

Experienciar Deus na vida cotidiana

Wêdja Domingos de Melo¹

Resumo: O trabalho reflete sobre a vida urbana marcada por ansiedade e insatisfação, destacando a necessidade da espiritualidade. O objetivo geral é favorecer a experiência pessoal com Deus por meio dos Exercícios Espirituais de Santo Inácio de Loyola. Os objetivos específicos: apresentar uma espiritualidade encarnada; fomentar o desejo de fazer os Exercícios Espirituais de Santo Inácio de Loyola; evidenciar o corpo como lugar privilegiado para a experiência com Deus. A metodologia utilizada é a pesquisa bibliográfica. Concluiu-se que tais práticas fortalecem a disponibilidade para servir e permitem integrar fé e vida diária.

Palavras-chave: Exercícios Espirituais. Corpo. Experiência de Deus.

240

1 Introdução

Os centros urbanos têm apresentado acentuado crescimento demográfico e, com isso, o aumento do fluxo de pessoas que correm velozes para cumprir com os seus compromissos sociais ou familiares, de estudo ou de trabalho, entre outros, o que intensifica o ruído e favorece a dispersão. Além disso, a sociedade cobra, cada vez mais, eficiência e produção, induz ao consumo, despertando o desejo, gerando exacerbada competitividade e busca por reconhecimento.

Nota-se, ainda, o avanço tecnológico e o uso da Inteligência Artificial (IA) em todos os setores da sociedade. Por um lado, essas ferramentas auxiliam as pessoas em suas diversas atividades e as ajudam a otimizar o tempo que parece correr mais veloz. No entanto, os indivíduos estão mais esgotados e doentes física e emocionalmente. Nunca se presenciou uma população tão desprovida de saúde mental. Em meio à “sociedade do cansaço”, da insatisfação e da pressa, inúmeras pessoas tomam consciência que precisam cultivar uma espiritualidade. Considerando a tradição cristã, é possível afirmar que não é necessário, obrigatoriamente, o afastamento das atividades habituais e rotineiras para se fazer uma experiência pessoal com Deus.

No presente trabalho, serão apresentados os Exercícios Espirituais de Santo Inácio de Loyola, como instrumento eficaz para se experienciar Deus na realidade da vida, próprios para pessoas ousadas, que não se acomodam, mas desejam desenvolver o autoconhecimento e buscam fazer a travessia de uma vivência limitada e limitante da existência para uma vida plena de sentido, aberta ao outro, com disponibilidade para servir.

¹ Doutoranda em Teologia pela Faculdade Jesuíta de Filosofia e Teologia (FAJE), com pesquisa em Espiritualidade Inaciana. Bolsista da CAPES. wedjadm@gmail.com



2 Compreendendo espiritualidade

A palavra “espiritualidade” provém de “espírito”. O termo espírito, no hebraico bíblico, é Ruah, que tem o significado de “vento” e “respiração”. Trata-se da força dinâmica e vivificante. Espiritualidade é, então, a vida vivificada pelo Espírito, que se expressa no modo de ser e de atuar, e supõe estar sempre atento/a para perceber no ordinário da vida o extraordinário de Deus. Refere-se à vida interior de uma pessoa e visa formá-la para o engajamento e comprometimento em prol da transformação da realidade. Nesse sentido, afirmou Haight (2015, p. 22):

Todo mundo tem algum tipo de espiritualidade. A espiritualidade se refere à organização básica da vida das pessoas, ao centro de gravidade que dá coerência à soma total dos seus comportamentos. Todas as pessoas têm uma espiritualidade à medida que suas vidas têm uma certa coerência.

A maneira como uma pessoa vive constitui a sua espiritualidade, que abarca todas as áreas da vida. A vivência de uma espiritualidade fomenta a intuição, acentua a criatividade, destrava a liberdade interior, desamarra paixões que alimentam o ego, contribui para um contínuo estado de discernimento, a fim de capacitar para tomadas de decisões de maneira serena, confiante, de acordo com a vontade de Deus, tendo em visto a sua configuração com a pessoa de Jesus.

Assim pode ser compreendida a espiritualidade inaciana, deixada por Santo Inácio de Loyola (1491-1556). Ele compartilhou a sua experiência com o desejo de ajudar outras pessoas a se relacionarem pessoalmente com Deus por meio dos Exercícios Espirituais.

3 Os Exercícios Espirituais de Santo Inácio de Loyola

Santo Inácio era um homem de oração. Rezava e anotava para onde Deus o conduzia. Acerca de sua compreensão sobre Exercícios Espirituais (EE), afirmou:

Por Exercícios Espirituais se entende qualquer modo de examinar a consciência, de meditar, de contemplar, de orar vocal e mentalmente e outras operações espirituais que adiante falaremos. Assim como passear, caminhar e correr são Exercícios corporais, chamam-se Exercícios espirituais diversos modos de a pessoa se preparar para tirar de si as afeições desordenadas. E, depois de tirá-las, buscar e encontrar a vontade divina na disposição de sua vida para sua salvação (EE1, 2013).

