	302
§ 2 – As notas	304
Cap. 23 – REGRAS PARA A DISTRIBUIÇÃO DE ESMOLAS (337-344)	306
§ 1 – Nota prévia	306
§ 2 – As regras	309
PARTE V - 3.ª SEMANA – A PAIXÃO E MORTE DE JESUS ...	311
Cap. 24 – INTRODUÇÃO À 3.ª SEMANA – A PAIXÃO E MORTE DE JESUS	313
Considerações gerais	313
§ 1 – Notas teológicas	317
§ 2 – Indicações de oração	322
Alternativas – textos de oração	324
§ 3 – O grão de trigo (<i>Jô</i> 12, 20-26)	324
§ 4 – Lava-pés (<i>Jô</i> 13, 1-17)	325
§ 5 – Eucaristia (<i>Lc</i> 22, 7-20; <i>1 Cor</i> 11, 23-26; <i>Jô</i> 6)	327
§ 6 – Agonia, prisão, traição e negação (<i>Lc</i> 22, 31-62)	333
§ 7 – Julgamentos e ultrajes (<i>Lc</i> 22, 63 – 23, 25)	336
§ 8 – Julgamentos e ultrajes de Jesus (<i>Jô</i> 18, 20 – 19, 16)	339
§ 9 – Crucifixão, morte e sepultamento (<i>Lc</i> 23, 26-49)	342
§ 10 – Crucifixão, morte e sepultamento (<i>Jô</i> 19, 16-37)	345
§ 11 – Repetições da 3.ª Semana	349
Cap. 25 – REGRAS PARA ORDENAR-SE NO COMER (210-217)	350
§ 1 – Nota prévia	350
§ 2 – As regras	353
PARTE VI - 4.ª SEMANA – A RESSURREIÇÃO DE JESUS	355
Cap. 26 – INTRODUÇÃO À 4.ª SEMANA – A RESSURREIÇÃO DE JESUS	357

Considerações gerais	357
§ 1 – Notas teológicas	362
§ 2 – Indicações de oração	365
Alternativas – textos de oração	366
§ 3 – Sepulcro vazio, missão e ascensão (<i>Lc 24, 1-12; 36-53</i>) ...	366
§ 4 – Aparição a Maria Madalena (<i>Jo 20, 11-18</i>)	368
§ 5 – Jesus, a Comunidade e o Espírito. Tomé (<i>Jo 20, 19-23; 24-31</i>)	370
§ 6 – A grande pescaria – apostolado, alimento, primado, seguimento e esperança (<i>Jo 21, 1-25</i>)	373
§ 7 – Peregrinos em direção à Jerusalém celeste (<i>Lc 24, 13-35</i>)..	375
§ 8 – Ascensão, oração e Pentecostes (<i>At 1, 1-14; 2, 1-24a</i>)	377
Cap. 27 – CONTEMPLAÇÃO PARA ALCANÇAR AMOR	379
§ 1 – Nota teológico-espiritual	379
§ 2 – Contemplação para alcançar amor (<i>ad amorem</i>) (230-237)	384
Cap. 28 – TRÊS MODOS DE ORAR	387
§ 1 – Nota prévia	387
§ 2 – 1.º Modo ou maneira de orar (238-248)	388
§ 3 – 2.º Modo de orar (249-257)	390
§ 4 – 3.º Modo de orar (258-260)	391
Cap. 29 – REGRAS PARA SENTIR COM A IGREJA	393
§ 1 – Nota prévia	393
§ 2 – As regras	407
PARTE VII – A PEREGRINAÇÃO CONTINUA	413
Cap. 30 – A PEREGRINAÇÃO CONTINUA	415
Anexos – GUIÕES DE EXERCÍCIOS	425
Cap. 31 – GUIÕES DE EXERCÍCIOS	427
§ 1 – Percurso misto	428
§ 2 – Segundo São Lucas	433
§ 3 – Segundo São João	438
§ 4 – Segundo o Espírito Santo	443

Cap. 1 – As razões de ser de um título

A vida como peregrinação

O Homem, de um modo ou de outro, só ou acompanhado, caminha pela estrada da vida. Nasce, isto é, parte para a vida e conforme as oportunidades e a sua liberdade, segue um percurso, mais ou menos demorado, até chegar ao termo final, a sua morte. Procura saber de onde vem, para onde vai, qual o caminho a seguir para lá chegar. O Homem, qualquer homem, é peregrino sobre a Terra, não tem aqui a sua morada permanente.

