

Dário Pedroso, sj

Ordenar a vida

*Exercícios Espirituais
de Santo Inácio de Loyola*

2.^a edição



EDITORIAL AO

Capa

Romão Figueiredo

Paginação

Editorial AO

Impressão e Acabamentos

Sersilito – Empresa Gráfica

Depósito Legal

553783/25

ISBN

978-972-39-1025-4

1.^a edição

Novembro de 2002

2.^a edição

Setembro de 2025

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 | livros@rmop.pt

*Dedico este livro à «minha Mãe»,
a Companhia de Jesus,
pois sinto que, depois de Deus Nosso Senhor,
é a quem mais devo o que sou e o que tenho,
e incluo nesta dedicatória
todos os meus mestres na Companhia,
e todos os meus irmãos jesuítas.*

*Dedico também estas páginas a todos
aqueles e aquelas que fazem
Exercícios Espirituais de Santo Inácio,
assim como a todos os membros das
Comunidades de Vida Cristã.*

*Bendigo o Senhor Nosso Deus e Nosso Pai,
por ter dado a Santo Inácio de Loiola,
meu Pai, Mestre e Fundador,
a graça de ter redigido o livro dos
Exercícios Espirituais,
instrumento tão válido e tão fecundo,
ao longo de séculos,
para fazer «bem às almas».*

Uma palavra de apresentação

Ordenar a vida é o modo como Inácio de Loiola define o fim dos Exercícios Espirituais.

Ordenar a vida, porque somos homens e mulheres com paixões desordenadas.

Ordenar a vida, para dar maior glória a Deus, para servir no mais urgente e universal.

Ordenar a vida, para em tudo fazer só e sempre a vontade divina.

Ordenar a vida, para poder servir mais e melhor os homens e mulheres do nosso tempo.

Ordenar a vida, para sermos contemplativos na ação e para em tudo amar e servir.

Ordenar a vida, para melhor realizarmos a missão que o Pai nos concedeu.

Ordenar a vida, para servir mais a fé e promover mais a justiça.

Ordenar a vida, para realizarmos em tudo o sonho de amor do Pai eterno.

Ordenar a vida, para encontrar e buscar Deus em todas as coisas e todas n'Ele.

Ordenar a vida é um livro simples e prático, para ajudar a rezar os Exercícios Espirituais. Ajudar quem os dá e quem os recebe. Ajudar quem

os quiser fazer na vida corrente ou quem se quiser recolher em oração e silêncio durante uns dias. Ajudar os animadores e membros das Comunidades de Vida Cristã, que aqui encontrarão um «guia» para os seus «trabalhos de casa», com textos para rezar, com ensinamentos acerca das diversas etapas dos Exercícios, sobre as semanas, sobre algumas «regras», alguns modos de rezar, etc. Outros livros, maiores e com mais ensinamentos, com matéria mais desenvolvida, serão uma ajuda ainda mais preciosa. Mas este livro poderá ser uma ajuda simples, sem pretensões, um auxiliar para rezar, para fazer a caminhada inaciana.

Que Santo Inácio de Loyola, mestre e pedagogo, pai espiritual e autor dos Exercícios, alcance de Deus, para todos os que usarem este livro, as graças e bênçãos necessárias para tirarem muito fruto, para fazerem bem a caminhada inaciana, para se deixarem modelar por Deus e sempre e em tudo desejarem somente fazer a vontade divina.

Introdução Geral

0.1 – Introdução Geral

0.2 – Exercícios Espirituais e Comunidades de Vida
Cristã

0.3 – Exercícios Espirituais na vida corrente

0.4 – Anotações

0.5 – Adições

0.1

Introdução Geral

O livro dos Exercícios Espirituais (EE) de Santo Inácio de Loiola não é um escrito para ser lido, mas sim um modo eficaz de levar o exercitante, através duma caminhada organizada de oração, a uma conversão, a uma vivência evangélica mais plena e mais radical, a um discernimento e a uma eleição de vida.