Os Exercícios Espirituais de Santo Inácio se fundamentam na oração, enquanto uma atitude prática para obter algo concreto e trata-se de uma finalidade relacional: colocar a pessoa diante do Mistério divino. Inácio fez uma experiência da irrupção de Deus na sua vida que transformou a sua existência. Nos Exercícios Espirituais ele insistirá que o mais importante e central para a experiência é que Deus quer e pode tratar diretamente com a sua criatura.



Os Exercícios Espirituais são, na sua dimensão mais profunda, uma dinâmica, um movimento vital profundo do ser humano que realiza uma peregrinação ininterrupta de Deus a si e de si a Deus. O/a exercitante começa a sair do seu modo de ver as coisas, da sua maneira de pensar para se colocar na órbita da mente divina, cujo fruto é a liberalidade para com seu Criador e Senhor, oferecendo-lhe toda a sua vontade e liberdade.

Os Exercícios não impõem um método rígido ou uma maneira impessoal de vivê-los. Sob o efeito da graça e conforme as etapas em andamento, a oração mudará de forma, assumindo modalidades sempre mais simples e despojadas:

- Examinar a consciência consiste em dar graças pelos dons recebidos. É o reconhecimento desses dons que leva a pessoa a arrepender-se na transparência dos seus pensamentos, palavras e agir à luz de Deus.
- Meditar é um caminho igualmente ativo que põe em movimento todas as capacidades humanas de compreensão e de querer.
- Contemplar é um modo de rezar mais passivo, que consiste mais em receber, em um acolhimento atravessado pela maravilha, em um conhecimento interior e saboreado do Evangelho.

Os Exercícios Espirituais de Santo Inácio devem ser dados e recebidos. Fazer os Exercícios Espirituais supõe ser acompanhado por alguém: o adentrar-se no Mistério de Deus e de si mesmo não se faz sozinho. Será uma ação recebida e dirigida por uma outra pessoa que tenha antes praticado esses Exercícios e os conheça por experiência própria.

Deixar-se guiar por alguém nesse itinerário é um sinal de humildade. O acompanhamento é a chave para uma autêntica mistagogia. O papel de quem acompanha o/a exercitante consiste fundamentalmente em dar os pontos para a sua oração (EE 2) e em ser informado fielmente sobre as várias agitações e pensamentos que os diversos espíritos provocam nele (EE 17).

Quem dá os Exercícios se limita em oferecer uma pequena ajuda para que Deus e a pessoa possam realmente se encontrar de modo direto, ajudando-a também a chegar à indiferença, que é um equilíbrio afetivo diante das possibilidades de escolha, até que Deus revele a sua vontade. Trata-se de uma verdadeira liberdade interior. Àquele/a que dá os Exercícios, Inácio recomendava: não interferir no diálogo entre o/a exercitante e o seu Criador e Senhor.

É muito importante que a pessoa que faz os Exercícios Espirituais aprenda, como Inácio, a fazer de suas responsabilidades diárias uma oração. Ele teve a graça de



DEUS HABITA ESTA CIDADE

Anais Eletrônicos do II Congresso Teológico de Pastoral Urbana | Recife 2026

sentir a presença de Deus, muito gosto pelas coisas espirituais e o desejo de buscar a Deus em todas as coisas. Isso o conduzia a ser um contemplativo na ação, levando-o a enxergar as pessoas, o mundo e todas as circunstâncias com o olhar de Deus e a conhecer a vontade de Deus nas diferentes situações.

4 O corpo como mediação para a experiência pessoal com Deus

O ser humano é corpo, e por meio do corpo experiencia Deus. Também no corpo gera. Gera ideia, desejo, outro ser humano... David Le Breton afirmou: “O corpo é uma espécie de escrita viva no qual as forças imprimem ‘vibrações’, ressonâncias e cavam ‘caminhos’” (Le Breton, 2003, p. 11). Assim como a escrita deixa marcas no papel, a vida, ou as experiências vividas, sejam físicas, emocionais ou simbólicas, deixam marcas no corpo. O corpo é o registro, “escreve” a história de quem se é e do que se vive. Daí ser uma escrita viva. O corpo e o ambiente interagem o tempo inteiro. As forças são os estímulos externos (cultural, social, emocional) e internos (pensamentos, sentimentos, imaginação). Essas forças produzem vibrações e ressonâncias, provocando um diálogo constante entre o corpo e o mundo ao seu redor.

