

ACADEMIA LITERÁRIA IMACULADO CORAÇÃO DE MARIA

GEAN CACIO LOPES RIBEIRO

A MEDITAÇÃO PARA ECLESIASTICOS E SEMINARISTAS, UNIDA A EXERCÍCIOS  
DE CONCENTRAÇÃO, COMO POSSÍVEL MEIO DE PREVENÇÃO DA SÍNDROME DE  
*BURNOUT*, DENTRE OUTROS DISTÚRBIOS PSICOLÓGICOS

ANÁPOLIS - GO

2019

GEAN CACIO LOPES RIBEIRO

A MEDITAÇÃO PARA ECLESIAÍSTICOS E SEMINARISTAS, UNIDA A EXERCÍCIOS  
DE CONCENTRAÇÃO, COMO POSSÍVEL MEIO DE PREVENÇÃO DA SÍNDROME DE  
*BURNOUT*, DENTRE OUTROS DISTÚRBIOS PSICOLÓGICOS

Trabalho apresentado à Academia Literária  
Imaculado Coração de Maria no dia 13 de  
Setembro de 2019 e devidamente corrigido  
segundo as observações dos críticos.

ANÁPOLIS - GO

2019

“Vós, irmãos, não vos canseis de fazer o bem” (II Tes 3, 13).

## RESUMO

Este trabalho procurou evidenciar os riscos psicológicos a que estão sujeitos os profissionais que têm uma relação direta com outras pessoas, dentre os quais, os docentes, os voluntários, os atendentes, os assistentes sociais, aqueles integrantes da área da saúde, os eclesiásticos. Com ênfase a esta última categoria. A síndrome de *burnout* é um distúrbio psicológico que aparece como um dos que mais atingem os profissionais e, por isso, neste trabalho foi discorrido principalmente sobre esse mal. Foram apontadas as suas características básicas e os fatores que predispõem ao seu surgimento. Ponderou-se que os eclesiásticos quando submetidos ao excesso de trabalho, estressante e sem criatividade, são vítimas frequentes do esgotamento profissional, especialmente se descuidam da própria saúde e quando carece de um tempo de descanso adequado; tudo isso associado à omissão da meditação diária. Apresentou como forma possível de prevenção à psicopatologia justamente a fidelidade à prática da meditação, considerando ainda a unicidade da pessoa humana e sua transcendência. Para melhores resultados nesta prática foram descritos exercícios que melhoram a atenção e a concentração.

Palavras-chave: *Burnout*. Esgotamento. Eclesiásticos. Meditação. Exercícios.

## **ABSTRACT**

This paper sought to highlight the psychological risks to which professionals who have a direct relationship with other people are subjected, among which, the teachers, the volunteers, the attendants, the social workers, those members of the health area, the ecclesiastics. With emphasis on this last category. Burnout syndrome is a psychological disorder that appears as one of the hardest hit professionals and, therefore, this paper was mainly discussed about this disease. Its basic characteristics and the factors that predispose to its emergence were pointed out. It has been thought that ecclesiastics, when subjected to overwork, stressful and without creativity, are frequent victims of professional exhaustion, especially if they neglect their own health and when they lack adequate rest time; all associated with the omission of daily meditation. He presented as a possible form of prevention to psychopathology precisely fidelity to the practice of meditation, considering also the uniqueness of the human person and his transcendence. For best results in this practice, exercises that improve attention and concentration have been described.

**Keywords:** Burnout. Exhaustion. Ecclesiastics. Meditation. Exercises.

## SUMÁRIO

|          |  |    |
|----------|--|----|
| <b>1</b> | <b>INTRODUÇÃO</b> .....  | 6  |
| <b>2</b> | <b>OS DISTÚRBIOS PSÍQUICOS QUE AFETAM O HOMEM MODERNO</b> .....  | 7  |
| 2.1      | CONSIDERAÇÕES IMPORTANTES SOBRE A SÍNDROME DE <i>BURNOUT</i> .....                                       | 8  |
| 2.2      | ORIGENS DO TERMO <i>BURNOUT</i> .....  | 8  |
| 2.3      | CARACTERÍSTICAS PRINCIPAIS DO DESGASTE PROFISSIONAL.....   | 9  |
| 2.4      | A SOCIEDADE CONTEMPORÂNEA E OS FENÔMENOS QUE FAVORECEM O SURGIMENTO DO <i>BURNOUT</i> .....              | 10 |
| <b>3</b> | <b>A SÍNDROME DE <i>BURNOUT</i> NA ESFERA ECLESIASTICA</b> .....   | 12 |
| <b>4</b> | <b>A MEDITAÇÃO</b> .....   | 14 |
| 4.1      | A PESSOA HUMANA E SUA TRANSCENDÊNCIA.....  | 14 |
| 4.2      | O TERMO “MEDITAÇÃO” .....  | 15 |
| 4.3      | DISTINÇÃO ENTRE MEDITAÇÃO CRISTÃ E MEDITAÇÃO ORIENTAL .....  | 16 |
| 4.4      | BENEFÍCIOS ADVINDOS DA PRÁTICA MEDITATIVA .....  | 17 |
| 4.5      | OS OBSTÁCULOS À MEDITAÇÃO .....  | 19 |
| 4.6      | O MÉTODO CRISTÃO DE MEDITAR.....   | 19 |
| 4.7      | A NECESSIDADE DA MEDITAÇÃO PARA OS ECLESIASTICOS .....   | 20 |
| <b>5</b> | <b>SUGESTÕES DE EXERCÍCIOS MENTAIS</b> .....   | 22 |
| 5.1      | EXERCÍCIOS DE REEDUCAÇÃO DA CONSCIÊNCIA RECEPTIVA .....  | 23 |
| 5.2      | EXERCÍCIOS DE REEDUCAÇÃO DA CONSCIÊNCIA EMISSIVA .....   | 24 |
| <b>6</b> | <b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....  | 28 |
|          | <b>REFERÊNCIAS</b> .....   | 29 |
|          | <b>ANEXO A – SUGESTÃO PARA TRABALHOS POSTERIORES</b> .....   | 31 |
|          | <b>ANEXO B – RESUMO ESQUEMÁTICO DO MÉTODO DE MEDITAÇÃO DESENVOLVIDO POR SANTO INÁCIO DE LOYOLA</b> ..... | 32 |
|          | <b>ANEXO C – RESUMO ESQUEMÁTICO DO MÉTODO DE MEDITAÇÃO NO SEMINÁRIO DE SÃO SULPÍCIO</b> .....            | 33 |

## 1 INTRODUÇÃO

A síndrome de *burnout* é uma das patologias psiquiátricas que tem assolado inúmeros trabalhadores em todo o mundo, em particular aqueles que se dedicam diretamente ao cuidado de outros seres humanos. Um dado preocupante a esse respeito é que dentre os atingidos pela enfermidade há um relevante número de eclesiásticos<sup>1</sup> (PEREIRA, 2017).

Por meio deste trabalho pretende-se lançar luz a respeito desta síndrome, acerca de suas causas e efeitos, mas sem a pretensão de esgotar o vasto assunto. Também visa sugerir, por meio de revisão bibliográfica e pesquisa de artigos e sites correlata ao tema proposto, um método preventivo para impedir o aparecimento deste mal a partir de exercícios práticos.

A motivação para desenvolver este trabalho está no desejo de inculcar nos seminaristas, futuros clérigos, a necessidade da meditação como meio de se protegerem dos efeitos de uma vida frenética e de trabalho excessivo, bem como de os aperfeiçoarem no exercício e vivência do ministério sacerdotal.

Para apresentar o assunto em discussão, dividiu-se o trabalho em quatro capítulos: primeiramente será abordado o tema relativo à síndrome de *burnout*, suas causas e efeitos principais, bem como sua definição. O segundo capítulo descreverá a questão da síndrome no meio do clero, os fatores que propiciam seu aparecimento e o que ela pode acarretar. O capítulo seguinte discorrerá acerca da pessoa humana e sua transcendência e sobre os principais métodos de meditação, e ainda a sua importância para o homem. Enquanto que o último capítulo apresenta alguns exercícios de reeducação psíquica direcionados à concentração, de modo a favorecer a prática da meditação.

Que o leitor aprenda, com esta leitura, como o cuidado de si é necessário para quem almeja ser uma pessoa mais feliz, consciente de suas emoções, conhecedora de si mesma e verdadeiramente generosa e dedicada no cuidado do próximo.

---

<sup>1</sup> Eclesiástico é um termo utilizado para designar aqueles que exercem o ministério ordenado na Igreja Católica: Diáconos, Presbíteros e Bispos. Ao utilizar este termo, de modo particular neste trabalho, serão lembrados também os formandos que se preparam para este ministério, a saber, os **seminaristas**.

## 2 OS DISTÚRBIOS PSÍQUICOS QUE AFETAM O HOMEM MODERNO

Cada atividade que o homem desempenha neste mundo, pressupõe alcançar, evidentemente, um êxito satisfatório. Quando a pessoa não alcança determinadas metas ou ideais ocorre frustração e estresse. Se o profissional acumula efeitos negativos, incitado ainda por pensamentos pessimistas, com o decorrer do tempo, padecerá graves consequências, como por exemplo, estresse crônico, depressão ou síndrome de *burnout*. Então, para delimitar o tema, com o intuito de alcançar maior clareza e profundidade, este capítulo enfocará apenas sobre a síndrome de *burnout* (MÉZERVILLE, 2012).

Uma vez que experiências, pensamentos e memórias com cargas afetivas afetam todo o ser da pessoa, influenciando em sua personalidade, “o excesso de intensidade e de duração nas emoções negativas, como ira, temor, tristeza, pode deixar o psiquismo muito condicionado ou inclinado ao desgosto, insegurança e frustração” (IRALA, 2018, p. 70).

Acontece, muitas vezes, confusão entre síndrome de *burnout* e estresse. Na verdade, os sintomas deste estão presentes naquela. (MERZEL, 2019). Por isso, como afirma Pereira (2017), a síndrome de *burnout* recebe do mais amplo diagnóstico de estresse, até o restrito quadro psiquiátrico de depressão.