O próprio autor define os EE como um modo «para se vencer a si mesmo e ordenar a sua vida sem se determinar por afeição alguma desordenada» (n.º 21). Mas já anteriormente Inácio diz que:

«todo o modo de preparar e dispor a alma, para tirar de si todas as afeições desordenadas, e depois de tiradas, buscar e achar a vontade Divina, na disposição da sua vida, para a salvação da sua alma, chamam-se exercícios espirituais» (n.º 1).

O conjunto dos EE divide-se em quatro semanas, ou quatro etapas bem marcadas e com conteúdos e meditações bem determinados. Cada semana

não necessita de ter sete dias, serão mais extensas ou menos, consoante a matéria e, sobretudo, consoante o exercitante, mas, como diz Santo Inácio, os EE «concluir-se-ão, pouco mais ou menos, em trinta dias». Como se pode ver, a experiência inaciana dos EE é elaborada, redigida, planeada para ser feita «mais ou menos» em trinta dias. Entretanto, umas vezes por dificuldades dos exercitantes, outras vezes porque nem o tempo nem as circunstâncias o permitem, outras vezes porque, tendo feito a experiência dos trinta dias, se quer nos anos seguintes fazer EE, foi-se resumindo a experiência para oito dias, sete, ou até mini-EE de três dias, além de outras experiências de duração diversa.

Além das quatro semanas – a primeira sobre o pecado, a misericórdia, a conversão, a segunda sobre o seguimento de Cristo e as suas exigências evangélicas, a terceira sobre a última ceia e a paixão e a quarta sobre os mistérios da ressurreição – há um «prefácio», um texto chamado *Princípio e Fundamento* (n.º 23) que, apesar de não vir apresentado como meditação, é texto a ser rezado, pois comporta em si o «princípio» e o «fundamento» de tudo o mais que se vai rezar e viver. Este texto, ou melhor, as suas ideias centrais encontrar-se-ão ao longo dos EE de muitos modos e em muitas meditações e exercícios. No final das quatro semanas, encontramos a *Contemplação para alcançar amor* (n.º 230 e seguintes)

que, em grau eminente, coroa toda a caminhada dos Exercícios Espirituais.

O livro, ainda antes do *Princípio e Fundamento*, traz umas anotações ou conselhos práticos, escritos por Inácio para ajudar aquele que dá os EE e aquele que os recebe. Apesar de virem logicamente no início do livro, não foram os primeiros textos a ser redigidos. Só quando os companheiros de Inácio começaram a orientar os EE é que Inácio sentiu a necessidade de redigir estes conselhos ou «Anotações».

Em cada uma das semanas, além das meditações propriamente ditas, Inácio coloca os conselhos para a oração pessoal, as chamadas *Adições*, ou regras que ajudem ao percurso espiritual, como as regras de discernimento próprias da primeira semana, em número de 14, ou as regras de discernimento mais próprias da segunda semana, em número de 8, ou as regras sobre a distribuição das esmolas, as regras de sentir com a Igreja, as notas para sentir ou entender escrúpulos, etc. Apresenta também, na primeira semana, os exames de consciência particular e geral, assim como orientações sobre a confissão e a comunhão. Na segunda semana, mais repleta de ensinamentos, aparece-nos sobretudo a matéria sobre a eleição de opções a tomar.

Ao longo deste pequeno e simples livro, iremos ajudando, dum modo sintético, a compreender não

só o conteúdo das quatro semanas, como o das anotações, adições, algumas regras, etc.

Ordenar a vida é o fim principal da caminhada dos EE. Por isso, escolhemos para título do livro essa maneira de Santo Inácio «definir» os Exercícios.

Para ajudar todos os que usarem este nosso livro para rezar e *ordenar a vida*, procuramos dar primeiro um texto de introdução, para ajudar a compreender cada uma das fases e, depois, textos para meditação, com citações bíblicas e pistas de oração.

Este livro, *Ordenar a Vida*, pode ser uma preciosa ajuda para quem já fez os EE de mês ou mesmo só os de semana, para, ao longo da vida, ir rezando com o itinerário e o processo inaciano.

