

*Jacqueline Bergan*  
*Marie Schwan, csj*

# Rezar com Inácio de Loyola

2.<sup>a</sup> edição



EDITORIAL AO

**Título original**

*Praying with Ignatius of Loyola*

© 2015 Jacqueline Bergan and Marie Schwan, csj

Loyola Press

ISBN – 13: 978-0-8294-4352-3

ISBN – 10: 0-8294-4352-5

**Tradução**

Carla Rebelo

**Na capa**

*Santo Inácio em Manresa*

Image © 2012 Jesuit Institute London

**Capa**

Francisca Cardoso Girão

**Paginação**

Editorial AO

**Impressão e Acabamentos**

Sersilito – Empresa Gráfica

**Depósito Legal**

540846/24

**ISBN**

978-972-39-1003-2

**1.ª edição**

Abril de 2020

**2.ª edição**

Dezembro de 2024

*Com todas as licenças necessárias*

©

**SECRETARIADO NACIONAL DO APOSTOLADO DA ORAÇÃO**

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

[www.redemundialdeoracaodopapa.pt/livraria](http://www.redemundialdeoracaodopapa.pt/livraria) | [livros@snao.pt](mailto:livros@snao.pt)

*Para os nossos amigos jesuítas, irmãos em Cristo*



## *Prefácio*

# **Companheiros de caminhada**

Tal como a comida é essencial à vida humana, também assim os companheiros. De facto, a palavra *companheiros* tem origem em duas palavras latinas: *cum*, que significa «com», e *panis*, que significa «pão». Os companheiros alimentam o nosso coração, mente, alma e corpo. Eles são também as pessoas com quem podemos celebrar a partilha do pão.

Talvez as histórias mais tocantes da Bíblia sejam precisamente as histórias sobre o companheirismo: a Última Ceia, a festa de casamento em Caná, a partilha dos pães e dos peixes, Jesus a partir o pão com os discípulos a caminho de Emaús. Cada momento de companheirismo com Jesus revela um pouco mais do seu amor e misericórdia, sabedoria, sofrimento e esperança. Quando Jesus foi rezar para o Monte das Oliveiras, desejou a companhia dos Apóstolos. Eles abandonaram-No. Mas Deus enviou o Espírito para inflamar os corações dos Apóstolos, tornando-os companheiros fiéis de Jesus e uns dos outros.

Ao longo da história, outros companheiros fiéis seguiram Jesus e os Apóstolos. Estes santos e místicos também fizeram o caminho da conversão, através do sofrimento, até à ressurreição. Tal como eles foram inspirados pelas pessoas santas que os antecederam, também nós podemos apreciar a companhia dos santos na nossa própria caminhada espiritual. Um desses bons companheiros é Santo Inácio de Loiola.

A fome espiritual que se tornou tão evidente ao longo das últimas décadas – através das redes sociais, dos novos *websites* e

de incontáveis novos livros –, é um sinal de grande renovação da vida cristã. Os programas de retiro e os cursos sobre temas de espiritualidade têm lotação esgotada. A procura por diretores espirituais excede claramente a oferta. O interesse pela vida e pelos escritos dos santos e místicos tem aumentado à medida que as pessoas procuram modelos de uma vida cristã plena e santa.

## REZAR COM INÁCIO

*Rezar com Inácio de Loiola* é mais do que um simples livro sobre a espiritualidade de Inácio. Este livro procura introduzir o leitor na oração tal como Inácio orava sobre temas e problemas que eram centrais na sua experiência. Cada meditação pode iluminar a compreensão de cada um sobre a espiritualidade de Inácio e levar o leitor a refletir sobre a sua experiência.

O objetivo de *Rezar com Inácio de Loiola* é ajudar o leitor a descobrir a profunda espiritualidade de Inácio, para integrar esse espírito e sabedoria na sua relação com Deus e os irmãos e irmãs, assim como na sua mente e no seu coração.

### **Sugestões para rezar com Inácio**

Vale a pena começar por conhecer Inácio de Loiola, um companheiro de peregrinação corajoso e fascinante, lendo a introdução a este livro, que começa na página 15. Contém uma breve biografia de Inácio e uma apresentação genérica dos temas principais da sua espiritualidade.

Quando conhecer Inácio, o leitor estará pronto para rezar com ele e encontrar a Deus, aos irmãos e irmãs e a si próprio de modos novos e maravilhosos. Para ajudar à oração, aqui ficam algumas sugestões que fazem parte da tradição da espiritualidade cristã.

