



Tear Online é licenciada sob uma Licença Creative Commons.

RECURSOS DE MINDFULNESS E DE ESPIRITUALIDADE CRISTÃ PARA ELABORAÇÃO DE UM RETIRO ESPIRITUAL

Mindfulness and Christian spirituality resources for creating a spiritual retreat

Marco Antonio Germandi Sueti¹

Paulo Sérgio Einsfeld²

Resumo:

O presente artigo objetiva verificar em que medida *Mindfulness* e espiritualidade cristã podem convergir tendo em vista a elaboração de um retiro espiritual. Inicialmente conceitos e técnicas de ambas as áreas são explorados separadamente e, no momento posterior, são 'entrelaçados' e utilizados na elaboração de um roteiro para um retiro espiritual. O retiro preconizado tem no Salmo 23 sua fundamentação e guia prático para as técnicas de *Mindfulness* e as práticas de espiritualidade nele utilizadas.

Palavras-chave: Espiritualidade cristã; Mindfulness; Práticas de espiritualidade; Retiro de espiritualidade;

Abstract:

This article aims to verify the extent to which Mindfulness and Christian spirituality can converge in view of the elaboration of a spiritual retreat. Initially, concepts and techniques from both areas are explored separately and, later, they are 'intertwined' and used in the elaboration of a script for a spiritual retreat. The recommended retreat has in Psalm 23 its foundation and practical guide for the Mindfulness techniques and spirituality practices used in it.

Keywords: Christian spirituality; Mindfulness; Spirituality practices; Spirituality retreat;

¹ Doutor e mestre em Teologia (Faculdades EST). E-mail: marcosueitti@gmail.com

² Especialista em Aconselhamento e Psicologia Pastoral. Especialista em Mindfulness e Espiritualidade. Bacharel em Teologia (Faculdades EST). Pastor da IECLB. E-mail: peinsfeld76@gmail.com

Introdução

Na primeira parte explora-se o *Mindfulness*, definindo brevemente sua conceituação e histórico. Também são descritas as técnicas ancoradas na respiração, na caminhada e na alimentação com atenção plena.

A segunda parte se atém à área da espiritualidade, especificamente à espiritualidade cristã. Descreve-se um conceito e breve histórico da espiritualidade dos pais e mães do deserto. Como práticas de espiritualidade possíveis elegem-se a Oração de Jesus e a *Lectio Divina*.

Na terceira e última parte elabora-se um roteiro de quatro sessões tendo em vista a realização de um retiro espiritual. As técnicas do *Mindfulness* antes descritas são cuidadosamente incorporadas às práticas de espiritualidade. Exemplos são o 'respirar o Salmo 23' no ritmo de respiração, a caminhada com atenção plena associada à meditação no andar em trilhas no local do retiro e a atenção plena ao se alimentar incorporada à refeição conjunta e à Ceia do Senhor.

MINDFULNESS: CONCEITO DE MINDFULNESS

Inicialmente faremos uma breve conceituação de *Mindfulness*, suas origens e desenvolvimento histórico. A seguir, a título de ilustração, descreveremos três técnicas ancoradas na respiração, na caminhada e na alimentação, respectivamente.

Embora seja amplamente difundido em nosso tempo, *Mindfulness* tem origem em tempos antigos. De acordo com Marcelo Demarzo e Javier Campayo,

Mindfulness é uma tradução da palavra *sati*, proveniente da língua *pali* - um dos idiomas nos quais os discursos de Buda foram escritos, há cerca de 2.500 anos. *Sati* tem uma difícil tradução, já que se trata de um conceito amplo no budismo³.

Mindfulness é uma palavra em inglês, que pode ser traduzida para o português como "atenção plena" ou "consciência plena"⁴.

Dando um grande salto no tempo, chega-se ao ano de 1979 quando Jon Kabat-Zinn, desenvolve o *Programa de Redução de Estresse Baseado em Mindfulness* (sigla em inglês: MBSR) e funda o Centro de *Mindfulness* da Universidade de Massachusetts (EUA).⁵

³ DEMARZO, Marcelo; CAMPAYO, Javier García. *Manual Prático de Mindfulness: curiosidade e aceitação*. São Paulo: Palas Athena, 2015. p. 17.