Quem dá Exercícios Espirituais, sobretudo quando orienta a experiência dos EE na vida corrente, tem aqui um dos muitos instrumentos para ajudar o exercitante, colocando nas suas mãos este livro e indo comentando, completando, aprofundando com o exercitante as diversas etapas dos Exercícios Espirituais.

Para os animadores das *Comunidades de Vida Cristã (CVX)* e para os membros dessas comunidades, este livro pode ser uma ajuda simples para ilustrar alguns momentos da caminhada e para encontrar ensinamentos e conteúdos que, lidos e refletidos por todos, ajudarão à unidade e ao crescimento pessoal e comunitário.

Introdução Geral

N.B.: É absolutamente necessário, para bem usar este livro, ter o livro dos Exercícios Espirituais de Santo Inácio, ir lendo os respectivos números, seguindo o itinerário, e servir-se das preciosas notas feitas pelo P. Sales Baptista, na 3.^a edição, publicada pela Editorial AO e saída em junho de 1999.

0.2

Exercícios Espirituais e Comunidades de Vida Cristã

As *Comunidades de Vida Cristã* (CVX) procuram alimentar a sua vida espiritual, o seu dinamismo apostólico na espiritualidade inaciana, que nos vem, dum modo particular, dos Exercícios Espirituais.

Muitas CVX têm como caminhada de oração e de partilha as diversas etapas dos EE, procurando, pelo menos alguma vez, fazer na vida corrente o itinerário inaciano proposto nos EE. Assim, o trabalho para casa (TPC), ou seja, o texto a meditar, a assimilar, e as pistas de reflexão vão seguindo o itinerário dos EE, desde o *Princípio e Fundamento* (n.º 23) até à última contemplação (n.º 230), a *Contemplação para alcançar o amor*.

Algumas comunidades procuram viver toda a caminhada dos EE na vida corrente ao longo dum ano, lançando em cada reunião a matéria até à reunião seguinte. Outras CVX preferem dar mais tempo a cada etapa, a cada semana dos EE, parando mais longamente aqui ou além, fazendo todo o per-

curso em mais de um ano. Compete à comunidade, com o conselho do assistente e a orientação do Animador, optar por uma ou outra modalidade.

Há comunidades que, chegadas ao fim do percurso dos EE, sobretudo se essa caminhada demorou mais de um ano, voltam novamente ao *Princípio e Fundamento*. Outras, depois de discernirem que percurso fazer, optam por interromper a oração sobre os EE e iniciam outro caminho, sempre com TPC para a reunião seguinte, com os respectivos tópicos para serem ponta de lança para a vida concreta. Algumas seguem o ritmo do ano litúrgico, outras o estudo e oração do evangelista do ano, outras algum documento do Magistério.

Neste livro, como se poderá ver, não se colocam os tópicos, as perguntas para aterrorizar na vida e para se conseguir caminhar para sermos «contemplativos na ação». Para cada etapa, ou meditação inaciana, propõem-se pontos, pistas de oração. Com elas, o animador poderá concretizar duas ou três perguntas para o TPC.

Como é evidente, nem sempre será necessário nem útil meditar, numa etapa, todos os textos aqui propostos e respectivas pistas. Com a experiência pessoal, com o discernimento comum, com a ajuda do Assistente, cada Comunidade e cada Animador escolherão o que, em Deus, lhes parecer melhor.

0.3

Exercícios Espirituais na vida corrente

Segundo a experiência do próprio Santo Inácio e o texto da anotação 18 do livro dos EE, os Exercícios da vida corrente (na vida quotidiana) são um verdadeiro modo inaciano de orar e de fazer Exercícios Espirituais.

Com eles pretende-se, antes de mais, levar uma *vida diária de oração*, sistemática, seguindo as etapas dos EE. Só por si, este modo de rezar já é algo de pedagógico com frutos espirituais importantes. Não se reza ao sabor do gosto, dos acontecimentos, da liturgia, mas reza-se todos estes aspetos através da caminhada inaciana das quatro semanas dos EE. Neste ritmo, neste método que é caminhada de libertação e verdadeira escola de oração, encontramos um fio condutor da nossa oração pessoal diária.