**Criar um espaço sagrado.** Jesus disse: «Tu, porém, quando orares, entra no quarto mais secreto e, fechada a porta, reza em segredo a teu Pai, pois Ele, que vê o oculto, há de recompensar-te» (*Mt* 6, 6). A oração individual corre melhor se for feita num espaço onde seja possível garantir privacidade e silêncio, coisas que poderão ser um luxo na vida de pessoas muito ocupadas. Se não for possível ter privacidade nem silêncio, a alternativa é criar um espaço calmo e tranquilo dentro de si próprio, nas viagens a caminho e de regresso do trabalho, enquanto se está sentado no dentista ou à espera de alguém. Faça o melhor que pode, sabendo que o Deus que nos ama está presente em todo o lado. Quer as meditações deste livro sejam usadas para oração individual ou em grupo, será bom criar um ambiente orante, recorrendo a velas, música meditativa, uma Bíblia aberta ou um crucifixo.

**Abrir-se ao poder da oração.** Toda a experiência humana tem uma dimensão religiosa. Toda a vida está impregnada da presença de Deus. É importante lembrarmo-nos de que Deus está presente sempre que começamos a rezar. Não vale a pena preocuparmo-nos com distrações. Se há alguma coisa que não deixa de intrrometer-se na oração, vale a pena perder algum tempo a falar disso com Deus. Há que ser flexível, porque o Espírito de Deus soprará onde tiver que soprar.

A oração pode abrir a nossa mente e alargar a nossa visão. Há que estar aberto a novas formas de ver Deus, as outras pessoas e nós próprios. À medida que nos abrimos ao Espírito de Deus, diferentes emoções vão sendo convocadas, seja tristeza por memórias ternas do passado ou alegria ao relembrar alguma celebração em particular. As nossas emoções são mensagens de Deus que nos podem dizer muito sobre a nossa busca espiritual. Por outro lado, a oração também fortalece a nossa vontade de agir. Através da oração, Deus pode tocar a nossa vontade e dar-nos força para viver de acordo com aquilo que sabemos ser a verdade.

Algumas meditações deste livro irão levar-nos a usar as nossas memórias, a nossa imaginação e as circunstâncias da nossa vida como matéria de oração. Os grandes místicos e santos compreenderam que precisavam de usar todos os seus recursos para conhecer melhor a Deus. De facto, Deus fala-nos continuamente e toca-nos constantemente. Precisamos de aprender a ouvir e sentir com todos os meios que Deus nos deu. Começemos a oração de mente aberta, coração aberto e vontade disponível.

**Antever a meditação antes de começar.** Depois de nos colocarmos na presença de Deus, vale a pena analisar brevemente as leituras e, especialmente, as reflexões propostas. Cada meditação contém várias propostas de reflexão, porque diferentes personalidades ou diferentes necessidades pessoais pedem estilos de oração diferentes. É importante notar que cada meditação tem um número de reflexões superior àquele que cabe normalmente num tempo de oração. Por isso, há que seleccionar uma ou duas propostas de reflexão para cada momento de meditação. Que ninguém se sinta obrigado a completar todas as atividades propostas.

**Ler de forma meditativa.** Cada meditação propõe uma história sobre Inácio e uma leitura dos seus escritos. Demore o que for preciso na sua leitura. Se alguma frase ressoar de forma especial, fique por aí. Saboreie os sentimentos, os significados, as preocupações.

**Usar as reflexões.** A seguir às leituras, aparece uma pequena reflexão em forma de comentário. A partir daí, são propostas várias formas de meditar as leituras e o tema da oração. Talvez o leitor já esteja familiarizado com os vários métodos de meditação, mas, se assim não for, eles são brevemente descritos de seguida:

- *Oração de repetição:* Um modo de focar a oração passa por repetir uma única palavra ou uma frase curta retirada das leituras ou da Escritura. Por exemplo, uma frase para uma meditação sobre



entregarmo-nos à vontade de Deus pode ser: «Toma, Senhor». Quando repetida devagar e em harmonia com a nossa respiração, esta oração ajuda-nos a focar o nosso coração e a nossa cabeça numa ação ou atributo de Deus.

- *Lectio Divina*: Este tipo de meditação é um «estudar divino», uma reflexão centrada na Palavra de Deus ou na sabedoria de um escritor espiritual. É muito comum na *Lectio Divina* a pessoa ser convidada a ler uma passagem muitas vezes para se concentrar numa ou duas frases, ponderando o significado que elas têm para si. A *Lectio Divina* termina, muitas vezes, com a formulação de uma decisão.