Mas deve-se discernir bem o esgotamento de outros arranjos psicológicos. O estresse, por exemplo, é agudo, passageiro e nem sempre de caráter negativo. Enquanto que a síndrome de *burnout* é a resposta a um estado prolongado de estresse que se torna crônico, sempre relacionada ao ambiente de trabalho (SANTOS, 2009).

O estresse pode cooperar ao máximo desenvolvimento de nossas capacidades, por isso tem seu lado positivo. Visto que, toda a atividade humana, física ou psíquica, é teoricamente fator de estresse, este é importante à conservação da vida, mas quando ultrapassa o nível de adaptação do homem, se torna prejudicial. Em um nível controlado, o estresse “pode dinamizar a atividade do indivíduo quando permite um incremento de recursos com aumento da produtividade”. No entanto, quando se prolonga por demasiado tempo, “os recursos se esgotam com a consequente perda de rendimento” (MÉZERVILLE, 2012, p. 28).

O *burnout* também se assemelha à depressão, pois elas têm em comum a disforia e o desânimo. Quem sofre de depressão tem uma “maior submissão à letargia e a prevalência do sentimento de culpa e derrota”, já àqueles que são acometidos de *burnout*, “os sentimentos são de desapontamento e tristeza” (SANTOS, 2009).

A principal diferença entre a síndrome e a depressão está na “etiologia e na sequência com que esses elementos se vão manifestando no processo evolutivo”. Destarte, no início do *burnout* é fácil distingui-lo da depressão, mas fica “imperceptível nos momentos evolutivos finais, nos quais, aliás, o tratamento é igual para ambas” (ALMADA, 2019, p. 32).

## 2.1 CONSIDERAÇÕES IMPORTANTES SOBRE A SÍNDROME DE *BURNOUT*

*Burnout* é um termo da psicologia que faz menção a uma síndrome que produz um cansaço prolongado e diminuição do interesse em trabalhar. Sendo esta síndrome avaliada como grande problema na realidade profissional da sociedade hodierna (MERZEL, 2019).

A expressão é empregada quando o seu motivo primário está correlacionado com a atividade e/ou o ambiente profissional (TRIGO; TENG; HALLAK, 2007).

Segundo Mézerville (2012), a síndrome ocorre por consequência do estresse crônico desenvolvido e motivado pelo trabalho e seu ambiente. Constituído ainda por uma experiência subjetiva composta de ideias, emoções e atitudes negativas para com a função desempenhada e as pessoas envolvidas.

Assim podemos entender o *burnout* como a síndrome que extrai as forças afetivas do sujeito, produzindo um acabrunhamento e enfraquecimento pessoal, bem como incapacidade de realização no trabalho, por causa de experiências subjetivas de caráter negativo relacionadas com os problemas das (ou com as) outras pessoas (PEREIRA, 2017).

## 2.2 ORIGENS DO TERMO *BURNOUT*

De acordo com Almada (2019), o Dr. Freudenberg, psiquiatra pioneiro no estudo sobre *burnout* e o primeiro a utilizar esta expressão, observou que pessoas idealistas, ingênuas e otimistas que se entregavam demasiadamente ao trabalho, extrapolando os próprios limites, assemelhavam-se a um palito de fósforo que se acende vivamente e depois de totalmente queimado se apaga de modo a se tornar inútil.

O vocábulo provém do idioma inglês: *burn* (queimar) e *out* (fora) (MERZEL, 2019).

O fato do Dr. Freudenberg trabalhar como assistente voluntário numa clínica de recuperação de toxicodependentes possibilitou-lhe assistir e monitorar o empenho dos jovens voluntários que lá trabalhavam. Inicialmente tinham grande entusiasmo, mas após certo tempo de contato com a realidade da dependência tornavam-se cansados e tristes, facilmente perdiam a paciência e irritavam-se com os pacientes. Adquiriam uma atitude cínica e pessimista, por vezes chegavam a desenvolver depressão (ALMADA, 2019).

Pereira (2017, p. 28) afirma que o psiquiatra passou a empregar a expressão em seus diagnósticos, para aludir ao “alto custo emocional que as pessoas têm no desgaste afetivo e no desempenho do trabalho provocado pela fadiga de compaixão”. Manifestada como uma dor psíquica acumulativa, fruto do desgaste orgânico nas relações afetivas interpessoais, sobretudo as profissionais, sendo, portanto, uma patologia psicossocial do trabalho.

### 2.3 CARACTERÍSTICAS PRINCIPAIS DO DESGASTE PROFISSIONAL

Segundo Mézerville (2012) a síndrome de *burnout* também chamada de desgaste ocupacional, ou esgotamento profissional, ou ainda cansaço emocional atinge especialmente as pessoas ambiciosas, obsessivas, entusiastas, agressivas, competitivas e muito entregues ao trabalho. Também aqueles que, com frequência, não tem suas metas claras e se comprometem em diversas funções, às vezes, acima da sua capacidade.

Acontece que essas pessoas esgotam seus recursos psicológicos para enfrentar as exigências do trabalho de assistência aos outros, perdendo o sentido existencial de sua vocação inicial devido ao desequilíbrio prolongado entre o sentido da tarefa realizada e a realidade objetiva do fracasso. Não obstante, esse processo leva à despersonalização, baixa autoestima, exaustão emocional, isolamento, ou pelo menos distanciamento das relações pessoais, e redução do sentimento de realização pessoal, podendo desenvolver, ainda, distúrbios psicossomáticos<sup>2</sup> (ALMADA, 2019).

Conforme Santos (2009), um dos pontos característicos da síndrome, que a diferencia do estresse, tem sido a despersonalização. Uma vez que, o *burnout* ocasiona um distanciamento afetivo, bem como uma sensação de alienação em relação aos outros, tornando a presença destes, por vezes desagradável, não desejada ou até repulsiva, fazendo com que o profissional assuma um tratamento distante, apático, rígido e até cínico.

Em consequência da síndrome, ocorre significativa diminuição na qualidade do trabalho, seja por mau atendimento, negligência, imprudência, ou procedimentos equivocados. Aumenta ainda a predisposição para acidentes por causa da falta de atenção e concentração. Além disso, pode-se apresentar, em alguns casos, em comorbidade com algumas doenças psiquiátricas ou até desencadeá-las (TRIGO; TENG; HALLAK, 2007).

O quadro clínico de um profissional que padece de *burnout* pode apresentar as seguintes sintomatologias: esgotamento emocional, somatização, alterações cardiorrespiratórias e digestivas, aumento da suscetibilidade para doenças, cefaleias, náuseas, tensão muscular, dores de coluna, distúrbios do sono, disfunções sexuais, irritabilidade, dificuldade para a concentração, comportamento inquieto e/ou agressivo, desconfiança, isolamento, impaciência, e diminuição de empatia, probabilidade de desenvolver alcoolismo, transtornos alimentares, uso excessivo da internet e uso de drogas (PÊGO; PÊGO, 2015).

Como bem assinalou Pereira (2017, p. 28): “A síndrome de *burnout* desenvolve-se lenta e silenciosamente por um longo período”. Sendo que sua desilusão não é generalizada,

---

<sup>2</sup> O termo psicossomático corresponde à junção de “soma” e “psique”, isto é, corpo e mente, respectivamente. O corpo é todo conjunto físico da pessoa, enquanto que a mente é parte responsável pelas funções intelectivas/emocionais, considerando a inseparabilidade e interdependência desses dois aspectos (ASSIS et al, 2013).

portanto não é como a depressão, mas demonstra uma queixa específica com relação ao trabalho que a pessoa executa.

Esta síndrome tem se caracterizado como um problema social, porque afeta a sociedade em geral. Não é apenas um caso isolado ou individual, mas se mostra frequente em muitas profissões, especialmente naquelas que exigem contato relacional com outras pessoas. E quanto mais pessoal e próximo for esse contato, mais propensão terá o profissional para contraí-la (MÉZERVILLE, 2012).

Pereira (2017) aponta que há incidência maior da enfermidade em profissionais com relações interpessoais de intensidade de afeto ou agressividade, principalmente naqueles que fazem da ajuda afetiva aos outros o seu trabalho, como os docentes, os voluntários, os atendentes de repartições públicas, os profissionais de saúde, os religiosos, etc. Estes últimos principalmente, pois precisam interagir afetivamente com as pessoas, ainda que estejam submetidos a fortes exigências no trabalho, porque a empatia é o requisito básico e primordial em profissões que demandam o relacionar-se com sensibilidade emocional. No entanto, para quem sofre o esgotamento profissional os sentimentos em favor dos outros transformam-se em repulsa.

Por causa destas peculiaridades a síndrome também já foi designada como a “Síndrome do Assistente Desassistido”, devido a pouca ou nenhuma consideração dada aos trabalhadores de serviço de assistência, ou a “Síndrome do Cuidador Descuidado”, em alusão a desatenção do profissional para consigo mesmo, ou ainda como a “Síndrome do Bom Samaritano Desiludido”, no tocante aos eclesiásticos (SANTOS, 2009).

#### 2.4 A SOCIEDADE CONTEMPORÂNEA E OS FENÔMENOS QUE FAVORECEM O SURGIMENTO DO *BURNOUT*

Muitos acreditam equivocadamente que esta síndrome surge em consequência de uma falha exclusivamente pessoal. Mas a síndrome revela uma incompatibilidade entre o indivíduo e seu trabalho. O distúrbio representa uma exaustão no empenho e empobrecimento das qualidades como, a autoestima, a confiança, a dedicação e a perseverança (MERZEL, 2019).

Almada (2019) afirma que outro elemento não menos importante, ainda que velado, é o atual contexto cultural em que se propaga o desgaste profissional. Faz-se necessário um estudo crítico da cultura hodierna, uma vez que ela é coadjuvante no favorecimento da síndrome de *burnout*. A pós-modernidade proporciona uma forma de vida fragmentada que leva as pessoas a uma situação de fragilidade favorecendo o desânimo.

Além disso, continua Almada (2019), as sociedades podem estruturar-se de maneira inadequada permitindo comportamentos institucionais que estimulam o aparecimento do

desgaste ocupacional. Um elemento forte para desencadeá-lo é a dificuldade de avaliar os resultados daquilo que foi feito e, como consequência, pouca gratificação recebida.

