

MARK E. THIBODEAUX, SJ

**REDESCOBRIR
O
EXAME INACIANO**

Novas formas de rezar a partir de cada dia



EDITORIAL AO

Original title:

Reimagining the Ignatian Examen:

Fresh Ways to Pray from Your Day

Copyright © 2015 by Mark E. Thibodeaux, SJ

All rights reserved

Published under arrangement with Loyola Press,

Chicago, IL, U.S.A.

Portuguese translation

Copyright © 2026 by Rede Mundial de Oração do Papa

Tradução

Carlota Lobo

Capa

Romão Figueiredo

Paginação

Editorial AO

Impressão e Acabamentos

Gráfica Almondina de Progresso e Vida

Depósito Legal

562553/26

ISBN

978-972-39-1041-4

Abril de 2026

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

A ORAÇÃO MAIS ESPANTOSA DE QUE NUNCA OUVIU FALAR

Um dos maiores místicos de todos os tempos, Santo Inácio de Loiola, acreditava que o exercício de oração do chamado «Exame» deveria ser *o quarto de hora mais importante do dia de uma pessoa* e, ainda assim, a maioria dos cristãos de hoje nunca ouviu sequer falar dele.

Porque é que o Exame é tão valioso?

São Paulo exorta-nos: «Orai sem cessar» (1 Tessalonicenses 5, 17). Aprendi que quanto mais me aproximo de Cristo, mais anseio verdadeiramente estar sempre com Ele. Não se trata do desejo de estar ajoelhado numa igreja ou sentado no conforto da minha cadeira de oração o dia inteiro. Eu gosto demasiado da agitação da minha vida - do fervilhar da atividade humana - para poder ficar sentado em contemplação o tempo todo. Não, o meu desejo é que Cristo esteja comigo em todas as aventuras e tédios do meu dia ativo. O meu amor por Cristo é tão grande que quero partilhar cada segundo com Ele.

A minha fé diz-me que Deus está em todo o lado o tempo todo e que Cristo está no meu coração e presente em toda a criação - independente-

mente de eu estar consciente da sua presença num determinado momento. Isto é motivo de grande consolo, mas eu quero mais! Eu quero sentir a sua presença constantemente. Não o quero sentir apenas longe da azáfama e da agitação da minha vida e quando vou à igreja; quero sentir a sua presença sempre! E quero partilhar com Ele até os pormenores mais pequenos da minha vida: o *email* exasperante acabado de receber e o simpático sorriso da senhora dos correios; o pavor no meu coração antes de entrar para aquela reunião difícil e, também, o deleite de morder uma maçã perfeitamente doce e crocante durante uma pausa. Quero falar com Cristo acerca daquela coisa estúpida que acabei de dizer ao meu chefe e, ainda, da pequena vitória que foi ter terminado finalmente a tarefa aborrecida que me ocupava há vários dias. Claro que também quero partilhar com Cristo as coisas grandes: os meus pecados graves e as consolações avassaladoras, e partilharei tudo isto na minha meditação diária e quando vou à Missa ou à confissão. Mas quanto maior a minha proximidade a Cristo, maior é também a vontade de partilhar aquilo que aparenta ser insignificante. Eu sei que Ele está aí, no meio de tudo isto, e anseio por me aperceber dessa presença precisamente no meio da lama e do lodo, nos lápis e nas batatas

fritas da minha vida, que tem tanto de complicada como de incrivelmente banal.

É por isso que o Exame é tão fantástico e poderoso. Leva a minha essência a Deus e traz Deus à minha essência.

Poderia continuar a descrever indefinidamente as maravilhas do Exame. Poderia dizer-vos:

- como me une cada vez mais a Deus;
- como revela a perspetiva de Deus sobre a minha vida quotidiana;
- como me leva a louvar e agradecer as inúmeras graças de Deus que surgiram no meu dia e até a distinguir a própria presença de Deus nessas graças;
- como me dá a oportunidade de reconhecer e pedir perdão pelas minhas faltas, e de chorar os meus fracassos e mágoas, recebendo cura por eles;
- como me leva a aprofundar o que realmente está por detrás dos meus pensamentos, palavras e ações – a chegar à raiz das minhas motivações e maquinações;
- como me ajuda a discernir a forma de lidar com os aspetos mais delicados da minha vida, a saber quais as graças interiores a pedir a Deus para amanhã fazer a escolha certa e a pedir explicitamente essas graças a Deus.