⁴ DEMARZO; CAMPAYO, 2015, p. 18.

⁵ KABAT-ZINN, Jon. *Atenção plena para iniciantes*. Rio de Janeiro: Sextante, 2017. p. 56.

A partir da compilação de diversos conceitos de diferentes autores chega-se ao sucinto enunciado para *Mindfulness*: “Capacidade de estar atento no presente de forma intencional com aceitação”⁶.

Trata-se de uma capacidade que pode ser aprendida de estar totalmente atento e conectado ao que se faz, se pensa e se sente no aqui e agora. *Mindfulness* ajuda a tirar o foco do passado, típico de pessoas depressivas, e do futuro, típico de pessoas ansiosas. É manter o foco no tempo presente, *curtindo* o momento presente como se fosse eterno. Esse processo é intencional, ou seja, há que se querer isso. E sempre há uma postura de aceitação do que se passa no interior da pessoa, sem julgamentos e autocríticas.

Demarzo e Campayo enfatizam que os dois componentes fundamentais e que sempre devem ser levados em conta são a autorregulação da atenção e a abertura para a experiência.

A autorregulação da atenção. Permite manter-se concentrado na experiência imediata, facilitando maior reconhecimento dos fenômenos corporais, sensoriais, emocionais e mentais.

Uma orientação aberta à própria experiência. Caracteriza-se pela curiosidade e pela aceitação, o que implica a capacidade de reconhecer a realidade dos fenômenos, livre de nossos filtros cognitivos.⁷

Kabat-Zinn enfatiza a importância de se ter a mente de iniciante. Diferente da mente de especialistas, a mente de iniciantes é aberta, curiosa ao novo que vem, disposta a aprender. É a capacidade de deslumbrar-se com o momento presente, que é sempre novo.⁸

Mindfulness é um ‘modo ser’, ou seja, trata-se de uma postura ética, filosófica e amorosamente responsável diante da vida. Já o ‘modo fazer’ reporta-se às técnicas utilizadas para alcançar determinado objetivo.⁹ Kabat-Zinn enumerou as atitudes básicas da prática da atenção plena: Não julgamento; Paciência; Mente de iniciante; Confiança; Não esforço; Aceitação; Desapego.¹⁰

TÉCNICAS DE *MINDFULNESS*

Respiração

⁶ DEMARZO; CAMPAYO, 2015, p. 19-20.

⁷ DEMARZO e CAMPAYO, 2015, p. 20.

⁸ KABAT-ZINN, 2017. p. 16-17.

⁹ DEMARZO; CAMPAYO, 2015, p. 34.

¹⁰ KABAT-ZINN, 2017. p. 127-137.

Obviamente não vivemos sem respirar. Mas ao respirar, sou eu mesmo quem respiro? Sou autor ou autora dessa ação? Kabat-Zinn comenta jocosamente que se a respiração dependesse de uma ação consciente minha, eu poderia simplesmente esquecer de fazê-la. E seria meu fim! Nossa fisiologia, a partir da atividade cerebral, faz a respiração acontecer normal e tranquilamente sem nossa interferência consciente, assim como as batidas do coração e outros órgãos vitais.¹¹

Atenção plena na respiração é ter a atenção e os pensamentos voltados para o processo do ato de respirar: temperatura do ar, sua entrada e saída, movimentos do abdômen e outros. Não se trata do ato de respirar em si, mas usufruir dos efeitos que a observação consciente e atenta produz, como o acalmar-se, reduzir as batidas do coração, sensação de paz e bem-estar. Aliás, a respiração deveria movimentar, não o peito, mas a região abdominal próxima ao umbigo. A respiração abdominal é a que melhor auxilia o organismo a produzir esse bem-estar.¹²