- *Meditação guiada*: Neste tipo de meditação, a nossa imaginação ajuda-nos a considerar possíveis diferentes ações e as respectivas consequências. A nossa imaginação ajuda-nos a experimentar novos modos de ver a Deus, ao nosso próximo, a nós próprios, à natureza. Quando Jesus contava parábolas e histórias aos seus seguidores, era a imaginação deles que Ele convocava. Neste livro, seremos convidados a seguir meditações guiadas. Uma forma de fazer uma meditação guiada é ler a cena ou a história várias vezes, até termos percebido a sequência e podermos recuperá-la quando entrarmos em reflexão. Ou talvez possamos, antes do tempo de oração, gravar a meditação num suporte adequado. Neste caso, é importante criar pausas para reflexão entre as frases e falar num ritmo lento e num tom tranquilo. Depois, durante a oração, quando tivermos acabado a leitura e o comentário de reflexão, podemos regressar à gravação e deixar-nos levar por ela. Se o nosso tom de voz for uma distração, podemos pedir a um amigo para fazer a gravação.

- *Exame de consciência*: As reflexões poderão, muitas vezes, levar aquele que reza a examinar a forma como Deus lhe tem falado na sua experiência passada e presente – por outras palavras,

as reflexões poderão pedir que examinemos a nossa consciência sobre a presença de Deus na nossa vida.

- *Diário de oração:* Escrever é um processo de descoberta. Se escrevermos durante algum tempo, com honestidade, sobre o que nos vai na cabeça e no coração, poderemos trazer à luz muita coisa sobre quem somos, como nos relacionamos com Deus, que desejos profundos residem na nossa alma, e muito mais. Nalgumas meditações, ser-nos-á pedido que ponhamos por escrito um diálogo com Jesus ou com outra pessoa. Se o leitor nunca utilizou a escrita como método de meditação, deve tentar. Pode escolher um caderno especial para o seu diário. Se quiser, pode reler o diário no futuro, para preparar o exame de consciência.

- *Ação:* Ocasionalmente, uma determinada reflexão poderá levar-nos a cantar um dos nossos cânticos preferidos, a dar um passeio ou a fazer algum outro tipo de atividade física. Estas ações podem ser formas de oração muito expressivas.

### **Como usar as meditações para orações comunitárias**

Se o objetivo for utilizar as meditações para orações comunitárias, estas sugestões poderão ser úteis:

- Ler o tema no grupo. Convidar a comunidade a sentir a presença de Deus, utilizando a breve oração inicial. Convidar um ou dois membros do grupo a ler um ou mais textos. Caso se utilize mais que um texto, deve observar-se algum tempo de pausa entre um e outro.

- O comentário de reflexão pode ser utilizado como leitura ou pode ser omitido, dependendo das necessidades e interesses do grupo.

- Selecionar uma das propostas de reflexão para o grupo. Dar tempo suficiente para que o grupo possa refletir; recitar uma oração que ajude à concentração; estudar um determinado texto (*lectio divina*) ou completar um exame de consciência. Dependendo do grupo e do tempo disponível, poderá fazer sentido convidar os participantes a partilharem as suas reflexões, as suas respostas ou petições com o resto do grupo.

- Ler a passagem das Escrituras pode ajudar a fazer um resumo da meditação.

- Se a opção para terminar a meditação passar por uma oração formal ou por um salmo, todo o grupo pode recitar a oração. Alternativamente, pode pedir-se aos participantes que partilhem as próprias orações.

Agora estamos prontos para começar a rezar com Inácio de Loyola, um companheiro fiel e carinhoso nesta etapa da nossa caminhada espiritual. Nos últimos cinco séculos, Inácio levou inúmeras pessoas a desejar ter uma relação de maior proximidade com Deus. Esperamos que o leitor possa encontrar nele um verdadeiro companheiro da sua alma.

## *Primeira meditação*

### **A graça do vazio**

*Tema:* Um marco fundamental na nossa caminhada espiritual reside no encontro com o vazio do nosso coração, que só Deus pode preencher.

*Oração Inicial:* Deus de amor, que eu seja sempre consciente do meu vazio sem Ti e da minha absoluta dependência de Ti.

