# 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 desligua 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. Un 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 Espanhã inaciana, graças...

#### **DESCUBRA**

## O Gabinete do Peregrino

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

AJUDAMOS-TE