Analisando melhor o problema percebe-se que o desgaste não está centrado no indivíduo, mas nas relações sociais, especialmente na esfera profissional. As estruturas das instituições, frequentemente, não favorecem o melhor aproveitamento das competências dos funcionários, seja por horários mal distribuídos, má gestão da equipe de trabalho, sobrecarga de funções, exigências e pressões, competição agressiva, etc. (PÊGO; PÊGO, 2015).

De acordo com Almada (2019, p.54), os problemas institucionais favorecem para que as pessoas vulneráveis adoçam, principalmente quando estes problemas se associam ao “clima tóxico das relações interpessoais”, como desconfiança, competitividade, inveja, assédio e abuso. Todos estes fatores influem na diminuição do sentimento de pertença e antecipam o desgaste ocupacional.

Tudo isso leva o profissional a um colapso psicossomático que, em diversas vezes, exige intervenção médica imediata, pois há risco de suicídio (MERZEL, 2019).

Almada (2019, p. 145) ainda infere que a cultura pós-moderna é fator relevante no desenvolvimento da epidemia de *burnout*. Pois ela é responsável pela crise de sentido numa dimensão global. A cultura pós-moderna, para Almada, indica a condição característica que se encontra a cultura contemporânea desde a década de 1970, por causa de transformações profundas e irreversíveis em variados setores da sociedade. A visão sociológica salienta a existência de “múltiplos jogos linguísticos alternativos e incomensuráveis, cada um capaz de garantir internamente as condições de sua própria interpretação, mas nenhum capaz de reivindicar um horizonte universal característico da sociedade moderna” como, por exemplo, o idealismo, o marxismo ou o capitalismo.

### 3 A SÍNDROME DE *BURNOUT* NA ESFERA ECLESIÁTICA

O psiquiatra e psicoterapeuta Roberto Almada (2019), em seu recente trabalho, aponta os eclesiásticos como um grupo de risco entre os profissionais mais propensos a desenvolverem a síndrome de *burnout*, sobretudo os pertencentes ao clero diocesano.

A Dr<sup>a</sup>. Helena López de Mézerville apresenta um amplo estudo que demonstra uma alta incidência de esgotamento profissional entre os sacerdotes latino-americanos. Sua pesquisa tem amostragem de 881 sacerdotes católicos de dezesseis dioceses da América Central (MÉZERVILLE, 2012).

Muitos eclesiásticos possuem aspectos psicológicos que os predis põem ao *burnout*. Aqueles que são idealistas; os perfeccionistas; os que têm um sentimento de “obrigação de trabalhar duramente e com extrema dedicação, com o subsequente sentimento de culpa quando essa meta não é alcançada”; aqueles que têm a ideia da vocação como uma obrigatoriedade existencial [...] próxima ao fatalismo; também quando se “leva uma vida afetiva pobre e, conseqüentemente, isolada”; e ainda os que “vivem relações sentimentais intensas e explosivas, seja no imaginário [...] seja na própria vida real”. Todas essas “situações produzem um desequilíbrio que predispõe ao desgaste” (ALMADA, 2019, p.92).

Pereira (2017) distingue ainda que na vida eclesial o fenômeno *burnout* seja potencializado pela sobrecarga de trabalho burocrático, repetitivo e monótono, fracassos pastorais, frustrações nas relações com os paroquianos e as múltiplas reivindicações, dificuldade de relacionar-se com os outros padres, baixa autoestima, perda do prestígio da profissão de padre e do sentido de pertença do presbitério; associado ao grave contraste entre os valores pessoais e os valores eclesiais, o estilo de vida, muitas vezes sedentário, experiência de solidão na casa paroquial. Juntamente à ignorância acerca desta patologia.

Desse modo, os padres que sofrem muitas exigências pastorais, experimentando pressão diante de pedidos impossíveis de atender, acabam ficando frustrados. Surge então a situação de conflito diante da autoexigência e os pensamentos negativos, além de emoções e atitudes que, acumulando-se após certo tempo, deixam os eclesiásticos esvaziados de energia e de ideais, exauridos emocionalmente e incapazes de renovar as motivações e as forças espirituais que tinham no início do ministério (MEZERVILLE, 2012).

De acordo com Almada (2019), importa também salientar, dentre os fatores que favorecem o desgaste ocupacional, as mudanças culturais que afetam as pessoas consagradas independentemente da sua vontade e de suas escolhas. Neste mundo secularizado, a própria identidade sacerdotal se transforma num enigma para o eclesiástico.

Aqueles que têm pretensão irrefletida de ajudar, por pura convicção pessoal, pensando que sua pessoa seja indispensável, associada a uma severidade implacável para consigo

mesmo serão, facilmente, presas do esgotamento, pois se angustiam e se frustram. Na base desta frustração encontra-se uma “desproporção entre a grandiosidade da expectativa fantasiada e a realidade que é bem mais modesta” (SANTOS, 2009).

Segundo Lima e Precinoti (2017) o eclesiástico que se sobrecarrega em seus trabalhos e que não tem disciplina em seus horários, seja para a oração, estudo, atendimento pastoral, lazer e descanso, tem maior probabilidade de desenvolver distúrbios psíquicos.

“Caso esses sintomas perdurem, podem chegar a uma crise irreversível, que determina o abandono do ministério ou a permanência na Igreja de modo passivo, improdutivo e depressivo” (PEREIRA, 2017, p. 68).

Por vezes, falta a humildade de assumir a fraqueza própria da natureza humana. Para aqueles que não aceitam esse fato, uma experiência de fracasso faz experimentar uma frustração que pode ser o início de uma tragédia (SANTOS, 2009).

Nacionalmente chocou a notícia do suicídio de três sacerdotes com idades entre 31 e 37 anos. Grande suspeita que eles apresentassem sintomas típicos da síndrome de *burnout*. Em Corumbá (MS), aos 16 de novembro de 2016, o pároco da igreja de São Bartolomeu, padre Rosalino Santos, de 34 anos de idade, postou uma foto sua, de quando era criança, no seu perfil de rede social, na legenda escreveu “Dei o meu melhor” e “Me ilumine, Senhor”. Não tardou para que o corpo do sacerdote fosse encontrado, enforcado. Uma semana antes, o padre Ligivaldo dos Santos, de 37 anos, da paróquia Senhor da Paz, em Salvador (BA), havia se atirado de um viaduto. E, nessa mesma época, o padre Renildo Andrade Maia, que era pároco da igreja de Jesus Operário, em Contagem (MG), havia terminado com a própria vida, com 31 anos (LIMA; PRECINOTI, 2017).

Mézerville (2012, p. 55) deixa claro que cuidar do outro pressupõe o dever primário de cuidar de si mesmo e também da organização na qual está inserido. O imperativo de – amar os outros como a si mesmo – corresponde a uma obrigação de cuidar dos outros, porém, sem descuidar de si próprio. O eclesiástico que não se cuida e deixa-se consumir exaustivamente torna-se vítima do esgotamento e se torna incapaz de servir aos outros, visto que ele mesmo necessitará de cuidados.

Somente terá sentido e bom êxito o ofício ou serviço do eclesiástico “se ele for capaz de trazer algum sentido à vida humana”. Sentido que deve servir primeiramente a ele mesmo e, por consequência, ao outro (PEREIRA, 2017, p.65).

Especialmente para o eclesiástico é fundamental ter uma salutar adaptação aos estresses da vida, “dado que o chamado de Cristo é em si mesmo exigente, mas também se torna caminho de vida abundante quando se assume a existência com maturidade mental, emocional e espiritual” (MÉZERVILLE, 2012, p. 38).

## 4 A MEDITAÇÃO

Para uma maior compreensão do tema meditação, conteúdo principal deste capítulo, precede-se uma breve introdução a fim de esclarecer acerca da constituição e natureza da pessoa humana, demonstrando a sua unidade físico-espiritual. Assim será possível estabelecer a meditação como uma contribuição ao desenvolvimento do homem inteiro, tendo em vista a necessidade do profundo contato com o Transcendente.

### 4.1 A PESSOA HUMANA E SUA TRANSCENDÊNCIA

Para compreender a realidade natural da pessoa humana é indispensável reconhecer a sua unidade de corpo e alma, ou seja, saber que o homem é carnal e ao mesmo tempo espiritual. O seu ser próprio consiste na “capacidade de autotranscendência e autodoação, de sair de si mesmo [...] para abrir-se a valores, ideais, tarefas e pessoas pelas quais sacrifica a vida”. Justamente porque o ser humano “não é simplesmente carne, mas carne espiritualizada, e tampouco unicamente espírito, mas espírito encarnado” (ALMADA, 2019, p. 13).

Dizer que o homem é espírito encarnado é o mesmo que dizer que o ser humano é corpo e alma, numa união substancial. Então, corpo e alma são duas realidades indispensáveis para que haja pessoa humana. Desse modo, o ser humano é um ser distinto dos demais. O homem se diferencia dos outros seres porque possui uma natureza racional, capaz de julgar e de estar consciente de si mesmo. Esse voltar-se a si mesmo, ou *reditio completa*, é realidade própria e exclusiva do homem, manifesta a sua espiritualidade e compreende a capacidade de ser presente a si mesmo através da autoconsciência e da autodeterminação (LUCAS, 2005).

Antes de tudo, a temática *burnout* deve dirigir a reflexão da pessoa sobre o sentido pelo qual ela realiza o próprio trabalho, numa perspectiva existencial, que transcende os limites meramente materiais. Pois cada indivíduo necessita de um sentido pleno para viver e, conseqüentemente, para trabalhar. Para isso, a meditação é um excelente meio para que o homem encontre esse sentido e ainda para recordar que ele possui uma alma (essência espiritual) que é imortal e que manifesta a sua transcendência (ALMADA, 2019).

“A transcendência é a estrutura fundamental do homem [...] é o que em uma palavra se chama espiritualidade”. E põe em evidência que “o ser do homem é espiritual e não pode reduzir-se à matéria”. E a transcendência é o movimento com o qual o homem se supera continuamente a si mesmo; e tem como direção e meta o Absoluto. Destarte, o sentido mais completo de transcendência apresenta um significado teocêntrico, pois pressupõe a existência de Deus: “o homem sai incessantemente de si mesmo e ultrapassa os limites da própria realidade, porque se acha constitutivamente aberto ao Absoluto e atraído por Ele”. O objeto da transcendência é Deus, em termo filosófico, o Ser Absoluto (LUCAS, 2005, p. 167).

