

Exercícios Espirituais: transformação a partir do interior

Em 1522, junto ao rio Cardoner, a pouco mais dum quilómetro da cidade de Manresa, na Catalunha, Inácio de Loiola recebe uma graça muito especial, de iluminação do entendimento. Diz ele, no fim da vida, que fruto desse graça aprendeu mais nessa ocasião, num instante, que durante todo o resto da sua vida, incluindo os estudos que fez na Universidade de Paris, a mais prestigiada daquele tempo. Mais ainda, diz que passou a ser um homem novo e a ver todas as coisas como novas. É esta graça que vai desencadear a redacção dos *Exercícios Espirituais*, que têm como **fio condutor a contemplação da vida de Jesus**. Este livrinho contém um **programa para um mês de oração em contínuo**, tendo por base, por um lado, a experiência espiritual de Inácio e, por outro, o património espiritual da Igreja, nomeadamente: padres do deserto, S. Bento, S. Bernardo, S. Francisco de Assis, T. Kempis.

Qual a importância dos Exercícios Espirituais na vida das pessoas e na sua transformação interior? Antes de mais esclarecer que, geralmente, em vez do mês de Exercícios completo, as pessoas fazem uma adaptação de 3 ou de 8 dias de Exercícios. Existem Centros de Espiritualidade, longe da agitação dos grandes centros urbanos, reunindo as condições que viabilizam esta experiência. Os exercitantes ficam aí hospedados, em ambiente de silêncio e recolhimento. Algumas vezes ao dia recebem pistas de oração, estando também previsto acompanhamento espiritual individual. Estas conversas, com quem está a orientar os Exercícios, permitem ao exercitante objectivar-se e **perceber melhor por onde Deus o vai conduzindo**. A finalidade é ajudar-nos a reatar o contacto com a interioridade, onde somos templo e morada de Deus, de maneira a que uma vez regressados às nossas ocupações quotidianas (na família, no trabalho, na sociedade) estejamos mais aptos a descobrir aí a presença dum Deus que age na vida de cada um e na história dos povos, procurando conduzir-nos a uma vida plena.

Num mundo que tende a valorizar a fachada, a cosmética, a plástica, o design, o política e religiosamente correcto, e em que as especializações se multiplicam, os **Exercícios ajudam-nos a recuperar a interioridade e a pessoa inteira**. Por outro lado, numa sociedade complexa como a nossa, em que vivemos em permanente *stress*, nos sentimos quase autómatos e temos de tomar importantes decisões, urge marcar nas nossas agendas tempos de paragem, de unificação interior, de encontro connosco mesmo e com Deus. Os Exercícios constituem **uma escola dos afectos que visam ajudar-nos a desenvolver uma relação de familiaridade com Deus**, que

simultaneamente nos torna responsáveis, no que respeita à justiça e ecologia, e faz de nós pessoas de diálogo, no que concerne as outras culturas e religiões. Inácio afirma nos Exercícios: **“não é o muito saber [nem sequer o muito fazer] que sacia e satisfaz a alma, mas o sentir e gostar das coisas internamente.”** E na medida em que dermos a primazia à interioridade, podemos ter a certeza que daremos ainda muito mais fruto a nível do fazer e do saber. Privilegiando a dimensão afectivo-religiosa isso repercute-se positivamente na dimensão ética e na dimensão intelectual

E qual é a minha experiência como director do Centro de Espiritualidade de Soutelo? Em primeiro lugar constato a grande procura que os Exercícios têm no nosso tempo. Considerando a média diária de exercitantes ao longo do último ano, é como se tivéssemos permanentemente 17 pessoas a fazer Exercícios em Soutelo. Das pessoas que ficam hospedadas a tempo inteiro, 74% vêm para fazer Exercícios. Mas mais importante ainda é a experiência de colaboração, nomeadamente entre jesuítas e leigos, que confere vitalidade a esta instituição e uma capacidade de resposta que vai ao encontro das necessidades do nosso tempo. Por fim, confesso que me é particularmente gratificante dar os Exercícios e acompanhar as pessoas. Os caminhos de Deus são de facto insondáveis: como **Deus se relaciona com cada um de modo personalizado e único**; e como fruto desse encontro as **vidas se transformam**, passando a testemunhar paz e alegria, capacidade de perdão e de doação de si mesmas.

Luís Maria da Providência SJ – Director da Casa da Torre
Artigo originalmente publicado no Jornal Sol