Poderia escrever páginas cheias de pormenores sobre todos os benefícios inacreditáveis que recebo apenas por rezar esta pequena oração todos os dias. Mas para quê perder mais tempo a ler sobre estes benefícios, quando pode recebê-los? Assim que experimentar, vai saber exatamente do que lhe estou a falar.

O que é o Exame Inaciano?

Santo Inácio de Loiola criou o Exame para ser uma oração curta («um quarto de hora»), rezada duas vezes ao dia, quando for mais conveniente. Muitas pessoas gostam de rezar o Exame ao meio-dia e ao final do dia, quando desaceleram. Ao meio-dia, olha-se para o modo como decorreu a manhã e prevê-se a tarde e a noite. Ao final do dia, revê-se a tarde (a partir do Exame anterior) e prepara-se a manhã do dia seguinte. Se está a iniciar-se na oração do Exame, então poderá ser mais fácil começar por rezá-lo apenas uma vez por dia¹.

¹ Por uma questão de conveniência, este livro pressupõe que o leitor reza o Exame uma vez por dia, ao final do dia. Ao ler cada Exame, pode fazer as adaptações necessárias à sua situação. Por exemplo, se rezar o Exame duas vezes por dia e se, nesse momento, estiver a rezá-lo ao meio-dia, poderá ler «revejo o meu dia, hoje» como «revejo a minha manhã» e «agora olho para o dia de amanhã» como «olho para esta tarde».

A oração mais espantosa de que nunca ouviu falar

No Exame, revemos o nosso passado recente para encontrar Deus e as graças de Deus na nossa vida. Olhamos para trás para encontrar também momentos do dia em que as coisas não nos correram tão bem - quando algo nos magoou ou quando pecámos ou errámos. Louvamos e agradecemos pelos momentos abençoados. Pedimos perdão e reparação para os momentos difíceis e dolorosos. Tendo refletido no dia que passou, passamos então ao dia que está por vir e pedimos a Deus que nos mostre os possíveis desafios e oportunidades do amanhã. Tentamos antecipar quais os momentos que podem seguir um caminho ou outro: ir na direção do plano de Deus ou na direção oposta. Pedimos ajuda para saber de que graças iremos precisar para viver bem o dia que virá: paciência, sabedoria, fortaleza, autoconhecimento, paz, otimismo. Pedimos a Deus essa graça e confiamos que Ele quer o nosso sucesso nesse dia, ainda mais do que nós próprios.

Esta é a base do Exame Inaciano. Inácio dizia que este deve ser o momento mais importante do nosso dia. Porquê? Porque este momento vai afetar todos os outros momentos.

Concretamente, como é que se faz o Exame?

Inácio propõe uma rotina simples de cinco passos para o nosso Exame diário:

Agradecer. Começo por dar graças a Deus por todas as coisas pelas quais estou agradecido hoje. Deixo a minha mente divagar enquanto reflito nos modos como Deus me abençoou neste dia em particular. Deixo que venham à superfície tanto as coisas grandes como as pequenas - tudo, desde o dom da minha fé, ao dom do meu casamento, ao facto de a minha viagem de hoje para o trabalho ter sido tranquila.

Invocar o Espírito Santo. Depois, vou querer olhar para os momentos do meu dia nos quais não agi tão bem. No entanto, antes de o fazer, peço a Deus que me encha com o seu Espírito, para que Ele me guie nesta difícil introspeção. Caso contrário, estou sujeito a permanecer em negação, a dar espaço à autocomiseração ou a ferverilhar em autoaversão.

Rever e reconhecer as falhas. Revejo o meu dia e peço ao Senhor que me indique os mo-

mentos em que falhei, seja em grandes ou em pequenas coisas. Olho sobriamente para os erros que cometi neste dia.