Por óbvio, a respiração é a técnica mais usada e à qual prontamente temos acesso. Demarzo e Campayo falam das vantagens em adotá-la: Está sempre conosco; não gera apego, nem aversão; está sempre mudando; há saudável relação entre movimentos voluntários e involuntários.¹³

Caminhar com atenção plena

Caminhar com atenção plena é uma forma simples de exercício. Pode se caminhar lentamente pequenos trajetos de ida ou volta do trabalho ou mercado. A pressa no cotidiano nos rouba atenção nesses momentos que podem ser belos e purificadores em meio à poluição externa. Embora a caminhada mais rápida também possa ser útil, especialistas sugerem fazer uma caminhada bem lenta, de preferência de pés descalços, naturalmente sem causar dano. Presta-se total atenção aos movimentos dos pés e das pernas, sem, no entanto, olhar para eles. Importante é também aproveitar as sensações externas do clima, do sol, do ar, do visual da paisagem. Aos poucos pode-se imprimir o ritmo normal na caminhada, sempre prestando atenção aos movimentos corporais.¹⁴

Atenção plena ao se alimentar: técnica da uva-passa

¹¹ KABAT-ZINN, 2017. p. 20.

¹² ALTMAN, Donald. *50 Técnicas de mindfulness para la ansiedad, la depresión, el estrés e el dolor*. Málaga, Espanha: Editorial Sirio, 2014. p. 57-61.

¹³ DEMARZO; CAMPAYO, 2015. p. 60.

¹⁴ DEMARZO; CAMPAYO, 2015. p. 96-97. ALTMAN, 2014 chama a técnica de “surfing sobre a terra”. p. 66-69.

Realizamos a maioria das atividades cotidianas sem prestar atenção nelas. Agimos no piloto automático. Escovamos os dentes. Ligamos o carro e saímos dirigindo. Comemos rapidamente um lanche. Eis a questão: na maioria das vezes nos alimentamos mal, engolimos rapidamente os alimentos distraídos com televisão ou celular sem nos darmos conta do que realmente está acontecendo. A técnica de *Mindfulness* da uva-passa ajuda-nos a realmente estarmos presentes no ato da alimentação e tudo que essa envolve.

Consiste em ingerir três uvas-passa, uma de cada vez. A primeira uva-passa é ingerida normalmente, de forma habitual.

Com a segunda uva-passa faz-se um vagaroso processo de vários passos:

- a) Manter a uva nas mãos, segurando-a entre o dedo indicador e polegar
- b) Ver – veja por todos os lados, observe detalhes e saliências
- c) Tocar com os dedos, sentindo a textura
- d) Sentir o cheiro – que fragrância têm?
- e) Levar a uva-passa aos lábios e à boca, lentamente, mas sem morder, observando os movimentos da bochecha, língua, etc.
- f) Saborear – mastigá-la lentamente sem engolir. Que sabor tem? Que texturas? Elas se modificam a cada mastigação?
- g) Deglutir – O que acontece imediatamente antes e depois de engolir? Percebeu o trajeto interno até o estômago?
- h) Perceba a interconexão da uva-passa com o planeta e os humanos. Pense no desenvolvimento da videira, local e clima, crescimento e colheita, industrialização e transporte até chegar a você.

Com a terceira uva-passa, faça o processo de atenção plena anterior, mas sem orientação de um instrutor, no seu próprio ritmo. Depois compartilha-se a experiência.¹⁵

A técnica quer ser mais que uma prática de laboratório em *Mindfulness*. Pode representar uma tomada de consciência em relação às refeições que tomamos, para que as façamos de modo

¹⁵ DEMARZO; CAMPAYO, 2015, p. 28-30. A obra (eletrônica) de KABAT-ZINN, 2017, p.145-146 inclui o áudio da meditação da uva-passa.

mais saudável, tranquilo, consciente e assim também mais gratos. Gratos à natureza, às pessoas, a Deus!