#### **Acerca de Inácio**

Com a idade de 26 anos, Inácio descrevia-se a si mesmo como alguém orgulhoso, ambicioso e violento. Juan de Polanco, o seu secretário, acrescentou, a propósito do jovem Inácio, que «apesar de muito apegado à sua fé, ele não vivia de acordo com as suas convicções e não se afastava do pecado. Era especialmente desordenado em assuntos relacionados com jogo, mulheres e duelos» (Guibert, *The Jesuits: Their Spiritual Doctrine and Practice*, p. 23).

Então, em Pamplona, uma bala de canhão desfez as pernas de Inácio. Durante a sua longa e difícil convalescença, Inácio experimentou uma enorme mudança de coração, compreendendo o vazio da sua vida anterior. Na *Autobiografia*, Inácio diz:

«Contudo, nosso Senhor o socorria, fazendo com que a estes pensamentos sucedessem outros que nasciam das

coisas que lia. Porque, ao ler a vida de nosso Senhor e dos santos, parava a pensar, raciocinando consigo próprio: – E se eu fizesse aquilo que fez São Francisco e aquilo que fez São Domingos? – E assim discorria por muitas coisas que achava boas, propondo-se sempre a si mesmo coisas difíceis e importantes, e ao fazê-lo parecia-lhe encontrar em si facilidade de as levar a cabo (...). Estes pensamentos duravam muito tempo, e depois de se intrometerem outras coisas, apareciam os do mundo mencionados antes, e também neles se detinha muito tempo (...).

Notava, ainda, esta diferença: quando pensava nas coisas do mundo, sentia um grande prazer; mas quando, depois de cansado, as deixava, sentia-se árido e descontente. E quando pensava ir a Jerusalém, descalço e comendo só ervas, e em fazer todos os mais rigores que via que os santos tinham feito, não só sentia consolação quando estava nesses pensamentos, mas também depois de os deixar, ficava contente e alegre. Mas não reparava nisso nem se detinha a ponderar esta diferença, até que uma vez se lhe abriram um pouco os olhos e começou a maravilhar-se desta diferença e a fazer reflexão sobre ela. Compreendeu então por experiência que de uns pensamentos ficava triste e de outros alegre, e pouco a pouco veio a conhecer a diversidade dos espíritos que se agitavam: um do demónio e o outro de Deus».

*Autobiografia*, nº 7-8

*Pausa:* Alguma vez sentiste um vazio que somente pode ser preenchido por Deus?

### **As palavras de Inácio**

«O homem é criado para louvar, fazer reverência e servir a Deus nosso Senhor e, mediante isto, salvar a sua alma; e

as outras coisas sobre a face da terra são criadas para o homem, para que o ajudem na prossecução do fim para que é criado. Donde se segue que o homem tanto há de usar delas quanto o ajudam para o seu fim, e tanto deve afastar-se delas quanto para isso o impedem.

Pelo quê é necessário fazer-nos indiferentes a todas as coisas criadas, em tudo o que é concedido à liberdade do nosso livre arbítrio e não lhe está proibido; em tal maneira que não queiramos da nossa parte mais saúde que doença, riqueza que pobreza, honra que desonra, vida longa que vida curta, e por conseguinte em tudo o mais; somente desejando e elegendo o que mais nos conduz ao fim para que somos criados».

*Exercícios Espirituais, nº 23*

### **Para reflexão**

A experiência de Inácio é semelhante àquela que muitos de nós já tivemos ao enfrentar o vazio nas nossas vidas. Inácio orientava-se pelos critérios do sucesso, do reconhecimento e da estima. Subjacente a este desejo estava uma fome profunda e um vazio interior. Nem o jogo nem a sedução de mulheres ou os duelos preenchiam aquele vazio do seu coração nem, tão pouco, uma religiosidade compulsiva. Depois da conversão, Inácio jejuou em demasia e infligiu-se a si próprio penas corporais excessivas. Tudo isto apenas aguçava ainda mais a sua fome interior.

A conversão verdadeira só acontece quando nos voltamos para Deus e reconhecemos que apenas Ele pode preencher o nosso vazio e que o Amor de Deus já foi derramado na pessoa de Jesus. Não somos nós que conquistamos o amor de Deus, porque Jesus no-lo dá livre e permanentemente – se nos abrimos a ele. Inácio precisava de se libertar interiormente e confiar. Só então Deus pôde preencher o vazio do seu coração.

- Coloca diante de ti uma caneta e papel para escreveres as tuas reflexões. Se tens um diário, abre-o. Acalma-te. Senta-te tranquilamente diante dessa folha branca. Respira profundamente até te sentires relaxado. Recorda as tuas experiências de vazio, o forte sentimento de que alguma coisa está verdadeiramente em falta na tua vida, a ferida aberta e dolorosa no teu coração. Começa a descrever essas experiências de vazio e dor interior. Escreve sobre esses sentimentos sem preocupações de ordem ou gramática.