Outra riqueza que advém desta experiência é a ajuda concreta na integração da vida-oração, da oração-vida. Ir rezando com o esquema inaciano é o modo eficaz de ajudar a fazer a fusão entre a vida

quotidiana e o divino, ir iluminando a vida com a caminhada de libertação que Santo Inácio nos propõe nos EE. Dum modo diferente dos EE intensos e fechados, os feitos na «vida corrente» favorecem uma maior integração da vida e uma libertação realizada dum modo mais eficaz e duradouro.

Um terceiro aspeto desta caminhada dos EE na vida quotidiana é a ajuda preciosa para conseguir chegar ao estado de «contemplativo na ação». A fusão oração-vida, de que falámos atrás, levará a esse grau de contemplação na ação. Cada vez haverá menos setores parcelados e menos secularidade, mais divinização do quotidiano, com uma existência mais mergulhada em Deus e com uma identificação com Jesus Cristo mais profunda e radical.

Se é verdade que a duração mais longa, porventura durante vários meses, poderá «diluir» a intensidade da experiência, por outro, o tempo dado a rezar em cada fase dos EE poderá ser o modo mais eficaz de a assimilar, interiorizar, transformar em vida.

Para que esta experiência possa dar o fruto desejado e resumido acima, é necessário ter em conta algumas normas concretas:

1. Dar cada dia à oração, pelo menos, meia hora;
2. Que no final, nem que seja em meia dúzia de linhas, se escreva a avaliação da oração, tomando nota das consolações e desolações;

3. Que à noite, em exame de consciência, se veja à luz de Deus o «impacto» que a oração teve no dia, se foi recordada alguma vez, se houve tentativas de a colocar em prática, etc.;
4. Que não se passe com rapidez a outro texto, sem assimilar o anterior, mesmo que sejam necessários vários dias.
5. Que não se passe a uma nova fase sem ter «alcançado» o fruto espiritual da anterior. Caso seja necessário, ficar mais tempo e recorrer a mais textos.
6. Que se procure ter um encontro periódico, mesmo que seja breve, com o orientador dos EE. Nesse diálogo, é bom analisar as diversas avaliações da oração referidas no n.º 2.
7. Como esta experiência espiritual é mais obra de Deus do que do exercitante, é necessário recorrer muito à oração de súplica, pedindo a graça de a fazer bem, com «coração nobre e generoso».

0.4

Anotações

As anotações são como que um pequeno «diretório», escrito depois do conjunto do texto, para ajudar os Companheiros que começavam a orientar (a dar) os EE. Algumas dirigidas ao que *dá* os EE, outras ao que os *recebe*, para ajudar ambos a «tomar alguma inteligência nos Exercícios Espirituais». Inácio não diz orientar, pregar, etc. Diz *dar* e *receber*. Todos os EE estão nesta perspectiva.

Anotação 1.^a – Trata-se de definir o que se vai fazer; o que são Exercícios Espirituais. Apresentação inicial dos diversos modos de oração. Por outro lado, os EE são definidos pelo seu fim, por aquilo que se deseja que se realize em quem os recebe: *dispor a alma, para tirar de si todas as afeições desordenadas, e, depois de tiradas, buscar e achar a vontade divina, na disposição da sua vida, para a salvação da alma*. Este texto já aponta para o discernimento, para a eleição, para a conversão. Exigência de *preparar e dispor* a alma. As expressões *buscar e achar* são importantes e vão aparecer mais vezes no texto. A oração ajuda

a preparar e dispor a alma para tirar todas as afeições desordenadas. Inácio coloca o exercitante em grande grau de exigência e de generosidade desde o início. O projeto é grandioso.

Anotação 2.^a – Insiste-se na expressão «o que dá a outrem». Importância das expressões «*modo e ordem*» para exprimir e aclarar bem o método que a pessoa que os dá deve usar. Explicita-se o «*modo e ordem*», mas aquilo que dá grande valor a esta anotação é o final: *Porque não é o muito saber que farta e satisfaz a alma, mas o sentir e gostar as coisas internamente*. Princípio e fundamento de toda a doutrina e prática de oração. Importância capital dos verbos *sentir* e *gostar*, para *satisfazer* a alma. Prestar atenção à presença destes termos no resto do texto dos EE e fazer a ligação entre essas passagens.