ESPIRITUALIDADE

Na segunda parte de nosso artigo vamos delinear o que é espiritualidade cristã, e os aspectos inerentes a ela de acordo com alguns especialistas. Segue-se um breve histórico da espiritualidade dos pais e das mães do deserto. Por fim, destacamos as práticas da Oração de Jesus e da *Lectio Divina*.

Conceito de espiritualidade

Definir Espiritualidade em nossos tempos é tarefa difícil, quase impossível, dada a abrangência que o tema adquiriu. Espiritualidade é algo inerente ao ser humano em sua busca por uma vida com significado, que pode ter conotação religiosa ou não. Estamos todos nessa busca como condição humana de incompletude, de carência, de fragilidade. E damos nossa resposta diante do mistério da vida.¹⁶

Nosso estudo se delimita à espiritualidade cristã. Dessa forma, ao mencionar doravante o termo *espiritualidade* pressupõem-se definições e práticas inerentes ao Cristianismo, de modo que prescindimos do adjetivo “cristã”.

Dito isso, passemos ao conceito de espiritualidade elaborado pelo pastor luterano Paulo Butzke:

As formas com as quais a comunidade ou o cristão individual expressa sua fé chamamos de espiritualidade. Ela é a expressão exterior e corporal da fé interior motivada pelo Espírito. Espiritualidade, portanto, inclui a fé, o exercício espiritual e o estilo de vida do cristão. Trata-se da vivência da fé sob as condições da vida cotidiana. Como *praxis pietatis*, a espiritualidade abrange a dimensão individual, a dimensão familiar, a dimensão comunitária e a dimensão social.^{17 18}

¹⁶ Entre os especialistas é consenso estabelecer uma distinção entre espiritualidade e religião. KOENIG, Harold G. *Medicina, religião e saúde: o encontro da ciência e da espiritualidade*. Porto Alegre: L&PM, 2012. p. 13. BOFF, Leonardo. *Espiritualidade: caminho de transformação*. Rio de Janeiro: Sextante, 2001. p. 19-26.

¹⁷ BUTZKE, Paulo. Aspectos de uma espiritualidade luterana para nossos dias. *Estudos Teológicos. São Leopoldo: Escola Superior de Teologia*. v.43, n.2, p.106. 2003.

¹⁸ Em recente artigo Butzke desdobra este conceito acrescentando implicações e desafios da espiritualidade cristã no contexto luterano. Cf. BUTZKE, Paulo Afonso. *Espiritualidade e vida cristã*. In: SELL, Wilhelm (org.) *Nossa fé: temas centrais da confessionalidade luterana*. São Leopoldo: Sinodal. p. 169-181. 2022.

Tivemos acesso a inúmeros autores sobre espiritualidade cristã. A título de exemplificação citamos Nelson Kilpp¹⁹ que une espiritualidade ao compromisso na prática da justiça e no cuidado da criação, entre outros. Já Carlos Queiroz²⁰ olha para a mercantilização da fé no contexto brasileiro em contraposição ao evangelho da graça e suas implicações na prática do amor, da humildade e da justiça. A abordagem de Peter Scazzero²¹ enfatiza que a espiritualidade contemplativa tem de ser também emocionalmente saudável.

Para mim, espiritualidade é minha resposta e reação ao amor de Deus por mim revelado em Cristo. Envolve reações de gratidão, de oração, de contemplação, de reflexão, enfim, uma frágil e limitada tentativa de corresponder a esse amor perfeito de Deus. De minha parte torno-me 'apaixonado', deslumbrado pela Graça que me acolhe como sou. Esse processo se dá porque, nas expressões bíblicas "Cristo vive em mim" (Gálatas 2.20)²² ou "meu viver é Cristo" (Filipenses 1.21). Concluindo, espiritualidade é a vida mística de Cristo em mim e, portanto, em nós, na dimensão interior produzindo frutos do Espírito Santo (Gálatas 5.22-23), como amor, alegria, paciência, equidade e solidariedade humana na dimensão exterior.

