



[Espiritualidade Inaciana](#)

[Exercícios Espirituais](#)

[Exame de Consciência](#)

[Método de Oração](#)

[Leigos & Grupos](#)

[Casas de Retiro](#)

[Centros de Espiritualidade](#)

Método de Oração Inaciano



Antes de começar a oração é importante marcar um tempo para realizá-la. Não exagere. Comece com o tempo que você acha que dá para cumprir e vá aumentando à medida que puder.

O tempo ideal seria uma hora por dia, mas o mais importante é a busca sincera de encontrar a Deus. Comece com uns 10 a 15 minutos diários e depois, conforme for sentindo a necessidade vá, aos poucos e sem pressa, aumentando esse tempo.

Apresentamos os passos para rezar segundo Santo Inácio nos Exercícios Espirituais:

1. O Lugar da Oração

Procure um lugar tranquilo que favoreça a oração. Dê preferência um ambiente silencioso, onde você fique sozinho e se sinta bem.

Encontre uma posição relaxante e favorável que mais o ajude a rezar. Santo Inácio aconselha a fazer sempre o que mais ajuda. Se por exemplo ouvir uma música instrumental ajudar a entrar em clima de oração, faça isso.

2. A Presença de Deus

Aos poucos vá acalmando-se, fazendo silêncio interior e vá tentando perceber a presença de Deus ao seu redor e dentro de si mesmo, com confiança. Deixe brotar no seu coração o desejo de estar com Deus e ser íntimo dele.

Faça uma oração espontânea louvando e agradecendo a Deus por este momento de intimidade e amor; peça que Ele oriente sua oração e se entregue inteiramente em seus braços.

Se tiver dificuldades para fazer orações espontâneas, você pode começar rezando um salmo (o Salmo 138, por exemplo), lendo uma oração pronta ou cantando alguma música que dê sentido ao momento.

Se lhe ajudar, você pode rezar a oração de Santo Inácio neste momento inicial de abertura a Deus:

"Tomai, Senhor e recebei
toda minha liberdade,
minha memória, meu entendimento e toda minha vontade

Tudo que tenho e possuo
Vós me deste, e a Vós Senhor vos devolvo.
Todo é vosso; dispõe de tudo segundo vossa vontade
Dai-me vosso amor e vossa graça, que isto me basta sem que te
peça outra coisa. Dai-me vosso Amor e Graça,
que elas me bastam."

Lembre-se do princípio inaciano de fazer sempre o que mais lhe ajuda a atingir o objetivo que você se propõe.

Na metodologia dos Exercícios Espirituais toda oração tem uma graça específica a ser alcançada, ou seja, um objetivo a ser atingido. Durante este período de oração inicial peça a Deus essa graça. Por exemplo, você pode pedir a graça de não ser surdo aos apelos de Deus ou de vivenciar uma intimidade sempre maior com ele, etc.

3. O Texto Bíblico

Os Exercícios Espirituais são fundamentados na Palavra de Deus, por isso a meditação ou a contemplação de um texto bíblico durante esse momento de oração é muito importante.

Não precisa tomar muitos textos, as vezes basta apenas um versículo ou uma palavra, pois segundo Inácio:

"Não é o muito saber que sacia e satisfaz a alma, mas o sentir e saborear as coisas internamente"(EE 2).

Procure trazer o texto para sua vida cotidiana. Lembre-se que a oração é diálogo com Deus e que muitas vezes é melhor deixar Deus falar, tentar perceber os apelos que o Espírito Santo nos faz através de sua Palavra.

O que mais lhe chamou a atenção ao ler a Palavra de Deus, um versículo, uma palavra, a atitude de algum personagem?

4. Dialogo (colóquio) com Deus

Neste momento é hora de conversar com Deus sobre aquilo que a meditação/contemplação do texto causou em você.

Seja sincero e deixe o coração falar com Deus de maneira simples, sem se preocupar com muitas palavras.

É momento de falar, escutar, louvar, pedir, perguntar, silenciar, escutar e sentir.

Preste atenção nos sentimentos que brotam internamente: alegria, tristeza, paz, inquietação, esperança, medo, dúvida, confiança, angústia, etc.

Termine este momento agradecendo a Deus e pedindo forças para continuar sua caminhada dentro de seu plano de amor.

Dependendo da graça que você pediu ou do que vem experimentando na oração, reze o "Pai Nosso", "Alma de Cristo" ou "Ave Maria".

5. Anotando a Experiência

Procure lembrar e registrar brevemente por escrito tudo o que foi relevante na oração, por exemplo, como você estava antes da oração e como você está agora, os sentimentos (agradáveis ou

não) que brotaram em você, um trecho do texto bíblico, lembranças da sua própria vida, os apelos e resistências, etc.

Estas anotações são de grande valor para sua caminhada, portanto não deixe de fazê-las, pois você poderá partilhá-las com seu diretor espiritual, se achar necessário.