Esta ideia de considerar a vida como peregrinação está para lá até do sentido religioso e ultrapassa as fronteiras das diversas religiões. Mas, pela sua estrutura própria, encontra a sua máxima realidade e expressão na tradição bíblica e cristã. Lembremos Abraão, o nosso pai na fé, chamado por Deus a abandonar a sua família e terra e a pôr-se a caminho até à Terra que o Senhor promete dar-lhe em herança (*Gn* 12,1-3); lembremos Moisés que libertando Israel da escravidão do Egito, conduz o Povo peregrinante através dos 40 anos de deserto, até chegar à vista da Palestina, a Terra Prometida, «onde brota leite e mel». Lembremos ainda o próprio Jesus que se afirma «o caminho» para o Pai (*Jo* 14, 6) e que parte para «a Casa do Pai onde há muitas moradas», a preparar-nos um lugar (*Jo* 14, 1-4): «vós sabeis para onde Eu vou e conheceis o caminho» (*Jo* 14, 4). Lembremos, por fim, e tantos outros exemplos seriam possíveis, a «peregrinação

pascal» narrada por São Lucas dos dois discípulos que regressam desanimados a Emaús, que o «divino peregrino» acompanha, a quem se dá a reconhecer e a quem inverte a orientação da caminhada, peregrinando agora da Jerusalém terrestre, através de sinais, até à Jerusalém Celeste (*Lc 24, 13-35*).

Numa palavra, a peregrinação é uma adequada e esplêndida metáfora da vida humana e sobretudo da vida cristã.

Que eu saiba, S. Inácio de Loyola, em referência ao livro dos Exercícios Espirituais (EE), de que tantas vezes fala nos vários documentos e correspondência, não utiliza a expressão peregrinação ou peregrinar. No entanto, como adiante se irá percebendo, creio que é totalmente legítimo e fundado considerar os EE como um itinerário determinado de peregrinação cristã: do Amor criador e redentor de Deus, o verdadeiro «princípio e fundamento», seguindo a experiência concreta e terrena de Jesus Cristo, o «Caminho», mergulhando com Ele no mistério do sofrimento e da morte, até à comunhão com Ele, agora, pela graça do Espírito Santo, um dia, na plenitude definitiva da comunhão, sem véus, na glória da Jerusalém Celeste.

Os EE, em toda a sua estrutura, com os diversos passos e momentos, são pois, para nós, um esplêndido itinerário de peregrinação cristã.

É este, portanto, o nosso pressuposto e a nossa abordagem dos EE: considerá-los como um «Manual», um itinerário da vida cristã, experimentado e seguro, que nos é proposto no livro dos EE que tematiza e sublinha a própria experiência vivida de Inácio de Loyola e que agora, com toda a simplicidade, se oferece a quem quiser peregrinar, a quem, só ou acompanhado, em retiro ou na vida quotidiana, quiser fazer a experiência fascinante e transformante dos EE, um caminho determinado e interior de peregrinação cristã.

Que é peregrinar?

Peregrinar não é simplesmente caminhar ou passear, apreciando a paisagem e ao sabor das circunstâncias e correntes. Peregrinar implica antes de mais partir, sair de si e das suas circunstâncias, de algum modo desgarrar-se e separar-se, para poder andar; mas não basta: o peregrino tem um objetivo, uma meta a alcançar, seja Fátima, Roma ou a Terra Santa; sabe de antemão aonde quer chegar e por isso mesmo, apesar de aberto ao imprevisto e à aventura, procura conhecer, pesando as circunstâncias e as forças, qual é para si o itinerário, o caminho mais adequado. O peregrino espera, portanto, chegar à meta, ao termo, e é essa esperança de lá chegar que o faz andar e, apesar do cansaço, não o deixa desfalecer.

A peregrinação

Vamos então partir para a nossa peregrinação cristã, seguindo este itinerário concreto que é o livro dos EE, o «Manual do Peregrino», que nos deve acompanhar ao longo de todo o percurso. Que é necessário?

