

## Disciplinas essenciais e adicionais

Ao fim dessa caminhada sobre as disciplinas espirituais, vamos lançar um breve olhar sobre as disciplinas como um todo para compreender como utilizá-las em nossa formação espiritual.

Primeiramente, é importante lembrar que tradicionalmente as disciplinas são divididas em Disciplinas de Abstenção e Disciplinas de Engajamento. As disciplinas de abstenção são práticas que nos levam a sobriedade, ao uso moderado dos dons de Deus por meio da renúncia temporária a eles.<sup>1</sup> Já as disciplinas de engajamento são disciplinas que nos impulsionam e nos engajam na direção dos meios de graças, em um movimento contrário ao das disciplinas de abstenção. Enquanto o papel das disciplinas de abstenção é mortificar nossos apetites e desejos que nos levam a pecar, as disciplinas de engajamento norteiam nosso apetite para o Eterno e seu amor.<sup>2</sup> Juntas elas são a respiração da vida cristã, a inspiração e a expiração.

Outra maneira de classificar as disciplinas nos é apresentada por Richard Foster em seu clássico “Celebração das Disciplinas”. Foster utiliza a divisão “Disciplinas Interiores”, “Disciplinas Exteriores” e “Disciplinas Comunitárias”.<sup>3</sup>

Já vimos essas classificações das disciplinas e estamos retornando a elas para, de alguma forma, propor uma divisão levemente diferente entre disciplinas essenciais e disciplinas adicionais. Ao longo da história da igreja, duas disciplinas tem sido vistas como essenciais para a fé cristã, disciplinas espirituais que todo cristão deve praticar desde o primeiro até o último dia de sua peregrinação na fé: a meditação nas Escrituras e a oração.

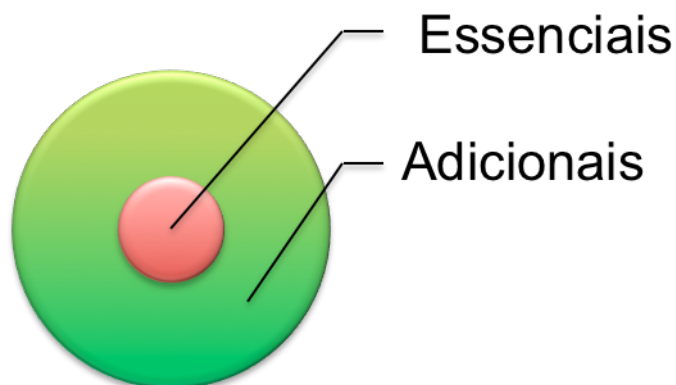
Dedicamos bastante espaço para conversar sobre essas duas disciplinas pois ambas formam o coração da vida espiritual: ouvir a Deus por meio de sua palavra e responder a Ele por meio da oração. Essas duas disciplinas devem ser encaradas por nós como comida e bebida: sem elas definhamos lentamente e morremos espiritualmente. Elas são essenciais, são centrais e vitais.

É até difícil expressar o quão importantes essas disciplinas são para a vida espiritual. De maneira prática, tudo o que podemos dizer se resume ao seguinte: separe como tempo sagrado o momento do devocional diário!

Ao lado dessas duas disciplinas essenciais, podemos agregar uma série de disciplinas que complementam a dieta para a vida cristã, nos nutrindo para que crescamos fortes e arraigados em Cristo. Jejum, solitude, silêncio, serviço, comunhão, confissão. Essas disciplinas agregam profundidade e graça sobre nós, enquanto trabalham áreas específicas de nosso caráter e se unem com outras disciplinas para ter um efeito mais profundo e amplo sobre nossa alma.

Outra distinção importante é que as disciplinas essenciais devem ser praticadas com regularidade diária, enquanto as demais disciplinas podem ser visitadas em bases semanais ou mais. Por causa de sua regularidade diária e seu aspecto praticamente cotidiano, as disciplinas essenciais assumem uma centralidade imprescindível em nossa formação espiritual e tem um impacto direto sobre a qualidade de nossa relação com Deus.

Na verdade, nossa vida espiritual em grande parte é moldada por estas disciplinas – meditação nas Escrituras e oração – de tal forma que precisamos dar a elas toda a atenção.