- Inácio procurou preencher o seu vazio interior com o jogo, mulheres e duelos. Todos temos o nosso modo de preencher o vazio que sentimos. Alguns comem demais, outros tornam-se viciados em jogos de computador ou em ver televisão. Tornar-se viciado no trabalho pode também ser uma forma tentadora de nos protegermos do nosso desejo profundo de Deus. Enumera as formas como te escondes desse vazio de coração que só Deus é capaz de preencher.

- Toca as tuas ânsias mais profundas e o teu desejo da plenitude de Deus através de uma meditação guiada. Como preparação, escurece o lugar onde estás, deixando apenas uma vela acesa.

Senta-te relaxadamente... Fecha os olhos... Liberta a tensão... Começa pelos pés... Sente a tensão a libertar-se. Continua a sentir e a relaxar cada parte do teu corpo... Respira, lenta e profundamente... Concentra-te na tua respiração durante alguns momentos...

Imagina que o teu desejo mais profundo, o teu anseio interior de unidade e plenitude tomou a tua aparência e está sentado diante de ti... Pergunta ao teu desejo aquilo que ele ou ela realmente procura... Ouve-o descrever aquilo que busca... Os lugares de vazio... A paixão pela plenitude...

Agora, abre os olhos e concentra-te na luz da vela... Reza calmamente uma frase ou uma palavra que expresse o teu desejo: por exemplo, «Vem», «Luz», «Jesus», «Do profundo abismo, clamo

por Ti». Repete esta oração como uma lamentação e como um pedido, para que o fogo de Deus te preencha.

- No silêncio do teu coração, declara a tua dependência de Deus. Faz o teu próprio ato de fé em Deus.

### **A Palavra de Deus**

Não consigo compreender o meu próprio comportamento. Falho em realizar as coisas que quero fazer e dou por mim a fazer coisas que odeio. Se atuo contra a minha própria vontade, é porque, em mim mesmo, reconheço que a Lei é boa e, por isso, o comportamento nesse sentido não vem de mim, mas do pecado que habita em mim. A verdade é que nada de bom habita em mim – isto é, no meu ser carnal – e tenho em mim a vontade de fazer o bem, mas não de o realizar; por isso, em vez de realizar as coisas boas que desejo fazer, realizo o mal que não desejo. Quando atuo contra a minha vontade, não é o meu verdadeiro eu que atua, mas o pecado que habita em mim. Assim, tal aparenta ser uma lei: de cada vez que desejo fazer o bem, algo de mal surge em mim. No meu íntimo mais profundo, amo sinceramente a lei de Deus; mas vejo que o meu corpo segue uma lei diferente que luta contra a lei ditada pela minha razão. Isto torna-me prisioneiro da lei do pecado que habita no meu corpo.

Que desgraçado sou! Quem me libertará deste corpo condenado à morte? Graças a Deus, por Jesus Cristo, nosso Senhor!

Adaptado de *Rm* 7, 15-25



## **Oração Final**

«Socorre-me, Senhor,  
porque não encontro nenhum remédio nos homens,  
nem em nenhuma criatura;  
porque se eu pensasse poder encontrá-lo,  
nenhum trabalho me pareceria pesado.  
Mostra-me Tu, Senhor,  
onde o posso encontrar,  
porque mesmo que seja necessário  
ir atrás de um cachorrinho  
para que me dê o remédio,  
eu o farei».

*Autobiografia, nº 23*

## Índice

Prefácio .....	7
Introdução .....	15

### Meditações

1. A graça do vazio.....	35
2. Um coração que confia .....	41
3. Entregar-se.....	47
4. Honestidade radical .....	55
5. Obedecer à vontade de Deus.....	63
6. União apaixonada com Cristo.....	69
7. Amizade compassiva .....	75
8. Tudo para maior glória de Deus .....	81
9. Discernir a vontade de Deus .....	87
10. Viver na presença de Deus .....	95

11. Serviço por Amor .....	101
12. Amor pela Igreja .....	107
13. Alimentados pelo Pão da Vida .....	113
14. Maria, nossa Mãe .....	119
15. Deus Trindade .....	127
Sugestões para aprofundar .....	133
Agradecimentos .....	135
Sobre as Autoras .....	139
<i>Índice</i> .....	141