

guia

Guia para o Caminho

Como começar a meditação?

1. Inicia a meditação, tirando alguns minutos para te colocares **na presença de Deus**. Ou seja, liberta-te de quaisquer ansiedades ou distrações que te incomodem, tais como pensar no que tens planeado para o almoço. Um trecho de uma música espiritual favorita pode ajudar-te a pôr-te de bom humor para a oração, mas depois desliga o leitor de música para te concentrares melhor no teu Caminho. Podes passar alguns minutos apenas concentrando-se no ritmo natural da sua respiração, nos teus passos, ou nos pássaros. Usa a nota de respiração. Repete uma breve oração que te concentre na presença de Deus ou na tua presença orante com Deus.
2. Considera a **oração introdutória** dos Exercícios Espirituais (é o objetivo principal de toda a experiência) e a petição do dia. Vê a sua importância no anexo.
3. Lê o **texto introdutório** que enquadra os temas-chave para a meditação do dia.
4. **Lê a passagem bíblica do dia**, lentamente, depois uma segunda ou mesmo uma terceira vez em vários pontos do dia, se te sentires atraído por eles.

Não “hiper-racionalizes” a tua oração. Muitas pessoas são tentadas a fazer listas com muitas ideias, unindo algumas ideias noutras, e assim por diante. Em vez disso, vê se podes permitir que Deus te fale, deixando-o vir até nós através da oração. É importante seres paciente contigo mesmo e com Deus, disposto a caminhar calmamente até que as imagens, ideias ou pensamentos comecem a ser filtrados. Inácio diz para “pausar onde a fruta é encontrada”, e este é um pensamento muito útil. Podes sentir-te atraído ou empenhado em pensar durante algum tempo com uma frase de uma passagem da Escritura ou de uma ideia. Fica lá a saboreá-la, durante o tempo que parecer apropriado. Distrações surgirão inevitavelmente - “Pergunto-me o que estarão os meus amigos a fazer neste

momento” - deixe-as passar, sem se tornarem importantes, sem as prender na tua mente.

Ajudará se mantiveres um tempo regular de oração. Por exemplo, a primeira hora de cada dia de caminhada. Ou meia hora de manhã e meia hora à tarde. Ser fiel ao tempo escolhido. Fora dos tempos de oração formal, outras ideias relevantes surgirão; dêem-lhes as boas-vindas. Nos longos troços paralelos aos canais do rio Ebro, pode haver momentos em que te sintas a flutuar espiritualmente com a corrente. Desfruta destes momentos de proximidade com a natureza e com Deus que nos fala através dela.

Mas não fiques obcecados! Especialmente se estiveres a meditar sobre algo doloroso ou difícil, uma ideia dolorosa pode fazer entrar num círculo vicioso mental: evita esta armadilha que nos esgota e nos afasta do caminho certo. O mesmo, por vezes, temos de o fazer com ideias “piedosas”: Inácio avisou-nos que por vezes podemos ser tentados a abandonar o nosso caminho, sob a aparência de termos encontrado uma boa ideia: por outras palavras, podemos pensar em algo que parece bom, mas na realidade só nos desgasta ou nos afasta do caminho e do fim da etapa que tínhamos proposto.

5. Termina cada período de oração com a mesma fórmula. Antes de mais nada, **o mais importante é estar grato**. Obrigado pelo tempo de oração que acabámos de partilhar. Obrigado por qualquer comunicação que tenha havido. Graças a Deus pelo tempo gasto, por outras bênçãos do dia, e pelos dons da peregrinação: ter tempo, recursos financeiros, saúde, e o desejo de viajar como peregrino, por exemplo. Terminar com um Pai Nosso.

Escrever um diário. No final de cada dia, ou mesmo após cada período de oração, se te sentires inclinado, escreve pensamentos ou ideias chave que te afetaram, imagens chave da escritura, e assim por diante. Um diário espiritual ajudar-te-á a recolher a tua experiência, quer no final de toda o caminho Inaciano, já em Manresa, quer se o fizeres por etapas e desejares continuar no ano seguinte.

Se estiveres em peregrinação com um pequeno grupo, podes desejar partilhar presentes ou ideias que te tenham surpreendido, etc., mas não é aconselhável fazê-lo todos os dias, e a participação não significa debate ou “intromissão”: deve ser **um tempo para partilhar e ouvir respeitosamente** o que Deus tem feito

na vida do outro, não um tempo para “brincar a Deus na vida de alguém”. A forma dos Exercícios é fundamentalmente pessoal, algo entre “o Criador e a sua criatura”.

COM IGNÁCIO

QUATRO SEMANAS

RESPIRANDO

ORAÇÃO INTRODUTÓRIA

Benção do Peregrino

Conselhos para o Caminho

Aspetos práticos, credenciais, certificados, meios de transporte, alojamento...

PREPARA-TE

O Caminho Inaciano

A sua história, peregrinação pelo passado, pela Espanha inaciana, graças...

DESCUBRA

O Gabinete do Peregrino

Experiências, atividades, agências, credenciais, associações, caminho de respeito...

AJUDAMOS-TE