Blaise Pascal chamou de “ordem do coração” o que é transcendente, que se mostra na realidade pura e simples como condição da possibilidade do nosso ser e conhecer. Essa ordem do coração, portanto, em Pascal, não significa “sentimento”, ou “irracional”, mas indica uma “atitude de abertura atenta, grata e cordial, uma disponibilidade para a realidade, para a transcendência” (BETTENCOUT, 1995, p. 10).

Portanto, todos os aspectos da espiritualidade e transcendência do homem são “exigências e sinais da sua imortalidade pessoal, são sinais da existência de um Deus criador, que está no centro da existência humana como origem e destino” (LUCAS, 2005, p. 170).

*Burnout* nesta perspectiva, como experiência espiritual, “é a perda da valorização da pessoa junto com sua tarefa profissional alcançando o vazio existencial”. Esta perda de referência de valores e de sentido relativo às pessoas e ao trabalho acaba por alcançar dimensões mais transcendentais, até chegar ao último sentido, fundamento de todo sentido particular. Portanto, a perda de sentido na pessoa e em sua tarefa reflete a perda inconsciente do valor absoluto, uma “ausência da percepção de Deus na alma. Seguindo esse raciocínio, nas raízes do *burnout* haveria uma percepção apagada de Deus” (ALMADA, 2019, p. 164).

Conforme Irala (1969, p. 59), o que costuma acontecer é “uma sutil inversão na hierarquia de valores. Pretende-se o êxito do empreendimento (valor humano limitado) e perde-se de vista o valor divino da ação, a qual, suposto que seja da vontade de Deus e cumprimento do dever, tem valor ilimitado”. E continua: “Aqui está, provavelmente, uma das causas dos desequilíbrios nervosos de pessoas consagradas a Deus. Inverteram inconscientemente a hierarquia de valores, pelos menos na maneira de sentir e agir”.

#### 4.2 O TERMO “MEDITAÇÃO”

Feitos os necessários esclarecimentos sobre a pessoa humana e a sua transcendência, segue sobre a meditação mesma. Encontra-se na Enciclopédia Verbo que a **meditação** é um meio de ascese e um dos graus e formas de oração. Ela é a mesma oração mental discursiva e caminho para a contemplação. “Consiste essencialmente na reflexão piedosa das realidades tanto sobrenaturais como naturais em perspectiva teológica e salvífica para melhor as conhecer e viver” (ENCICLOPÉDIA VERBO LUSO-BRASILEIRA DE CULTURA, 2001).

Também o padre Tanquerey (2007, p. 359) aponta que “A meditação é aquela forma de oração mental em que predomina a consideração ou raciocínio”.

Abbagnano (2000), em seu dicionário de filosofia, apresenta no verbete “misticismo” que a prática mística é aquela que permite definir a ascensão do homem até Deus por meio de graus progressivos. São geralmente três os graus da ascensão mística: o pensamento, que são

as imagens da realidade concreta; a meditação, que é o recolhimento da alma em si mesma e que tem como objeto a imagem de Deus; e a contemplação que visa a Deus mesmo.

Nestas definições apresentadas pode-se perceber que o objeto da meditação cristã, ou meditação orante é sempre a Pessoa divina, como afirma Irala:

No estudo ou trabalho mental natural, dois elementos estabelecem a medida de nossa felicidade intelectual: o interesse que o objeto ou verdade descoberta desperta em nós e a clareza com que a vemos. [...] Na oração ou trabalho mental sobrenatural, estes dois elementos atingem proporções ilimitadas, pois o objeto ao qual dirigimos a atenção é Deus (IRALA, 1969, p. 30-31).

#### 4.3 DISTINÇÃO ENTRE MEDITAÇÃO CRISTÃ E MEDITAÇÃO ORIENTAL

Nota-se que existem diferenças fundamentais entre as propostas orientais e a meditação cristã. Apesar de muitas práticas orientais e outras similares concederem ao homem o domínio sobre si e seus pensamentos, desejos e emoções, cabe salientar que algumas formas de meditação não têm essa referência ao Ser Absoluto. Mas, pelo menos na meditação cristã apresenta-se essa garantia de que Deus, o Ser Absoluto, está no processo inteiro desta prática, visto que este modelo de meditação é ao mesmo tempo uma forma de oração, pois:

A oração cristã é sempre determinada pela estrutura da fé cristã. [...] a oração cristã assume a forma de um diálogo pessoal, íntimo e profundo, entre o homem e Deus. A oração exprime, por conseguinte, a comunhão das criaturas redimidas com a Vida das Pessoas Trinitárias. [...] encontra-se implícita uma atitude de conversão, um êxodo do eu para o Tu de Deus. A oração cristã é, portanto, sempre ao mesmo tempo autenticamente pessoal e comunitária. Por essa razão, recusa técnicas impessoais ou centradas sobre o eu, as quais tendem a produzir automatismos nos quais o orante cai prisioneiro dum espiritualismo intimista, incapaz duma livre abertura para o Deus transcendente (RATZINGER, 1989).

De tal modo, dentre os mais conhecidos métodos de meditação, além dos métodos tradicionais próprios do cristianismo, estão os próprios da cultura oriental. E deve ser levada em consideração a necessidade humana do recolhimento espiritual e do equilíbrio psicossomático, que impele as pessoas a procurarem tais métodos ainda que simplesmente por motivos terapêuticos, pois não se pode negar a inquietude espiritual que assola a humanidade, fruto da vida submetida ao ritmo estressante da sociedade hodierna (RATZINGER, 1989).

É imprescindível destacar que os métodos de meditação oriental<sup>3</sup>, não se identificam com métodos tradicionalmente cristãos, porque o típico método oriental “não significa reflexão, aprofundamento de um tema que leve à oração” e, conseqüente, à união com Deus,

---

<sup>3</sup> Os métodos inspirados no Hinduísmo e no Budismo, típicos da cultura oriental, como o “Zen”, ou a “Meditação transcendental”, ou o “Yoga”. Trata-se de métodos de meditação do Extremo Oriente não cristão.

como segue o método cristão, mas tem por finalidade “o esvaziamento da mente; é fazer da mente uma folha em branco ou uma tábua rasa” (BETTENCOURT, 1995, p. 76-77).

Diversas religiões orientais, sobretudo da Índia trazem duas notas características: panteísmo e reencarnação, visto que,

A concepção subjacente é de que o homem, o mundo e a divindade constituem uma grande rede de energia; a pessoa deve procurar sintonizar ou se colocar na onda de Deus para se encontrar com Ele e atingir o seu grande centro: Deus (a divindade), o centro do universo e o centro da pessoa humana (BETTENCOURT, 1995, p. 71).

Ainda para Bettencourt (1995) é evidente que, considerando a **filosofia** das diversas formas de meditação oriental, elas não se coadunam com a tradição cristã, pois esta apresenta uma doutrina estritamente monoteísta, um Deus único radicalmente distinto do mundo e do homem. Particularmente o budismo, que ensina que não existe alma permanente e professa a *an-atta* (não-alma). Essa doutrina central do budismo o diferencia de outros sistemas filosófico-religiosos. O homem, para o budismo, deve buscar extinguir em si todo desejo e anseio para alcançar o “Nirvana”, termo que significa desaparecimento ou extinção. O que se prega no budismo é a negação do eu e, por isso, não subsiste a noção de pessoa, o homem é “apenas uma combinação, sempre em mudança, de forças e energias mentais e físicas”.

Desse modo, junto a proposta de se mesclar os métodos de meditação orientais com as do mundo cristão deve haver o cuidado para se “evitar a queda num pernicioso sincretismo”. Para isso, se deve limitar a **utilizar somente as técnicas** para uma preparação psicossomática, sempre “examinadas mediante um cuidadoso discernimento de conteúdos e métodos”, mas tendo em vista unicamente a contemplação cristã (RATZINGER, 1989).

Dentre as técnicas orientais, alguns exercícios corporais e regras de saúde podem ser assumidos, independentemente da sua filosofia, pois estes recursos podem restaurar ou fortalecer a saúde do organismo e, portanto são úteis ao homem. Assim pode-se recorrer a tais práticas contanto que se guarde o modo de pensar genuinamente cristão, visto que os exercícios corporais são algo de neutro do ponto de vista religioso. Daí a importância da distinção entre os **exercícios ou técnica** que é coisa neutra do ponto de vista religioso e a **filosofia** hinduísta ou budista, de índole panteísta e não cristã. Algumas técnicas orientais, portanto, são aceitáveis como terapia ou tratamento de saúde, mas não como mística (BETTENCOURT, 1995).

#### 4.4 BENEFÍCIOS ADVINDOS DA PRÁTICA MEDITATIVA

Guerim (2018) afirma que a técnica da meditação é feita há milênios e constitui-se um valioso exercício. Ultimamente a prática da meditação tem sido emprestada pelo chamado

*mindfulness* (em português, “atenção plena”), que se trata de um exercício de aceitação e de plena consciência daquilo que acontece no presente, sem julgar seus sentimentos e pensamentos. “Uma meditação laica, digamos. E com ela, o que antes era uma prática espiritual milenar se tornou uma alternativa para tratar a ansiedade”.

Considerando a meditação de modo geral e seus efeitos no organismo humano, são estudados por pesquisadores há décadas, por notáveis universidades, apresentando grandes contribuições para a humanidade. Na Universidade de Wisconsin investigaram o cérebro de um monge budista com décadas de experiência de meditação, medindo e mapeando sua atividade neural. Por fim, identificaram uma maior ativação do córtex pré-frontal esquerdo, como efeito da meditação. Este mesmo resultado acontece quando se pensa positivamente e se está feliz (MENEZES; DELL’AGLIO, 2009).

Ronald Siegel, psicólogo e professor da Universidade de Harvard, elucida que, estando o foco da atenção no presente, por meio da meditação, não só se afastam o medo e a preocupação excessivos, efeitos da ansiedade exacerbada, mas também se encontram meios para enfrentar as dificuldades. A plena consciência do que se está vivendo e sentindo conforma à aceitação das mudanças inevitáveis e da situação vivenciada (GUERIM, 2018).