Pedir perdão e reparação. Caso tenha pecado, peço a Deus que me perdoe e me coloque novamente no caminho certo. Se não pequei, mas apenas errei, peço reparação para qualquer mal que possa ter causado. Peço ajuda para superar e seguir em frente. Peço ainda sabedoria para discernir como poderei, no futuro, gerir melhor os momentos mais complicados.

Rezar o dia seguinte. Peço a Deus que me mostre como poderá ser o meu dia de amanhã. Imagino aquilo que irei fazer, as pessoas que irei ver e as decisões sobre as quais terei de ponderar. Peço ajuda para os momentos que prevejo possam ser difíceis. Peço ajuda especialmente para os momentos em que me possa sentir tentado a falhar como falhei hoje.

Para me ajudar a lembrar destes cinco passos, gosto de usar o acrónimo *VIRAR*:

- Valorizar e saborear aquilo que correu bem e todas as graças recebidas.

- Invocar o Espírito para que guie a minha revisão do dia.
- Rever o meu dia.
- Arrepende-me de quaisquer erros ou falhas.
- Resolver, em modos concretos, viver bem o dia de amanhã.

Como usar este livro?

Não há nenhum problema em mantermo-nos com o Exame original dos cinco passos, como nos foi apresentado por Santo Inácio. Mas talvez o Exame nos pareça renovado e mais espontâneo se mudarmos as reflexões diariamente. O objetivo final de todos os Exames neste livro é o mesmo: experienciar um encontro entre Deus e as coisas da vida quotidiana. Mas fazer perguntas ligeiramente *diferentes* todos os dias irá produzir resultados ligeiramente diferentes, que irão trazer dinamismo e vivacidade à experiência.

Um método simples: no primeiro dia do mês, deixe o marcador no Exame 1 e use esse Exame para refletir acerca da sua vida. No dia seguinte, mude-o para o Exame 2 e assim sucessivamente. No início do mês seguinte, mude novamente o marcador para o Exame 1 e recomece. Há trinta e quatro Exames, desta forma poderá rezar todo

o mês saltando até um ou outro Exame que não funcione tão bem para si.

Se não quiser, não precisa de ser tão rígido. Quando já conhecer bem os vários Exames, poderá escolhê-los de acordo com o seu estado de espírito e preferências. Poderá também descobrir que certos Exames se adequam melhor a determinadas situações pelas quais está a rezar. Sendo assim, recorra diretamente a esses Exames. Todos os Exames nos levam ao mesmo lugar: um lugar de união com Deus nas particularidades da nossa vida. Portanto, pode recorrer a qualquer Exame que queira, por qualquer motivo.

ÍNDICE

A oração mais espantosa de que nunca ouviu falar	7
Algumas dicas antes de começar	17
Os Exames	33
1. Exame inaciano tradicional	35
2. Liberdade espiritual	38
3. Dar nome à graça	42
4. Uma relação em particular	45
5. Verdades interiores encobertas	49
6. Presente ou ausente?	54
7. Uma mudança no meu espírito	56
8. Estou pronto para morrer hoje?	59
9. Uma ferida interior	61
10. Hábitos	65
11. Salvar as aparências	68
12. Quem foi rosto de Deus hoje?	72
13. Pensamentos, palavras e ações	74
14. As minhas emoções	76
15. Agradecer	78
16. Dependente? A evitar? Ou simplesmente bem?.....	81
17. Louvor, reverência, serviço	84
18. Deus, os outros, eu	86
19. O que me esgotou? O que me deu vida? ...	89
20. Um discernimento	92
21. Como faço aos mais pequeninos	95
22. Repulsas, inspirações, desejos	97

Redescobrir o Exame Inaciano

23. Ases e duques	100
24. Surpresa!	103
25. Obrigado por... Peço perdão por...	
Ajuda-me a...	106
26. O meu maior medo	108
27. «E vós, quem dizeis que Eu sou?»	112
28. Escolher a vida	115
29. Lugares, coisas, atividades	118
30. Pessoas	121
31. Onde estás? O que procuras?	123
32. Passado, presente, futuro	125
33. A fenda na muralha da fortaleza	127
34. Os momentos mais importantes	130
<i>Termos inacianos importantes</i>	133
<i>Nota de agradecimento</i>	139
<i>Índice</i>	141