Pelo corpo a pessoa expressa o seu caráter, valores, aptidões, habilidades, dons e paixões. Também por meio do corpo cria memória em seus semelhantes. E, pelos sentidos do corpo, percebe o quanto esse outro é valoroso, íntimo, confiável, o quanto desperta vibrações positivas, energia, vivacidade... ou o contrário.

Francys Silvestrini Adão ajuda o/a leitor/a a intuir que pelos sentidos experiencia Deus, uma vez que os sentidos são um portal de entrada de sensações que somente o ser humano é capaz de tomar consciência. Um exemplo disso está nessa sua afirmação: “A percepção de um gosto ou de um cheiro pode, portanto, evocar a vida e a intimidade ou a perda e a morte” (Adão, 2024, p. 75). Sim, também um corpo inanimado produz cheiro: um ser humano que sofreu grande descarga de adrenalina, produz cheiro. E são cheiros que preferimos não sentir, por ser bem peculiar e porque preferimos odores agradáveis, o que é muito compreensível e aceito.

Com relação aos sentidos e à imaginação, Melloni (2024, p. 99) afirmou:

por meio dos sentidos, o ser humano capta a realidade exterior. Cada um deles – a visão, a audição, o tato, o gosto e o olfato – é como uma porta através da qual ocorre a passagem do mundo externo para o mundo interno. Esses dados se “instalam” em nossa mente, tanto em sua dimensão cognitiva – a imaginação – como em sua dimensão afetiva.

Assim, os sentidos podem servir de portal para se transitar entre a interioridade, para melhor se conhecer, e a exterioridade, incluindo a alteridade que é o outro, para mais ajudar e melhor servir. Também viabilizam a experiência com o Outro, a quem não se vê, mas se sente. Isso constitui o sentido genuíno de se cultivar uma espiritualidade.



Pensando os sentidos, pode-se afirmar que existe uma sabedoria no corpo e, como afirmou Rubem Alves (2012, p. 72), “o inconsciente é o lugar onde mora a sabedoria, os saberes que o corpo sabe sem que deles a consciência tenha consciência. Por isso, eles não podem ser ditos. [...] A sabedoria do corpo não pode ser dita com palavras-conceito”, pois existe um saber no corpo, que não é possível ser expresso em palavras.

Possuindo o corpo uma sabedoria singular, ele é instrumento primordial para a experiência pessoal com Deus. A aplicação dos sentidos na oração ajuda a colocar-se na cena bíblica que se está rezando, por meio da contemplação e, assim, tirar grande proveito espiritual que se estende na vida, pois é no cotidiano que a pessoa encontra Deus.

5 Considerações finais

É possível experienciar Deus no cotidiano da vida. Discernir os seus sinais e intuir a sua presença que desperta paz interior e ajuda a ir desenvolvendo a sabedoria. Os exercícios espirituais de Santo Inácio na vida cotidiana são verdadeiros tesouros para as pessoas que desejam melhor se conhecerem e atribuírem sentido à existência, colocando-se em atitude de amor e serviço a exemplo de Jesus, que assumiu a carne humana a fim de que o ser humano vá aprendendo a viver a vida divina. É por meio do corpo que experiencia-se Deus primordialmente. Os sentidos corporais são portais que facilitam essa experiência pessoal com o Senhor nas atividades habituais. O importante é abrir-se ao Espírito que desperta o desejo do ser humano por Deus, pois, a vida é a maior obra de arte e sermos o que o Artista nos criou para ser é a nossa mais sábia colaboração. Viver é enfrentar as dificuldades, aprender com elas, crescer a partir delas; é buscar enxergar motivos para a alegria nos dias chuvosos e ensolarados, é amar e sentir-se amado/a.

Referências

ADÃO, Francys Silvestrini. **Sabedoria teogastronômica**: José Tolentino Mendonça e a gramática culinária humano-divina. São Paulo: Loyola, 2024.

ALVES, Rubem. **Variações sobre o prazer**: Santo Agostinho, Nietzsche, Marx e Beckett. São Paulo: Planeta, 2012.

HAIGHT, Roger. **Espiritualidade cristã para buscadores**: reflexões sobre os Exercícios Espirituais de Santo Inácio de Loyola. São Paulo: Vozes, 2015.

LE BRETON, David. **Adeus ao corpo**: antropologia e sociedade. 3. ed. Campinas, SP: Papirus, 2003.



DEUS HABITA ESTA CIDADE

Anais Eletrônicos do II Congresso Teológico de Pastoral Urbana | Recife 2026

LOYOLA, Inácio de. **Escritos de Santo Inácio**: Exercícios Espirituais. 7. ed. São Paulo: Loyola, 2013.

MELLONI, Javier. **A mistagogia dos Exercícios Espirituais de Santo Inácio de Loyola**. São Paulo: Loyola, 2024.