<sup>1</sup> WILLARD, Dallas. *The Spirit of Disciplines*. New York: HarperCollins, 1991, p.159

<sup>2</sup> WILLARD, Dallas. *The Spirit of Disciplines*. New York: HarperCollins, 1991, p.176

<sup>3</sup> FOSTER, Richard. *Celebração da Disciplina* – 2a. Edição. São Paulo: Ed. Vida, 2007.

## Disciplinas adicionais para o caráter

As disciplinas adicionais tem, portanto, um aspecto importantíssimo em nossa formação espiritual, embora não essencial no sentido que as Escrituras e a oração tem. As disciplinas adicionais moldam áreas importantes do nosso caráter e são de grande valia no desenvolvimento de um caráter profundamente cristão e na luta contra o pecado.

O jejum, como vimos, é uma expressão de humilhação, rendição e dependência ao mesmo tempo que também ajuda no controle de nossos apetites e desejos. Tanto nos coloca na presença de Deus quanto tira do nosso coração aquelas coisas que estão no lugar de Deus. O jejum gera em nós moderação, domínio próprio, quebrantamento e humildade.

A solidão é atitude clara de colocar o foco em Deus, no ouvir a Deus e concentrar-se em sua presença e graça. Abrimos mão de relacionamentos com as pessoas, tiramos nossas máscaras, ficamos a sós com Deus e ao encontrarmos nosso Criador encontramos a nós mesmos em nossa mais real condição. A solidão gera em nós auto-percepção, capacidade para ouvir mais e falar menos, humildade para com nosso irmão e nos faz combater a dependência emocional e endireita relacionamentos distorcidos.

A confissão é uma prestação de contas. Disciplina dura e que exige maturidade por parte de quem confessa e daquele que recebe a confissão, essa disciplina lança luz sobre nossos segredos mais vergonhosos e ao mesmo tempo que expõe as vísceras do pecado banha a alma com luz e leveza. Gera em nós humildade, quebrantamento, sobriedade e renova a disposição de mudança.

O serviço é atitude de ir ao outro de maneira prática de maneira a servi-lo e abençoá-lo. Gera em nós desprendimento, ao mesmo tempo em que quebranta o orgulho. Essa disciplina é central para a vida cristã horizontal, pois nossos relacionamentos devem ser marcados por serviço. O servir gera em nós os traços mais fundamentais do caráter cristão e nos alinha com a vida de Cristo.

A comunhão é a disciplina de se viver engajado em uma comunidade, submetido de coração a minha liderança espiritual e em serviço aos irmãos. É a vida em comunidade que me ensina a viver com o outro a relação de amor que o Eterno tem em si mesmo – em sua vida trinitária – e para como a humanidade que é a sua criação. A comunhão exige de mim empatia, interesse pelo outro, cuidado e escolhas feitas com amor.

As disciplinas espirituais adicionais não resumem a estas. Ao longo da tradição cristã muitas outras surgiram e se tornaram inclusive bem famosas durante algum tempo – como a vigília por exemplo – passando depois a serem esquecidas por vários séculos. Podemos citar a simplicidade de vida (frugalidade na tradição reformada), o estudo das Escrituras (diferente da meditação), castidade, discricção, sacrifício, submissão.<sup>4</sup>

A grande questão é compreendermos que cada disciplina traz uma graça específica para uma área específica de nossas vidas e descobrir como encaixar as disciplinas em nossa rotina diária, complementando assim nossa formação espiritual.

É sempre importante lembrar: nosso relacionamento com o Deus Trino é central em nossas vidas, de tal maneira que todas as demais relações são moldadas por este relacionamento. Quanto mais profunda e rica for nossa experiência de relacionamento pessoal com Deus, mais transformação veremos em nosso casamento, em nossa família, em nossa relação com nossos amigos e irmãos em Cristo.

Afinal, formação espiritual não se trata só de como viver nosso relacionamento com Deus, mas de como viver a vida inteira a luz do nosso relacionamento com o Eterno.

---

<sup>4</sup> WILLARD, Dallas. *The Spirit of Disciplines*. New York: HarperCollins, 1991, p.?