Anotação 4.^a – Apesar de parecer uma anotação normativa acerca do caráter e duração das semanas, com a sua divisão em quatro, resumindo o conteúdo de cada uma, a anotação toca aspetos muito importantes, a saber: aplicação ao exercitante, ao seu caminho e oração, à facilidade ou lentidão em *achar e buscar* o que se pretende. Não há Exercícios pré-determinados, pré-estabelecidos. O diálogo entre o que dá e o que recebe é que vai ajudar a determinar o tempo de cada semana. Inácio prevê que uns sejam

mais *diligentes que outros*, que sejam *mais agitados e provados de vários espíritos*. É a apreciação de todas estas dimensões que vai condicionar a duração de cada semana. Daí o problema dos EE em grupo, a necessidade de os fazer *orientados* e a prática de Inácio de os dar a uma só pessoa. Perceber o porquê desta pedagogia.

Anotação 6.^a – É natural que o que recebe os EE *sinta* algumas moções espirituais (*consolação e desolação*). Se não as sente e *não é agitado de vários espíritos*, deve ser interrogado sobre como faz os Exercícios, o tempo e o modo como os faz; as adições, se as faz com diligência... *pedimos conta de cada uma destas coisas em particular*. O diálogo deve incidir no que é importante, no modo como se fazem os Exercícios, no que se vai passando no interior da pessoa, nas moções que vai tendo. Deve ser feito com delicadeza, com respeito pela liberdade do outro.

Anotação 10.^a – O que *dá* os EE tem de estar atento, em atitude de discernimento sobre o que se passa no interior daquele que os *recebe*, pois este é habitualmente desconhecedor das tentações e das suas subtilezas. A tentação de *aparência de bem*, mais própria da segunda semana, é subtil, mas Inácio, com as regras de discernimento para essa semana, dá, ao que *dá* e ao que *recebe*, sábias orientações.

Necessidade de conhecer bem estas regras, de que se falará na devida altura. Fica, pelo menos, esta indicação de Inácio: na segunda semana há mais tentações de aparência de bem.

Anotação 11.^a – É grande a sabedoria desta anotação. Cada um deve tentar *alcançar aquilo que busca* na fase em que está, sem saber ou preocupar-se com o que vem a seguir. Tirar de cada meditação, de cada dia, de cada semana o fruto que se espera. Faz o que deves e está no que fazes. Esta atitude dá serenidade, não deixa queimar etapas, impede perder o fruto próprio de cada fase.

Anotação 13.^a – Outro conselho de grande sabedoria: não cortar o tempo à hora de oração, tentação que é muito comum quando se está desolado ou árido, pois nesses casos *é muito difícil completá-la*. O remédio apresentado parece fácil: agir contra a tentação, dando mais tempo, *a fim de que não só se habitue a resistir ao adversário, mas ainda a derrotá-lo*. O exercitante, com a graça de Deus e a ajuda daquele que *dá* os EE, vai encontrando força para esta luta, sem esquecer que «dentro de nós é um campo de batalha». Este exercício ascético vai fortalecendo a vontade para outras vitórias. Fazer perceber o sentido positivo e o alcance desta «luta».

Anotação 14.^a – Vários conselhos na mesma anotação. Ajudar, em tempo de consolação e de muito fervor, a não fazer promessas, nem voto, nem compromisso *inconsiderado e precipitado*. Claro que em tempo de consolação, onde Deus trabalha, podem-se fazer decisões e promessas, mas com serenidade e sem «arrebates» fáceis. O problema coloca-se se o estado do exercitante é *inconsiderado e precipitado*. Por outro lado, em segundo conselho, o que *dá* os EE, se nota em quem os *recebe um caráter ligeiro, tanto mais o deve prevenir e advertir*. E a anotação termina com a sábia aplicação a cada exercitante, quando diz: *deve-se ter muito em consideração o caráter da pessoa, e quanta ajuda ou estorvo poderá encontrar no cumprimento daquilo que deseja prometer*. Mais uma vez se apela para que aquele que *dá* os EE tenha muito em atenção o sujeito que os *recebe*. Mas para isso deve conhecê-lo o melhor possível, saber da sua saúde e de outras dimensões que o ajudem a ajudá-lo.

