



Exercícios espirituais

“Pois o exercício corporal para pouco aproveita, mas a piedade para tudo é proveitosa, visto que tem a promessa da vida presente e da que há de vir” (1 Timóteo 4.8).

A importância dos exercícios

Os exercícios físicos são aconselháveis para a maioria das pessoas, pois, além de contribuírem para a boa forma, também são benéficos para a saúde do corpo e da mente. Contudo, Paulo afirmou que tais exercícios são de pouco proveito. Isso não significa que o apóstolo fosse contra a prática. Em seus dias, já existia o atletismo (1 Coríntios 9.24-27), inclusive as olimpíadas, que começaram no ano 776 a.C., na Grécia. O que Paulo queria, entretanto, era chamar a atenção para os exercícios espirituais.

Conselho de Paulo a Timóteo

Paulo estava advertindo o jovem Timóteo para que não se dedicasse apenas aos treinamentos e esforços corporais, mas também à piedade. Essa palavra, nesse contexto, não tem o sentido de pena, dó ou compaixão como poderíamos supor. A “piedade” significa “devoção”, “dedicação” a Deus. Todos os benefícios dos exercícios físicos são temporários, mas aquele que se dedica ao Senhor cuida de sua saúde espiritual. Trata-se de um investimento para a eternidade. Assim como qualquer academia oferece diversos tipos de exercícios, também existem várias práticas relacionadas ao cristianismo e à vida espiritual, as quais fazemos bem em adotar. Vejamos alguns exemplos: comunhão, leitura e estudo bíblico, oração, jejum e contribuição. É possível que alguém viva (espiritualmente) sem essas práticas, mas sua saúde espiritual ficará prejudicada. O abandono da fé pode ser o próximo passo. Aos olhos de um observador, parece que o praticante da ginástica está perdendo seu tempo com algo inútil (andar ou correr na esteira não leva ninguém a lugar algum). O mesmo pode ser dito, por ignorância, a respeito dos exercícios espirituais, que muitas vezes são considerados como meros atos religiosos. Entretanto, cada um deles tem um propósito específico (um “músculo” específico), determinado por Deus para o nosso bem.

Conhecendo os exercícios

A comunhão, a boa convivência entre os irmãos, é um meio de desenvolvermos o amor uns pelos outros, tanto no aspecto interior quanto prático. É o antídoto contra o egoísmo (Salmos 133.1). A leitura e o estudo bíblico nos auxiliam na obtenção do conhecimento a respeito de Deus, Seu caráter e Sua vontade, através dos exemplos relatados nas Escrituras. É o antídoto contra a ignorância (2 Timóteo 3.16-17). A oração é uma das formas de comunhão com Deus, comunicação com o Pai, é o antídoto contra a autossuficiência e a autoconfiança exagerada (1 Tessalonicenses 5.17). O jejum é o exercício de controle do espírito sobre o corpo. Controlando os desejos pelo que é permitido e bom (a alimentação), estaremos treinando para controlar o mal e o pecado. O jejum é também o antídoto contra a glotonaria (gula), além de outros objetivos (Mateus 17.21). A contribuição financeira é uma prática encontrada e incentivada tanto no Antigo quanto no Novo Testamento. É o exercício da generosidade, é o antídoto contra a avareza (2 Coríntios 9.7). Alguém dirá que Deus não precisa de dinheiro. É verdade. Ele também não precisa das nossas orações, jejuns, leituras, louvores etc. Nós é que precisamos de tudo isso para o nosso próprio bem, para sermos espiritualmente fortes e capazes.

Pare, pense e se exercite

Todo exercício é difícil no início (e talvez na continuação também), mas precisamos ser perseverantes (1 Timóteo 4.13). A disciplina é uma palavra-chave neste assunto. Insista. Seja determinado e constante. Os resultados podem não ser imediatos, mas serão gratificantes e eternos. A piedade não é apenas um conjunto de práticas, mas, sobretudo, um modo de vida de quem se dedica a Deus, em santidade, amor e fé. Assim, faremos não apenas o que foi dito, mas tudo o que for necessário para a glória de Deus.

Dica: o curso “Disciplinas Espirituais” está com inscrições abertas! Participe e compreenda mais acerca do que são os exercícios espirituais e como eles podem ajudar a reposicionar a nossa vida.