Outro estudo, realizado na Universidade de Harvard, indicou que a meditação pode alterar a estrutura do cérebro humano. Logo de início se percebe os efeitos benéficos da meditação como tranquilidade imediata após uma sessão, e “diminuição da frequência de pensamentos negativos” em médio prazo. E durante a pesquisa os participantes tiveram “aumento da massa cinzenta no hipocampo esquerdo, no córtex cingulado posterior e na junção temporo-parietal, áreas envolvidas no processo de aprendizagem, de memória e na regulação das emoções” (ASSIS, 2013).

Em São Paulo, no Hospital Israelita Albert Einstein, trinta e nove voluntários participaram de uma pesquisa onde foram feitos exames de neuroimagem. “Aqueles que eram meditadores com pelo menos três anos de experiência eram também donos de um cérebro mais eficiente em tarefas que exigiam atenção” (SANTI, 2018).

Embora esses estudos tenham sido feitos a partir de pessoas praticantes de métodos orientais ou outros similares deve-se entender que a legítima busca de novos métodos de meditação num ambiente cristão, deverá ter sempre em conta que, numa oração autenticamente cristã, é essencial o encontro de duas liberdades: a infinita, de Deus e a finita, do homem. No entanto, na sociedade contemporânea é patente o pluralismo de ideias, crenças e práticas. E também não se pode negar a liberdade de escolha de cada indivíduo (BETTENCOUT, 1995).

Apesar disso, cada pessoa deverá encontrar o próprio modo de oração, mas todas essas vias pessoais devem necessariamente confluir para Deus. Lembrando-se que “o amor de

Deus, único objeto da contemplação cristã, é uma realidade da qual não nos podemos ‘apoderar’ por meio de qualquer método ou técnica”. As autênticas práticas de meditação devem constituir um meio adequado para auxiliar a pessoa a pôr-se diante de Deus interiormente distendido. Por isso, também o corpo deve assumir a posição mais apta ao recolhimento de modo a facilitar a oração. Não obstante, “para os Santos Padres, o sinal autêntico de um conhecimento superior, fruto da oração, é sempre a caridade cristã” (RATZINGER, 1989).

#### 4.5 OS OBSTÁCULOS À MEDITAÇÃO

As condições imprescindíveis para a meditação são recolhimento habitual e concentração atual, ocasião oportuna e duração suficiente, lugar apropriado e posição conveniente, de modo que as principais dificuldades advêm da inexperiência, da falta de disciplina e, sobretudo, das numerosas distrações a que os praticantes estão sujeitos (ENCICLOPÉDIA VERBO LUSO-BRASILEIRA DE CULTURA, 2001).

O pior obstáculo à meditação são as distrações quanto à imaginação, à sensibilidade, às afeições, às emoções e às paixões que invadem a alma durante a meditação. É preciso não só afugentá-las, mas também e, principalmente, eliminar suas causas, pois as distrações advêm da falta de preparação ou da dissipação habitual (TANQUEREY, 2007, p. 367).

Assim sendo, torna-se necessário que o praticante da meditação, prévia ou concomitantemente, pratique exercícios mentais que visem fortificar sua consciência e aumentar sua capacidade de atenção, tornando-o apto não só para o exercício da meditação como para diversos outros trabalhos intelectuais. Como afirma Irala (1969, p. 25), “Esta capacidade de deixar de lado qualquer outro assunto e poder concentrar-se no que se quer é a raiz da grandeza do homem”.

#### 4.6 O MÉTODO CRISTÃO DE MEDITAR

Diversos são os métodos cristãos descritos para realizar o exercício de meditação. Mas a meditação cristã procura nas obras do Criador a profundidade divina que nessas obras se revela. Nos anexos deste trabalho encontram-se uma representação, por meio de esquemas, para sintetizar os principais aspectos dos métodos desenvolvidos, respectivamente, por Santo Inácio de Loyola e aquele aplicado no Seminário de São Sulpício (TANQUEREY, 2007).

Tanquerey (2007) ainda aponta que nos métodos de meditação cristã se apresentam estes pontos básicos:

**a) Preparação remota:** Já bem antes da meditação o praticante deve exercitar-se nas práticas da mortificação dos sentidos e das paixões, no recolhimento e na humildade.

- b) **Preparação próxima:** Ler ou escutar a matéria da meditação antes de dormir. Ao acordar relembrar seu conteúdo e excitar o coração nos sentimentos a ela conformes.
- c) **Preparação imediata:** A preparação imediata consiste num maior esforço no exercício da presença de Deus. Deve-se recordar que Deus existe, tudo pode, tudo vê; que Ele observa o praticante naquele exato momento e deseja comunicar-se.
- d) **Corpo da meditação:** O corpo da oração comporta as considerações e raciocínios, para se convencer da necessidade, excelência e/ou utilidade da virtude que se quer alcançar. Seguem-se os exames ou reflexões sobre si mesmo para verificar as próprias fraquezas. Prosseguindo com as impetrações para obter a graça de progredir na virtude e as resoluções que o praticante se determina a operar em busca de alcançar a virtude que meditou.
- e) **Conclusão da meditação:** Ao fim da meditação o praticante fará uma breve ação de graças e uma revisão da maneira como se fez a meditação, com a finalidade de aperfeiçoar a próxima. Uma última oração e a escolha de um pensamento ou máxima que mais impressão lhe tenha causado, a fim de avivá-la no decorrer de todo o dia.

#### 4.7 A NECESSIDADE DA MEDITAÇÃO PARA OS ECLESIÁSTICOS

Já Santo Tomás de Aquino (1225 – 1274), na Suma Teológica, argumenta sobre a meditação, os seus excelentes efeitos e, implicitamente, a sua necessidade para os eclesiásticos (AQUINO, 2005).

Ainda nos primórdios do século XX, o célebre padre Adolph Tanquerey (1854 – 1932), professor em diversos seminários franceses, escrevia:

É certo que a celebração da missa e a recitação do breviário, com atenção e piedade, são meios eficazes de perseverança e progresso. Mas **a experiência mostra que um sacerdote, absorvido nos trabalhos** do ministério apostólico, não se despenha bem desses dois deveres tão importantes, se não vai haurir na meditação habitual o espírito de recolhimento e oração. **Se descure este santo exercício**, como encontrará ele, no meio da barafunda das ocupações que o cercam, tempo para se recolher seriamente e retemperar o espírito sobrenatural? E, se assim o não fizer, **bem depressa será invadido por numerosas distrações**, ainda no meio dos mais santos ministérios; **as suas convicções irão esmorecendo, a energia diminuindo**, as negligências e **fraquezas aumentando**, até que enfim **sobrevirá a tibieza**; e, se então se lhe apresentar uma tentação grave, persistente, importuna, já não lhe acudirão ao espírito as fortes convicções necessárias para repelir o inimigo, e **ei-lo exposto a sucumbir**. [...] **É, pois, falta de psicologia aconselhar aos sacerdotes, absorvidos na vida paroquial, que omitam a meditação**, para mais piedosamente dizerem a missa e recitarem o breviário. A experiência mostra que quando se não faz já meditação, a recitação piedosa do ofício divino é quase impossível: reza-se, quando se pode e como se pode, com numerosas interrupções, com o espírito completamente ocupado no que se ouviu ou no que se vai dizer. Em realidade é a meditação da manhã que assegura a piedosa celebração da missa e nos dispõe a concentrar o espírito, antes de começar o breviário (TANQUEREY, 2007, p. 362-364, grifo nosso).

A sanidade mental se refere ao estado de equilíbrio entre uma pessoa e seu meio ambiente, à capacidade pessoal de ajustar-se ao mundo de sorte que suas vivências emocionais, sociais e de trabalho lhe permitam bem-estar e qualidade de vida. Essa saúde mental deve se realizar em três dimensões: consigo mesmo (autoestima), com os outros (capacidade de dar e receber afeto), e ao enfrentamento das exigências que a existência apresenta, isto é, a capacidade de adaptação ao estresse, também ao sacerdote que é pessoa humana como qualquer outra (MÉZERVILLE, 2012).

Logo, a meditação é um meio seguro de se encontrar consigo mesmo para compreender as situações de angústia e temor e alcançar as devidas soluções aos problemas, de forma a encontrar a paz e a alegria. Conforme Irala (1969, p. 25) “Na vida de oração e santidade a concentração se converte em luzes espirituais que nos afeiçoam à virtude e em força sobrenatural para praticá-la”.

TANQUEREY (2007) frisa ainda que a meditação é muito útil e salutar para quem quer progredir e salvar a sua alma. Pode-se dizer que é o meio mais eficaz de assegurar a própria salvação. Com a oração não se pode permanecer muito tempo no pecado grave: ou se abandonará a oração ou se renunciará ao pecado, assim é a doutrina de Santo Afonso. Para os sacerdotes ocupados em ministérios, que encontram-se tantas vezes expostos a tentações inoportunas, a prática habitual da oração a uma hora determinada, lhes é moralmente necessária para a perseverança e santificação.

## 5 SUGESTÕES DE EXERCÍCIOS MENTAIS

Neste trabalho foram adotadas as sugestões de exercícios mentais recomendados pelo padre e psiquiatra, Dr. Narciso Irala (1896 – 1988), para o restabelecimento do controle sobre si mesmo, exposto em suas duas obras: *Controle Cerebral e Emocional*. 21. ed. (2018) e *Eficiência sem Fadiga* (1969). Tais exercícios baseiam-se na própria experiência profissional do padre Irala, bem como nos estudos e trabalhos realizados pelo médico e psiquiatra suíço Dr. Roger Vittoz (1863 – 1925), um dos primeiros a tratar sobre psicossomática.

Tais exercícios baseiam-se, sobretudo, em atividades conscientes<sup>4</sup> do tipo *age quod agis*<sup>5</sup>, a partir de uma maior atenção dispensada ao que o indivíduo já faz, percebe e/ou padece pelos seus sentidos, de modo a alcançar a felicidade.