Anotação 15.^a – Sábio conselho: não influenciar, de modo nenhum, o exercitante, não o fazer escolher, não decidir por ele, não propor, sequer, a matéria de modo a influenciá-lo. Deixá-lo livre na sua abertura a Deus e às exigências divinas.

É mais conveniente e muito melhor, enquanto busca a vontade divina, que o mesmo Senhor Criador se comunique à alma que lhe é dedicada, abrasando-a no seu louvor, e dispondo-a a seguir pelo caminho em que melhor o pode servir no futuro.

E o caminho melhor, não é o melhor em si mesmo, mas o melhor para esta pessoa determinada, com todo o seu eu e as suas circunstâncias. Deixar Deus ser Deus, deixar Deus agir livremente na sua criatura, movendo-a, inspirando-a, abrasando-a. Deixar a criatura ser livre diante de Deus, não impor nem se impor, não forçar, não manipular nem a inteligência nem os sentimentos. Ser como o *fiel da balança*, deixando agir o Criador imediatamente com a sua criatura, e a criatura com o seu Criador e Senhor. Temperamentos muito apaixonados, sentimentais ou coléricos, podem ter a tentação de influenciar o exercitante e substituir o Espírito Santo. O que dá os EE precisa de se sentir muito humilde, como instrumento de Deus, e deixar o Senhor agir.

0.5

Adições

As *adições* aparecem nos EE como conselhos para a «liturgia da oração pessoal». Inácio diz que são «*para melhor fazer os exercícios e para melhor achar o que se deseja*». São, pois, pequenos conselhos práticos para o exercitante ser ajudado na sua oração e na busca do que deseja. Aparecem, no primeiro bloco, do n.º 73 a 85, com 10 adições, seguidas de três notas explicativas sobre a penitência (n.º 86, 87 e 89), e uma sobre a prática das Adições (n.º 88), terminando com o conselho acerca do exame particular (n.º 90). Mais adiante, ao tratar da primeira semana, adapta as adições, no n.º 130 e 131. E ao tratar da terceira semana, Inácio coloca outros conselhos, adaptando a 2.^a e 6.^a adições (n.º 206 e 207). Finalmente, na quarta semana, no n.º 229 volta a falar das adições, adaptando a 2.^a, a 6.^a, a 7.^a e a 10.^a, com pequenos detalhes e conselhos sumamente interessantes e proveitosos.

1. A primeira e segunda adições falam-nos da preparação remota e próxima da oração. A *primeira*

adição dá-nos um pequeno conselho, hoje usado por muitos no estudo duma língua, por exemplo, e constatado por todos, pois, quando adormecemos a pensar numa coisa que nos polariza, muitas vezes, ao acordar, mesmo durante a noite, é essa realidade que nos vem à mente, quase dum modo imediato. Trata-se de aceitar o que a psicologia e outras ciências nos dizem acerca do trabalho e das riquezas do inconsciente. Deste conselho se poderá deduzir a importância dos pontos para a oração na véspera, à noite. O mesmo se poderá concluir do que se afirma na *segunda adição*. Necessidade de habituar o exercitante a este silêncio interior, a este recolhimento, numa sociedade de barulho, de stress, com medo da solidão e do silêncio.

2. As *adições* 3.^a, 4.^a e 5.^a fazem um outro bloco, pois tratam de conselhos sobre a oração propriamente dita, com normas para a «entrada», o «durante» e a «avaliação». Parece que se deve dar uma particular atenção à 5.^a adição, pois o exame, a avaliação da oração é muito importante, não só para ir descobrindo e memorizando as ações de Deus, mas, também, para ter matéria para as repetições. A prática ensina-nos que não é fácil para o exercitante habituar-se a fazer, dum modo proveitoso, esta avaliação e, por isso, precisa de ser ajudado e «ensinado» pelo que dá os EE.

