

## Práticas Espirituais

Contribuição de Luis F. Batista  
21 de agosto de 2009  
Última Atualização 29 de agosto de 2009

Eu cresci em uma igreja presbiteriana, e a maior herança que tenho desse ambiente foi o conhecimento bíblico que tive nas Escolas Dominicais e também a minha capacidade de liderança e organização, bastante desenvolvidos no meu envolvimento com grupo de jovens. No entanto, à medida que tenho visto vários exemplos de comunidades missionais e emergentes, tenho sentido uma grande falta na minha capacidade em criar momentos de encontros com Deus ou de vislumbrar um processo de formação espiritual. A igreja protestante brasileira em geral tem poucas práticas, se de um lado a gente ganhou em não cair em ritualismos mortos, perdemos muito em não desenvolver nosso imaginário da presença de Deus em nosso meio. Por isso tudo, tenho aprendido bastante com vários blogs de grupos missionais espalhados pelo mundo, especialmente pelo pessoal do Mustard Seed Associates, que tem feito frequentemente desafios muitíssimo interessantes para desenvolvimento prático da nossa fé. No começo do verão americano, a Christine Sine, depois de desenvolver algumas idéias muitíssimo interessantes sobre espiritualidade no cuidado de seu jardim, iniciou uma série buscando o ponto de vista de várias pessoas a respeito do que significam práticas espirituais, desde então, tenho visto posts surpreendentes de pessoas que tem esse encontro com Deus através de várias atividades bem do dia a dia, vale à pena ver e acompanhar! Veja uma lista atualizada do que foi publicado até agora.

A despeito da minha grande inexperiência nessa área, também fui convidado a compartilhar alguma prática espiritual, conforme já compartilhei com vocês, minha fraqueza evidencia como isso se tornou em um grande desafio para mim, segue abaixo o texto, em português, que compartilhei com eles, veja o texto original em inglês macarrônico aqui. **CORRENDO COMO UMA PRÁTICA ESPIRITUAL**

Eu sempre tentei aplicar uma rotina séria de treinamento, há uns dois anos atrás, comecei a acordar mais cedo para caminhar, não podia correr naquela época, pois estava muito pesado para isso, daí, dois amigos se animaram e começaram a caminhar comigo até o Horto Florestal daqui todo sábado. Prosseguimos nessa rotina por vários meses até que veio a idéia de participar de uma corrida, dei o melhor de mim para cumprir os 5 Km da corrida, mas, melhor do que terminar a corrida foi a experiência daquela manhã, estava entre as 8000 pessoas curtindo uma bela manhã de sol para correr, caminhar e se exercitar. A vista da largada era muito linda, todas aquelas pessoas correndo, a maioria com a camiseta da prova, formando um colorido muito bonito. Todo mundo com bom humor e boa vontade, alguns muito bem preparados para correr, mas muita gente como eu naquela época: correndo um pouco, caminhando enquanto pode e depois correndo o que der, de qualquer forma todo mundo naquela boa vontade, mostrando sua felicidade em estar lá. Fiquei feliz em terminar o percurso em menos de 40 minutos, mas também sabia que aquela não seria minha única experiência, viria mais pela frente.

Aí comecei um contato bem maior com um amigo de infância que se ofereceu para me preparar algumas planilhas de treinamento para melhorar minhas condições físicas e meu desempenho. Começamos um tipo de discipulado onde ele me falava as atividades que teria que fazer (corrida, musculação, esteira) e retornava a ele como tinha ido, as dúvidas e algumas conseqüências que apareciam, é irônico experimentar esse gosto do que o discipulado é justamente nesse momento. Tem sido muito legal aprender a correr, entender os efeitos da alimentação, preparação muscular, controle cardíaco etc. Nossa amizade se intensificou pois experimentamos o quanto é bom aprender assim como é bom compartilhar o que se sabe, então ambos nos divertimos com tudo isso, temos não somente compartilhado informações, mas também celebrado as vitórias que aparecem à medida que tenho melhorado nas corridas. Por causa desse processo, comecei a prestar mais atenção à qualidade e quantidade da minha alimentação, quanto deveria descansar e como correr, daí comecei a perder peso, a dormir melhor e agora estou pronto para muito mais.

A gente sempre nota os amigos que a gente começa a fazer quando faz estas atividades, amigos que estão em algum ponto na mesma jornada e também pessoas que sabem o quanto essas atividades fazem bem à saúde e nota o quanto tenho perdido peso sem recorrer aos remédios, eles querem saber mais disso e aí começo a compartilhar a vida de forma mais freqüente.

Pensando em tudo isso, concluo o quanto todas essas coisas são espirituais, à medida que você vê seu corpo funcionando melhor, seu coração e até seu cérebro funcionando melhor quando você se mexe, você pensa que seu corpo está agora funcionando como deveria ser. Pensa que seu corpo não era para estar encostado em uma cadeira no trabalho para depois encostar-se ao sofá da sala, seu corpo é para se movimentar e te desafiar para mais aventuras. Por isso que você vê tanta gente de bem consigo mesmo na disposição em dividir sorrisos, águas e ânimo

com quem quer que seja naqueles 5 ou 10 km de corrida. Costumo falar que eu participo das provas ao invés de competir nestas provas, isso porque quando estou nessa corrida, pertenço a um pessoal disposto a viver mais e viver melhor, a gente pode sentir isso em todo o percurso. Também me sinto participando da cidade à medida que é legal andar em ruas onde sempre pude passar só de carro. Quando vejo muita gente pensando que estão mais próximos de Deus quando se exercitam e se sentem tão saudáveis quando vêem seus corpos respondendo tão bem, sinto também o quanto sou necessário lá para compartilhar destas vitórias e também ajudá-los a completar essa jornada tão legal a Deus, mas agora através de Jesus Cristo.