O próprio Dr. Narciso Irala (2018, p. 26), assim se expressa: “A alma feliz descobre na essência de cada ser ou acontecimento aquilo que lhes dá unidade e valor; o fim nobilíssimo de ajudar-nos a glorificar o Criador infinitamente bom e de unir-nos a Ele com perfeita felicidade”. Assim, ele recomenda viver o presente com unidade de pensamento e ação, com plenitude de satisfação, de paz e de segurança, saboreando cada acontecimento, pois,

Quem, pela tristeza, saudades, ressentimentos e escrúpulos cai no “passado” ou se abate pela preocupação com o “porvir”, deixa de avançar rumo à sua felicidade. [...] É preciso viver o presente com *unidade* de pensamento e de ação. Quem tem, ao mesmo tempo, muitas coisas em que pensar ou que fazer, se encontrará nervoso, agitado, ou angustiado, mas não feliz. Sobretudo, [...] é preciso viver o momento atual com *plenitude* de satisfação, de paz e de alegria. Quando o presente não nos dá esta *plenitude* [...] fica então a tendência e a capacidade de suspirar pelo passado (saudade) ou de sonhar no futuro. Estes ocuparão a mente e nos roubarão a felicidade na medida em que o permitir a “pobreza” do presente, que ainda não tenha conseguido absorver todo nosso interesse e toda nossa atenção. Mas se o presente for crescendo em riqueza de valores até satisfazer nossas mais nobres aspirações então a consciência se esgota toda, dando-se conta e gozando da realidade atual que lhe enche sem que lhe ocorra sequer pedir coisa alguma ao passado ou ao futuro, [...] A repetição ou prolongação duradoura deste presente cheio seria a felicidade, limitada, sim, mas verdadeira e profunda, quanto é possível possuir nesta vida, até em meio às dores (IRALA, 2018, p. 29-30, grifo do autor).

Para tanto é preciso o governo dos sentimentos por meio do domínio dos atos e ideias, pois a ideia precede e inclina para o ato e os atos e as ideias modificam os sentimentos. O homem ao dominar seus atos e ideias e, com isso, governando seus sentimentos, torna-se realmente racional, senhor de si mesmo e não escravo de pensamentos ou de impulsos

<sup>4</sup> Neste trabalho entende-se por consciente (fenômenos conscientes) aqueles dos quais se tem consciência, dando-se conta do mesmo, seja percebendo-o, sentindo-o, ou por conseguir trazê-los voluntariamente à consciência. Já por fenômenos inconscientes, as ideias e sentimentos de que não se tem consciência. E por fenômenos subconscientes, aqueles de que não se dão conta, senão rotineira e deficientemente.

<sup>5</sup> Expressão latina que significa “faz o que fazes”, geralmente empregada para dizer a alguém que se deixa distrair por algo estranho à sua ocupação, que deve prestar atenção ao que faz.

irracionais. Como ainda observa o padre Irala, a partir deste autocontrole é perfeitamente razoável gozar de sentimentos e atos racionais,

Momentos desta plenitude são experimentados pelo místico, alheado dos sentidos e, em grau inferior, por todos nós em uma consolação espiritual [...] numa inspiração poética ou num concerto musical; num descobrimento ou clarividência científica; num amor sincero e puro; em fazer feliz ao próximo; em realizar cada momento aquilo que há de mais nobre e útil, que é a Vontade de Deus (IRALA, 2018, p. 29).

Importa saber que existe no ser humano um duplo caráter da atividade mental, que ocorre de modo sucessivo e não simultâneo. Por vezes apresentando a característica de **receptora** do mundo exterior, por meio de sensações conscientes, atenção suave, quase passiva, para cores, formas, objetos, movimentos, sons. Outras vezes, a característica de **emissora** de imagens, ideias ou raciocínios desenvolvidos de modo consciente ou inconsciente, com atenção ativa, criadora (IRALA, 2018).

Destarte, este caráter é sucessivo e não simultâneo, pois quando a pessoa se dá conta do que vê ou escuta, não pode, simultaneamente, pensar no que entristece ou atemoriza. De forma que a mente humana após adquirir caráter emissivo, após certo tempo afadiga-se; por outro lado, ao receber sensações, sobretudo de forma consciente, descansa e até tonifica o sistema nervoso produzindo paz, alegria, tranquilidade e repouso.

A partir deste duplo caráter emissivo/receptivo seguirá algumas sugestões de exercícios de reeducação para uma boa saúde mental extraídos da obra “Controle Cerebral e Emocional” do padre Dr. Narciso Irala, que permanece tão atual quanto as próprias práticas meditativas que tanto auxiliam o homem.

## 5.1 EXERCÍCIOS DE REEDUCAÇÃO DA CONSCIÊNCIA RECEPTIVA

Estes exercícios são recomendados, sobretudo durante as pausas ou após o trabalho mental, de forma a maximizar a eficiência do descanso cerebral. Convém realizar estas práticas várias vezes ao dia, em cinco ocasiões distintas, fazendo uso de três minutos, cada vez. São os seguintes:

- 1- **Exercício visual:** Fixar a vista, durante dez ou vinte segundos, a uma paisagem, a um objeto, com atenção tranquila, quase passiva, sem ansiedade e sem desviar o pensamento para outra coisa, apenas percebendo os detalhes do objeto; com os olhos brandos e com frequente pestanejar. Após uma curta pausa, fechar os olhos e em seguida abri-los e focalizar outro objeto.
- 2- **Exercício auditivo:** Fixar a audição a um ruído próximo ou distante, por poucos segundos, com naturalidade, sem divagar sobre suas causas, apenas percebendo-o com

prazer e descanso. Convém ainda fechar os olhos com suavidade a fim de captar o som com mais atenção.

- 3- Exercícios táteis:** Apalpar os objetos, procurando sentir sua temperatura, dureza, textura. Se sentado: sentir a cadeira em que se descansa, assim como o contato das costas com o espaldar e a pressão do corpo sobre o assento. Se em pé: sentir a pressão sobre os pés. Se deitado: o contato de todo o corpo sobre a fonte de apoio. Também aqui convém fechar os olhos.

Sentir a própria respiração, o ar que entra, pela inalação, o peito que se expande, o ar que sai pela expiração.

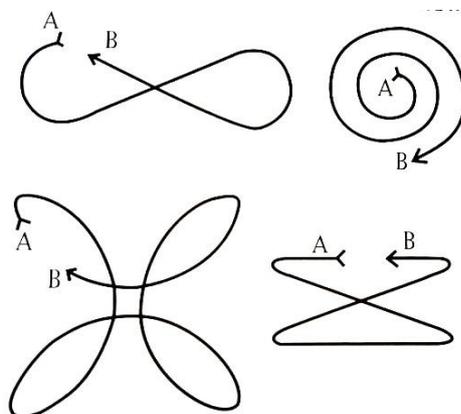
Ao caminhar, fazer em velocidade tal que possa perceber nitidamente a pressão do corpo sobre um pé, assim também como o outro pé se movimento pelo ar, como este último pousa sobre o solo e como o peso de todo corpo é transferido sobre este.

Nestes exercícios convém que a musculatura esteja descontraída e relaxada a fim de evitar qualquer tensão neuromuscular, que geralmente propicia tensão psíquica.

## 5.2 EXERCÍCIOS DE REEDUCAÇÃO DA CONSCIÊNCIA EMISSIVA

Esta classe de exercícios é empregada, sobretudo, para aperfeiçoar a concentração, de modo a aprimorar no praticante a capacidade de focalizar em seus objetivos, aumentando sua capacidade de resistir às distrações e com isso aumentar sua atenção. São eles:

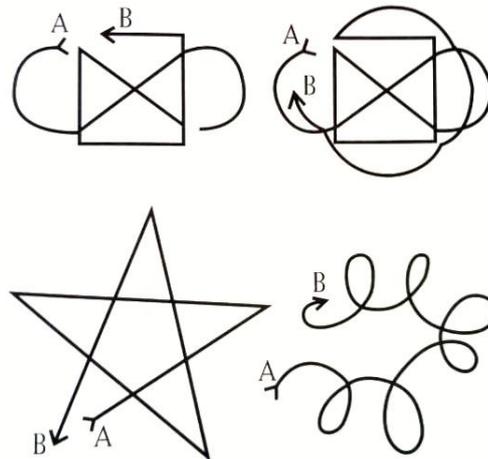
- 1- Exercícios visuais:** Com o auxílio de um dos dedos fazer no ar traços amplos e descontínuos e acompanhá-los com atenção fazendo cinco vezes cada um dos desenhos abaixo indicado (Figura 1), em três momentos distintos durante o dia.



**Figura 1** – Sugestões de desenhos simples para os exercícios visuais na reeducação da consciência emissiva.

Convém ressaltar que estes exercícios são sugeridos a fim de proporcionar descanso e não fadiga ao praticante, de modo que chegue a realizá-los com calma e naturalidade.

Após uma semana de realização serena e sem perturbações destes exercícios, altere a imagem dos traços para desenhos mais complexos e que exijam mais atenção, como os desenhos indicados na figura 2. Também estes a serem realizados cinco vezes cada desenho, em três momentos diferentes durante o dia. Por vezes também será de grande valia realizar este exercício sem o auxílio do dedo, fixando apenas o olhar.



**Figura 2** – Sugestões de desenhos complexos para os exercícios visuais na reeducação da consciência emissiva.

- 2- **Exercício auditivo:** Com o auxílio de um relógio e com os olhos fechados concentrar acompanhando mentalmente o barulho deste, ouvindo e dizendo consigo mesmo “tic-tac”, sem distrair-se, por cinco minutos, oito vezes por dia.
- 3- **Exercício de percepção sensorial corpórea:** Depositar a atenção sobre uma específica parte do corpo, sentindo-a como própria e procurando perceber as sensações advindas desta parte. Após alguns dias de prática se perceberá, no lugar da concentração, uma ligeira cócega, uma vez que com este exercício ocorre maior fluxo sanguíneo sobre a parte concentrada.
  - a) **Exercício contra dor:** Concentrar a atenção na parte dolorida, de modo a procurar sentir o membro e não a dor ou suas causas; após certo tempo percebe-se uma diminuição da dor.
- 4- **Exercício dos membros:** Deitar-se com os olhos fechados e todo corpo relaxado, depois colocar em tensão algum membro do corpo, seja um braço erguendo-o e dobrando-o por cerca de um minuto, depois relaxando. Em seguida deixar cair todo o peso do corpo sobre este membro sentindo-o cada vez mais pesado e como que independente de si. Continuar assim por uma hora e no outro dia repetir o exercício com outro membro.

a) **Exercício da cabeça e pescoço:** Fazer pequenos giros com a cabeça ampliando gradativamente o tamanho do círculo por um minuto. Depois, parar e descansar conscientemente por três minutos e abaixar o queixo até que toque o peito; em seguida, girar lentamente a cabeça para direita até que o queixo toque o ombro direito, permanecendo assim por trinta segundos; logo após, girar a cabeça lentamente à esquerda até que o queixo toque o ombro esquerdo, permanecendo assim por mais trinta segundos. Posteriormente, repetir o exercício no sentido inverso por mais três vezes. Este exercício não é recomendado para quem sofre de labirintite.