Também se poderá incluir neste «bloco» a adição 6.^a que trata da sintonia com a matéria da oração, procurando fazer unidade interior, que não dissipe, mesmo que seja com outra matéria, evangélica ou espiritual, mas que não está em sintonia com a matéria proposta e com o tema ou semana dos EE. É curioso notar como Inácio se preocupa com estes detalhes quando, na terceira e quarta semanas, propõe mudança nas adições, como indicámos anteriormente.

3. *As adições 7.^a, 8.^a e 9.^a* fazem um novo «bloco», com conselhos práticos acerca da claridade, do riso, do refrear a vista, etc. Importa mobilizar todo o ser (e o corpo também reza e é o irmão corpo) e buscar todos os meios para bem fazer a oração. Tudo, para Santo Inácio, parece ter importância quando se trata de «melhor fazer os exercícios e de melhor achar o que se deseja» (n.º 73). Se é verdade que Deus também está no barulho e podemos aí encontrá-lo, também é verdade que o silêncio exterior ajuda ao interior, ajuda ao recolhimento e à intimidade.

ÍNDICE

<i>Uma palavra de apresentação</i>	7
0 – Introdução Geral	9
01 – Introdução Geral	11
02 – Exercícios Espirituais e Comunidades de Vida Cristã	17
03 – Exercícios Espirituais na vida corrente	19
04 – Anotações	23
05 – Adições	29
1 – Início da caminhada dos Exercícios	33
1.1 – «Pressuposto»	35
1.2 – Princípio e Fundamento (P.F.)	41
1.3 – Textos para meditar o Princípio e Fundamento	43
1.4 – Indiferença inaciana	49
1.5 – Textos para meditar a indiferença inaciana ..	51
2 – Primeira Semana dos Exercícios	55
2.1 – Introdução à Primeira Semana	57
2.2 – Textos para meditar a Primeira Semana	61
2.3 – Colóquios da Primeira Semana	71
2.4 – Regras de discernimento para a Primeira Semana (EE, 313-327)	75

3 – Segunda Semana dos Exercícios	81
3.1 – Introdução à Segundo Semana	83
3.2 – Explicação da «contemplação do Rei» (Ee, 91-100)	87
3.3 – Textos para meditar a «contemplação do Rei»	91
3.4 – Explicação sobre a vida oculta	101
3.5 – Textos bíblicos para contemplar a vida oculta	103
3.6 – Explicação da meditação das duas Bandeiras	107
3.7 – Textos bíblicos para meditar as «Bandeiras»	113
3.8 – Explicação dos «Binários»: três classes de homens (Ee, 149-156)	117
3.9 – Textos bíblicos para meditar os «três Binários»	121
3.10 – Explicação do texto dos «três graus de humildade» (Ee, 164-168)	125
3.11 – Textos bíblicos para meditar os «três graus de humildade»	129
3.12 – Introdução aos mistérios da vida pública ...	133
3.13 – Textos para meditar a vida pública	135
3.14 – Tempos e modos de eleição (Ee, 175-188)	141
3.15 – Regras de discernimento para a Segunda Semana (Ee, 328-336)	147
4 – Terceira Semana dos Exercícios	155
4.1 – Introdução à Terceira Semana	157
4.2 – Textos para meditar a Terceira Semana	163
5 – Quarta Semana dos Exercícios	171
5.1 – Introdução à Quarta Semana	173
5.2 – Textos para meditar a Quarta Semana	177

Índice

6 – Conclusão dos Exercícios	183
6.1 – Introdução à contemplação «ad amorem» (EF, 230-237)	185
6.2 – Para rezar a contemplação para alcançar amor	189
 7 – Apêndice	 193
7.1 – Três modos de orar	195
7.2 – Exame de consciência	205
7.3 – Exercício de meditação	209
7.4 – Exercício de contemplação	213
 <i>Índice</i>	 215