Antes de mais, preparar o equipamento. Que devemos levar? Sapatos ou botas confortáveis, chapéu para o sol e um impermeável, pois o caminho é longo e a chuva é provável. Um bordão para ajudar nas subidas, o «Manual» no bolso como roteiro, para não nos perdermos e se tal acontecer... poderemos facilmente voltar ao caminho. Arranjar também uma mochila leve, apenas o mínimo indispensável, pois quantas mais coisas levarmos às costas, mais difícil será caminhar e subir... É a experiência da pobreza cristã, libertadora, que também iremos fazer, enquanto caminhamos... quantas menos coisas levarmos, mais leves e ligeiros...

Aonde vamos, qual é o termo da nossa peregrinação? Fátima? Vila Viçosa? Santiago? Santuário da Lapa? Há muito por onde escolher, mas para nós, nesta peregrinação interior, o objetivo é claro: vamos caminhar ao encontro do Senhor ressuscitado que nos acompanha e nos espera, que quer fazer festa connosco, partilhar connosco a sua vida plena e realizante... Mas até lá... quanto há ainda que caminhar, experimentar, sofrer, suar, chorar e rir... Vamos a isso!

Escolhido o termo, o objetivo, preparado o equipamento, há que decidir o itinerário concreto: vamos por Santarém ou por Coimbra? Há vários percursos possíveis, mas para nós é claro: vamos pelo caminho mais enriquecedor, mas também o mais curto, o livro dos EE, desse grande peregrino chamado Inácio de Loyola, que fez a experiência e que a deixou escrita, para nós a podermos refazer...

Estará tudo? Ainda não. É preciso marcar o local, o dia e a hora da partida. Mas, mais ainda, é preciso despedir-se: largar provisoriamente a vida habitual, a família e os amigos, talvez aproveitar as férias ou meter alguns dias de licença, para poder arrancar. Deixar as preocupações e ocupações habituais e, sobretudo, não deixar número de telefone, nem levar telemóvel: vamos à aventura, vamos na confiança em Deus, vamos entregando-nos e entregando os «nossos» ao seu cuidado; ficam em boas mãos... e quando regressarmos serão eles que mais aproveitarão da nossa experiência e transformação. É a descoberta da enorme importância do corde e do silêncio, exterior e sobretudo interior, desamparados, para aprender a ampararmo-nos só em Deus durante a nossa peregrinação. Como dizia essa outra grande peregrina, Santa Teresa de Ávila, «só Deus basta!»... Não basta sabê-lo, é preciso experimentá-lo.

Uma outra decisão há ainda que tomar: vamos peregrinar sozinhos ou com outros? É uma decisão importante: caminhar sozinho é fazer um retiro em silêncio, durante um tempo previamente determinado, ou entrar em percurso de EE na vida corrente, num caso como noutro, acompanhados por um «peregrino» mais experimentado, que progressivamente nos vá conhecendo. Ele pode e deve sugerir a etapa seguinte, connosco vai avaliando o caminho já andado e nos evita caminhos desviantes, demasiado penosos; é ele ainda que nos pode animar a retomar o passo, quando a vontade de parar, a preguiça ou o cansaço nos batem à porta.

Peregrinar com outros tem também as suas vantagens e inconvenientes: ajudar e deixar-se ajudar, puxar pela mão ou deixar-se puxar, ir fazendo nossa a experiência dos outros e aproveitar da experiência deles... Mas a confiança não é posta só em Deus, temos de nos sujeitar ao ritmo alheio e sobretudo, por vezes, os outros mais nos atrasam do que adiantam... Pesar as circunstâncias, escolher o que mais nos convém, dentro do possível; mas, se em grupo, assegurar-se que todos querem mesmo caminhar, que vão suficientemente equipados, que estão em condições mínimas de saúde, que sabem ou querem aprender a viver em grupo e ajudar-se mutuamente.

E, pronto, finalmente podemos partir. Mas, que devemos esperar, não no termo da peregrinação, mas durante o percurso? O realismo é fundamental, a ilusão só cria frustração e desânimo. Mudanças de paisagem e mudanças de clima fazem parte da peregrinação (discernimento de espíritos). Devemos esperar, antes de mais, paisagens variadas: haverá montes a subir e a descer, dificuldades, portanto; haverá vales abruptos e repentinos, planícies suaves e férteis: é assim a paisagem, é assim a natureza, é assim a vida... Contar com tudo isto e preparar-se...