**5- Exercício facial:** Sentado, aliviar as tensões da face, a começar pelos músculos da testa, suavizando rugas e franzimentos, passando pelos músculos do olho, mantendo o olhar tranquilo e sereno. Em seguida, os da boca, relaxar o maxilar.

a) **Exercícios para os olhos:** Grande parte das dores de cabeça provém da visão tensa ou violenta, quando se lê com nervosismo e pressa, ou diante de algo que irradia muita luz, ou quando se mantém foco excessivo sobre algo. Abaixo, uma relação de exercícios para diminuição da tensão ocular:

- I. Manter o olhar vago e distante, sem fixar a vista em um objeto específico;
- II. Acostumar-se a piscar voluntariamente com maior frequência para se formar este hábito;
- III. Manter as pálpebras relaxadas, com os olhos abertos, com o menor esforço muscular possível e o olhar vago e distante;
- IV. Manter as pálpebras relaxadas, com os olhos levemente fechados, convencendo-se interiormente que não há objeto digno de atenção, admirando a escuridão e mantendo-se tranquilo e sereno;
- V. Fixar o olhar de modo descontraído em algum objeto distante, por cerca de trinta segundos, depois transferir a atenção para um objeto próximo por mais trinta segundos, em seguida, voltar a visão para o objeto distante visualizado anteriormente. Repetir esta prática cinco vezes. Também se pode migrar o olhar de um objeto pequeno para um objeto grande retornando para o pequeno, e assim sucessivamente;
- VI. Com os olhos fechados e as pálpebras relaxadas, imaginar que os globos oculares se afundam nas órbitas. Manter esta prática por três minutos, quatro vezes por dia;
- VII. Massagear as sobrancelhas, as maçãs do rosto e toda região ao redor do olho;
- VIII. Sentado, com os olhos fechados e relaxados, cobri-los com as palmas das mãos, sem pressionar os globos oculares, apoiando os cotovelos sobre os joelhos e relaxando toda musculatura corporal, em particular a do abdômen e das costas, sem fixar o pensamento em coisa alguma, mas em busca de sensações conscientes. Manter essa prática por vinte minutos, duas vezes ao dia. Aos que

apresentam problemas de insônia recomenda-se esta prática momentos antes de dormir;

- IX. Com os olhos fechados e mantendo sempre as pálpebras relaxadas, por aproximadamente vinte minutos, voltar o rosto para o sol, preferencialmente pela manhã, a fim de receber a irradiação solar sobre a face, sobretudo na região dos globos oculares;
- X. Com os olhos fechados e as pálpebras relaxadas, encher o côncavo de uma das mãos com água gelada e lançar sobre os olhos, com as pálpebras fechadas, por várias vezes;
- XI. Durante a leitura, nas ocasiões de pausa, procurar fixar o olhar em uma letra específica, em uma determinada linha do texto, até percebê-la em alto relevo, como se estivesse em negrito. Após, relaxar por um minuto, através de sensações conscientes.

- 6- Exercício de leitura:** Canalizar toda atenção ao que se lê, até o primeiro ponto. Descansar conscientemente por poucos segundos e retomar a leitura até o próximo ponto, tornando a descansar de modo consciente. Continuar com o exercício até o final da página, repetindo a prática três vezes ao dia. Este exercício é recomendado para reeducar a ânsia descontrolada e irreflexiva na leitura.
- 7- Exercício mental do relógio:** Com a musculatura relaxada e com os olhos fechados, imaginar um relógio de ponteiros, e este marcando doze horas; descansar por meio de sensações conscientes por cerca de um minuto e em seguida imaginar o relógio marcando uma hora; descansar conscientemente por mais um minuto e depois imaginar o relógio indicando duas horas. E assim, sucessivamente, até o relógio mental marque seis horas, intercalando entre as horas, um minuto de descanso consciente. Repetir esta prática três vezes por dia.
- 8- Exercício de apoio afetivo:** Aqueles que se sentem desamparados deverão recordar mentalmente em quem poderão confiar e as recordações que lhe atestam e que afixam essa confiança; para o filho será a mãe ou o pai; para o jovem será seu amigo, seu professor, seu diretor-espiritual; para o homem devoto, será Deus, e os santos. A partir deste exercício será possível manter a consciência ocupada com lembranças consoladoras que a permitem descansar e vencer temporariamente as preocupações, tristezas, fobias e paixões.
- 9- Exercício para o convívio social:** Ao tratar com pessoas, sobretudo com as pouco simpáticas, concentrar toda atenção em observar especialmente a face do interlocutor, procurando perceber cada contração dos músculos de sua face e relacioná-los com as variações na entonação da voz; por vezes, mormente com os pouco simpáticos será necessário afastar a atenção do conteúdo da conversa.

## 6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em meio aos graves problemas que afligem os profissionais da atualidade tem-se o esgotamento profissional, que atinge, por exemplo, educadores, profissionais da saúde e até mesmo eclesiásticos. Uma realidade preocupante, pois aqueles que antes tinham a missão de cuidar, agora, afligidos pelo desgaste, além de não conseguirem mais realizar esta nobre tarefa, se veem, eles mesmos, necessitados de cuidados especializados.

Este mal é causado por variados fatores, principalmente pelo estresse crônico, devido a trabalhos difíceis e, geralmente, sem criatividade, sabendo ainda, que não remete somente à vulnerabilidade da pessoa, mas inclui também as estruturas institucionais e sociais que favorecem o problema.

No âmbito eclesiástico, o desgaste causa estragos muitas vezes irreversíveis, como apontam as pesquisas e o noticiário. Cabe, portanto, ao eclesiástico, reconhecer o dever de cuidar de si mesmo, para assim ter a estrutura necessária no cuidado do outro. O não cumprimento desta obrigação poderá acarretar prejuízos a sua própria pessoa e a todos aqueles que dependem de seus cuidados.

A prática da meditação frequente ajuda na aceitação dos problemas insolúveis e também favorece o encontro de saídas daqueles problemas de possível solução; conseqüentemente, a meditação coopera na prevenção de doenças provenientes da frustração e do estresse crônico, sendo estes causados por uma vida agitada e sem cuidado. Não prescindindo da preocupação de que estes mesmos métodos de meditação estejam de acordo com a doutrina cristã, porque a meditação deve ser um modo de oração e, portanto, levar o homem a uma relação pessoal com Deus.

Para a obtenção de melhores frutos com a prática da meditação, se recomenda os exercícios descritos neste trabalho, uma vez que, por meio deles, o corpo e a mente estarão mais dispostos para refletir, concentrar e agir bem.

## REFERÊNCIAS

ABBAGNANO, N. **Dicionário de Filosofia**. 4. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2000.

ALMADA, R. **O cansaço dos bons**: A logoterapia como alternativa ao desgaste profissional. 3. ed. São Paulo: Cidade Nova, 2019.

AQUINO, T. de. Suma teológica. v. 6. II-II. Q.82. A.03. São Paulo: Edições Loyola, 2005.

ASSIS, D. de. Os benefícios da meditação: melhora na qualidade de vida, no controle do stress e no alcance de metas. **Revista Interesse**, São Paulo, Sp, v. 0, n. 3, p.70-80, 70 dez. 2013. Mensal. Disponível em:  
<<https://revistas.pucsp.br/index.php/interespe/article/viewFile/17445/12968>>. Acesso em: 20 ago. 2019.

BERNARDO, A. **Depressão no altar**: quando padres e sacerdotes precisam de ajuda. 2017. Disponível em: <<https://www.bbc.com/portuguese/brasil-39740596>>. Acesso em: 18 agosto 2019.

BETTENCOURT, E. T. **Crenças, religiões, igrejas & seitas: quem são?**. 2. ed. Santo André: O mensageiro de Santo Antônio, 1995.

ENCICLOPÉDIA VERBO LUSO-BRASILEIRA DE CULTURA. Edição Século XXI. v. 19. Braga: Editorial Verbo, 2001.

GUERIM, Luiza. **Como treinar seu dragão (interior)**: meditação contra a ansiedade. 2018. Portal Eletrônico da Revista Superinteressante da Editora Abril. Disponível em:  
<[super.abril.com.br/saude/como-treinar-seu-dragao-interior-meditacao-contr-a-ansiedade/](http://super.abril.com.br/saude/como-treinar-seu-dragao-interior-meditacao-contr-a-ansiedade/)>. Acesso em: 20 ago. 2019.

IRALA, N. **Eficiência sem fadiga**. 2. ed. São Paulo: Loyola, 1969.

\_\_\_\_\_. **Controle Cerebral e Emocional**: Insônia, Tensão, Angustia, Timidez, Fadiga, Neuroses. 21. ed. São Paulo: Loyola, 2018.

LIMA, V. de; PRECINOTI, I. **Padres com síndrome de burnout?**: A questão trazida pelo recente suicídio de três padres no Brasil. 2017. Disponível em:  
<<https://pt.aleteia.org/2017/02/07/padres-com-sindrome-de-burnout/>>. Acesso em: 01 jul. 2019.

LUCAS, Ramón Lucas. **O homem espírito encarnado**: Compêndio de filosofia do homem. São Paulo: Seminário Maria Mater Ecclesiae, 2005.

MENEZES, C. B.; DELL'AGLIO, D. D. Os efeitos da meditação à luz da investigação científica em Psicologia: revisão de literatura. **Psicologia: ciência e profissão**, Brasília, Df, v. 29, n. 2, p.276-289, jun. 2009. Disponível em:  
<[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_pdf&pid=S1414-98932009000200006&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_pdf&pid=S1414-98932009000200006&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt)>. Acesso em: 20 ago. 2019.

MERZEL, A. **Síndrome de Burnout**. 2019. Elaborada pela coordenadora da seção de psicologia do Hospital Albert Einstein. Disponível em: <<https://www.einstein.br/estrutura/check-up/saude-bem-estar/saude-mental/sindrome-burnout>>. Acesso em: 30 jul. 2019.

MÉZERVILLE, H. L. de. **O desgaste na Vida Sacerdotal**: Prevenir e superar a síndrome de burnout. São Paulo: Paulus, 2012.

PÊGO, F. P. L.; PÊGO, D. Síndrome de Burnout. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, [s.l.], v. 14, n. 2, p.171-176, 2016. Zeppelini Editorial e Comunicacao. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.5327/z1679-443520162215>>. Acesso em 30 jul. 2019.

PEREIRA, W. C. C. **Sofrimento psíquico dos Presbíteros**: Dor Institucional. 3. ed. Petrópolis: Vozes, 2017.

RATZINGER, J. **Carta aos Bispos da Igreja Católica acerca de alguns aspectos da meditação cristã**. Cidade do Vaticano: Congregação para a doutrina da fé, 1989. Disponível em: <[www.vatican.va/roman\\_curia/congregations/cfaith/documents/rc\\_con\\_doc\\_19891015\\_meditazione-cristiana\\_po.html](http://www.vatican.va/roman_curia/congregations/cfaith/documents/rc_con_doc_19891015_meditazione-cristiana_po.html)>. Acesso em 10 set. 2019.

SANTI, A. **O que acontece no cérebro durante a meditação**. 2017. Portal Eletrônico da Revista Superinteressante da Editora Abril. Disponível em: <<https://super.abril.com.br/ciencia/o-que-acontece-no-cerebro-durante-a-meditacao/>>. Acesso em: 20 ago. 2019.

SANTOS, J. W. A Síndrome de Burnout: Uma análise social e psicodinâmica. **Revista Científica Eletrônica de Psicologia**, Garça, Sp, v. 13, n. 7, p.1-12, nov. 2009. Semestral. Disponível em: <[http://faef.revista.inf.br/imagens\\_arquivos/arquivos\\_destaque/BceySbdZN5mczCk\\_2013-5-13-14-51-20.pdf](http://faef.revista.inf.br/imagens_arquivos/arquivos_destaque/BceySbdZN5mczCk_2013-5-13-14-51-20.pdf)>. Acesso em: 20 ago. 2019.

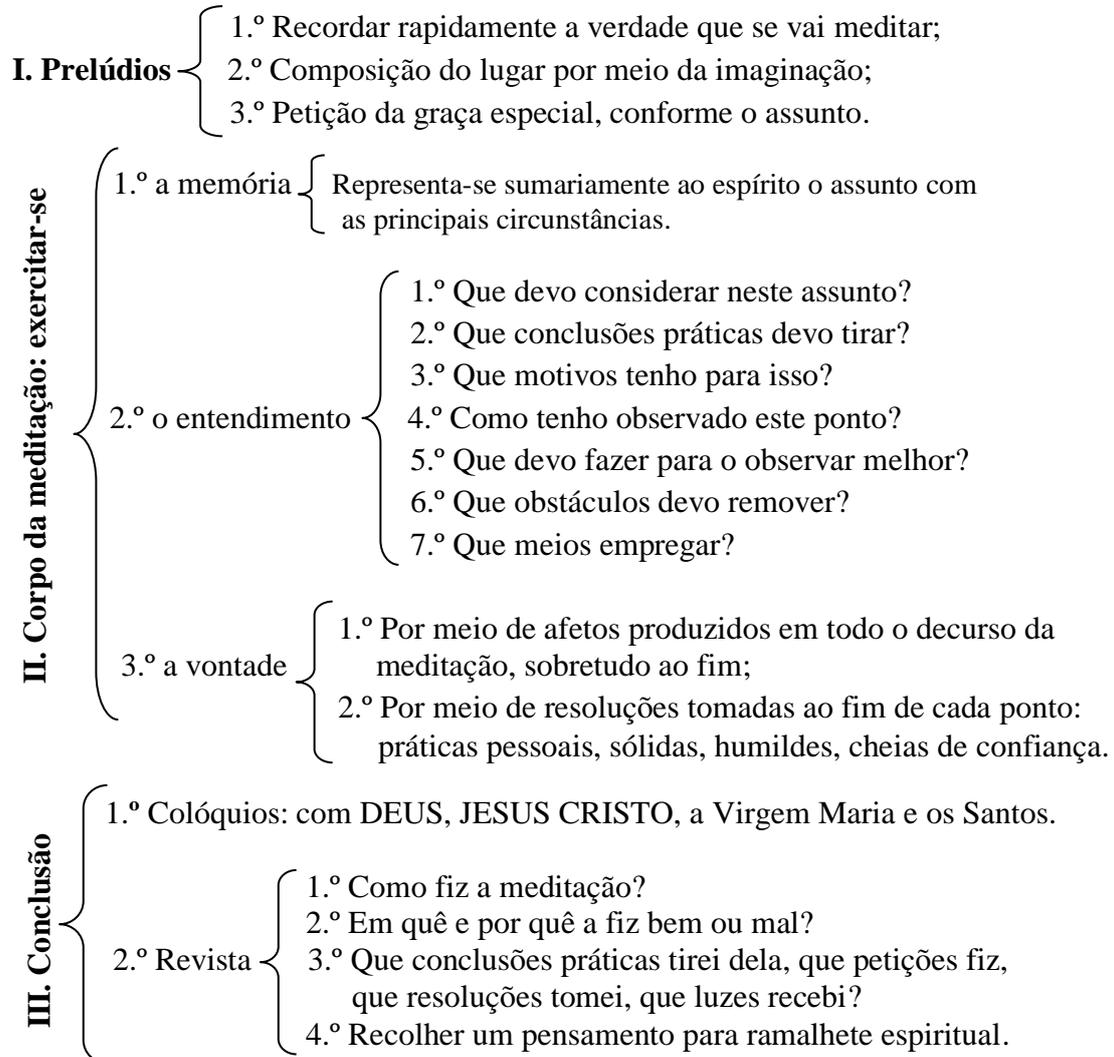
TANQUEREY, A. **A vida espiritual**: explicada e comentada. Anápolis: Aliança Missionária Eucarística Mariana, 2007.

TRIGO, T. R.; TENG, C. T.; HALLAK, J. E. C. Síndrome de burnout ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos. **Archives Of Clinical Psychiatry (São Paulo)**, [s.l.], v. 34, n. 5, p.223-233, 2007. FapUNIFESP (SciELO). Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0101-60832007000500004&lang=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-60832007000500004&lang=pt)>. Acesso em: 20 ago. 2019.

## **ANEXO A – SUGESTÃO PARA TRABALHOS POSTERIORES**

- 1 - Investigar a correlação e possíveis contribuições e/ou prevenção aos profissionais que sofrem ou possuem tendência ao *burnout* pela prática de autoconhecimento expressa nos métodos de Exame de Consciência Particular e Geral proposto por Santo Inácio de Loyola;
- 2 - Investigar os mecanismos pelos quais os efeitos sociais da pós-modernidade tem propiciado o desenvolvimento de *burnout* nos profissionais de nossa sociedade.

**ANEXO B – RESUMO ESQUEMÁTICO DO MÉTODO DE MEDITAÇÃO  
DESENVOLVIDO POR SANTO INÁCIO DE LOYOLA**



## ANEXO C – RESUMO ESQUEMÁTICO DO MÉTODO DE MEDITAÇÃO NO SEMINÁRIO DE SÃO SULPÍCIO

|               |   |  |  |
|---------------|---|--|--|
| I. Preparação | PRÓXIMA   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.º Na véspera à noite, escolher o assunto da oração e determinar com toda a precisão o que se há de considerar em Nosso Senhor, - as reflexões e súplicas que se hão de fazer, - as resoluções que se devem tomar;</li> <li>2.º Conservar-se depois em grande recolhimento e procurar adormecer com o pensamento na matéria da oração;</li> <li>3.º Depois de levantar-se, tomar o <i>primeiro momento livre</i>, para se consagrar a este santo exercício.</li> </ol>   |  |
|               | IMEDIATA  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.º Colocar-se na presença de DEUS, que está em toda a parte e sobretudo em nosso coração;</li> <li>2.º Humilhar-se diante de DEUS com a lembrança dos próprios pecados. Contrição. Recitação do <i>Confiteor</i>;</li> <li>3.º Reconhecer-se incapaz de orar como convém.<br/>Invocação ao ESPÍRITO SANTO.</li> </ol>  |  |
|               | I.º Ponto:<br>Adoração:<br>JESUS diante<br>dos olhos    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.º <b>Considerar em DEUS, em Nosso Senhor ou em qualquer Santo o assunto que se vai meditar:</b></li> <li>2.º Render-lhe as devidas homenagens; <b>adoração, admiração, louvores, ações de graças, amor, alegria ou compaixão.</b></li> </ol>  | } <i>Os sentimentos do seu coração, as suas palavras, as suas ações;</i> |
|               | II.º Ponto:<br>Comunhão:<br>JESUS atraído<br>ao coração | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.º Convencer-se da necessidade ou utilidade da virtude considerada, por motivos da fé, raciocínios ou simples análise;</li> <li>2.º Refletir sobre si mesmo com sentimentos de contrição quanto ao presente, de desejo, quanto ao futuro;</li> <li>3.º Pedir a Deus a virtude que se medita. É sobretudo por esta petição que começamos a participar das virtudes de Nosso Senhor. Pedir também por todas as demais necessidades nossas, da Santa Igreja e das pessoas por quem somos obrigados a orar.</li> </ol> |  |
|               | III.º Ponto:<br>Cooperação:<br>JESUS nas mãos           | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.º Tomar eficaz, uma resolução humilde, particular, presente, eficaz;</li> <li>2.º Renovar a resolução do exame particular.</li> </ol>   |  |

- 1.º Dar graças a Deus por tantos merecimentos que nos dispensou na oração;
- 2.º Pedir-lhe perdão das faltas e negligências cometidas neste santo exercício;
- 3.º Rogar que abençoe as nossas resoluções, o dia presente, a nossa vida, a nossa morte;
- 4.º Formar um *ramallete espiritual*, isto é, escolher um dos pensamentos que mais viva impressão nos causaram, para dele nos lembrarmos pelo dia adiante recordando as resoluções;
- 5.º Confiar tudo à Santíssima Virgem Maria: *Sub tuum praesidium!*