Parte I – Prólogo

Alguns tropeções e escorregadelas também fazem parte do percurso e, muitas vezes, é depois dos tempos difíceis, subidas, ventos contrários, obscuridade, sem conhecer qual o atalho, quando nos julgamos já perdidos e abandonados, com vontade de desistir (desolação), que repentinamente surge um clarão de luz que corta a treva ou que uma inesperada paisagem nos sorri, fecunda, cheia de luz, de calor, de alegria e de vida (consolação).

Uma vez postos a caminho, é importante também não perder tempo a olhar para trás, presos ao passado, penoso ou gratificante, que facilmente nos pode prender, atrasar o passo, desviar ou até fazer desistir. Caminhar sempre em frente, iluminados pela luz da fé e animados pela esperança de chegar. Essa, sim, mantê-la muito viva, acalentá-la, caminhando com ânimo, com alegria, porque o que nos espera, o pão, o vinho, a festa valem todo o esforço e todo o caminho. Mas, se não podemos olhar para trás, a não ser para recuperar forças, também não podemos fazer «batota» ao ir em frente: aceitar as «boleias» da facilidade, queimar etapas, fugindo ao que nos custa e dói; é passo a passo, troço a troço, de etapa em etapa, que a peregrinação se vai fazendo, numa contínua descoberta de novos horizontes, novas experiências, novos desafios, até se chegar ao encontro final.

Por vezes, a paisagem é tão bonita e os encontros que se vão fazendo tão entusiasmantes que a tentação de parar e de não ir mais adiante nos pode seduzir. Não, não nos deixemos confundir: um oásis, com toda a água e os seus frutos, não é ainda a Terra Prometida e esperada... Não podemos ficar a meio. Mais além, sempre mais além, orientados e atraídos pelo desejo de mais e de melhor que desde o início nos acompanha e que nos levou a partir...

Muito se engana o peregrino que pensa que peregrinar à séria não custa; não se engane, conte com tudo isso: cansaço, bolhas nos pés,

dores nos músculos, vontade de desistir. É a fortaleza face às dificuldades, a coragem de retomar o caminho, o arrancar de novo que fazem a beleza da peregrinação interior... Tratar das bolhas, descansar os músculos, dormir o suficiente é indispensável.

Mas, peregrinar não é só caminhar, não é corrida tipo «maratona»: é preciso ir ouvindo e falando, pedindo e agradecendo, antes de mais Àquele que sendo Palavra se faz Caminho e Peregrino (Jesus Cristo – oração) e àqueles que fazem jornada conosco ou a quem vamos inesperadamente encontrando na estrada da vida: amizade, partilha, alegria. Saber parar e descansar, de vez em quando, para retomar a caminhada com novas forças e novo ânimo, também faz parte da arte de bem peregrinar...

Ao fim do dia, é inevitável o suor, o pó acumulado, a sujeira do caminho, até; nada mais natural. E que bom é, então, lavar-se, tomar um bom banho, de preferência quente e relaxante. No corpo, mas também na alma (confissão), reconhecendo as fragilidades e as quedas, as nódoas e as manchas que nos desfeiam e envergonham, mas inevitáveis no caminho.

Está tudo? Ainda não. Falta a partilha fraterna, o olhar para o lado e ajudar quem está mais dorido, cansado ou até com vontade de desistir ou, quando chega a nossa hora de desfalecimento, ter a humildade de também se deixar ajudar e animar. Partilhar a amizade e a alegria, mas também o farnel do caminho: o pão e o vinho, o leite e a água. E, sobretudo, a ação de graças, partilhar e comungar do mesmo Pão da Vida e Vinho da Salvação (Eucaristia).

Agora, sim, temos tudo e estamos preparados para partir, abertos ao imprevisto, fácil ou difícil, gozoso ou doloroso, caminhando firme e serenamente, animados pela esperança, com os dois pés do peregrino

Parte I – Prólogo

cristão: o realismo da humildade e a força da confiança naquele que nos envia, nos acompanha e nos espera.

Ah! Ainda falta uma coisa: pedir a Nossa Senhora da Estrada (do Caminho) que nos acompanhe também e não esquecer de levar o roteiro, o mapa desta longa caminhada pela estrada da vida, o «Manual do Peregrino, Caminhando com os Exercícios Espirituais de Inácio de Loyola». Poderá ser de grande utilidade...
Boa peregrinação!

António Vaz Pinto, SI