Práticas de espiritualidade: breve histórico

Espiritualidade cristã, naturalmente, se norteia e se inspira na vida e na obra de Jesus de Nazaré. Não que devamos ou possamos fazer o que ele fazia, pois isso seria impossível porque ele era, simultaneamente, divino e humano. De Jesus, no entanto, nos vêm impulsos para práticas de espiritualidade como a oração, o silêncio, a comunhão, a compaixão, a solidariedade, entre outros. Butzke afirma "que a espiritualidade de Jesus se compunha dos seguintes elementos: ouvir, orar, compartilhar, testemunhar e agir"²³.

A prática da espiritualidade da Igreja primitiva, conforme o relato de Atos dos Apóstolos, se dá em quatro ações: "Perseveravam na doutrina dos apóstolos, e na comunhão, no partir do pão e nas orações." (Atos 2.42)

¹⁹ KILPP, Nelson. *Espiritualidade e compromisso: dez boas razões para... orar; praticar a justiça; cuidar da criação; acolher o outro; compartilhar*. São Leopoldo: Sinodal, 2008.

²⁰ QUEIROZ, Carlos. *Em busca da espiritualidade: o mercado da fé e o evangelho da graça*. Viçosa: Editora Ultimato, 2013.

²¹ SCAZZERO, Peter. *Espiritualidade emocionalmente saudável: desencadeie uma revolução em sua vida com Cristo*. São Paulo: Hagnos, 2013.

²² As referências bíblicas são da versão Nova Almeida Atualizada adotada pela BIBLIA DE ESTUDO CONSELHEIRA. Baueri: Sociedade Bíblica do Brasil, 2019.

²³ BUTZKE, 2003, p. 107.

A Igreja se forma em contexto de perseguição sob o Império Romano. Mais tarde, sob o imperador Constantino a partir do ano 300, aproximadamente, as pessoas cristãs ganham liberdade para celebrar e difundir sua fé. Ainda mais, o Cristianismo torna-se a religião oficial do Império. Surgem catedrais luxuosas, papas com poder e influência, a Igreja torna-se proprietária de terras e construções. Nesse contexto um grande número de pessoas retira-se ao deserto para viver como Jesus viveu. Despojam-se de suas posses, vivendo em pequenas comunidades da mendicância e do cultivo da terra. Retiram-se para orar e meditar. É o período conhecido como a “espiritualidade dos pais e mães do deserto”.²⁴

Um pouco antes, no ano de 285, com a ida de Antão ou Antônio para o deserto egípcio, a espiritualidade ganha novos contornos, isso porque o monaquismo ou monasticismo se apresenta como movimento de protesto contra a Igreja imperial.²⁵ A espiritualidade desse movimento recupera e sistematiza os exercícios espirituais da igreja antiga, tais como palavra bíblica, oração, culto eucarístico, jejum e silêncio.²⁶

Ricardo Barbosa de Sousa afirma que o resgate dos valores e dos ideais desse movimento se faz necessário porque “fizeram destes homens e mulheres os santos que foram. Isto porque carecemos deles hoje. [...] Hoje os santos foram substituídos pelos ídolos religiosos e pelas celebridades”.²⁷

ORAÇÃO DE JESUS OU ORAÇÃO DO CORAÇÃO

Os evangelhos narram por diversas vezes que Jesus se retirava para lugares solitários e orava: “Tendo se levantado de madrugada, quando ainda estava escuro, Jesus saiu e foi para um lugar deserto, e ali orava” (Marcos 1.35).²⁸

De Jesus aprendemos que oração é diálogo com Deus e, como tal, envolve o falar e o escutar com atenção. Enfatizamos a primeira parte, incentivando e praticando a oração pessoal e em grupo,

²⁴ Texto elaborado pelo autor a partir de leituras e palestras sobre o tema. Informações confirmadas por BUTZKE, 2003, p.110. Cf. SOUSA, Ricardo Barbosa de. *O Caminho do Coração: Ensaio sobre a Trindade e a espiritualidade cristã*. Curitiba: Encontro Editora, 1996. p. 100-105.

²⁵ BUTZKE, 2003, p. 110.

²⁶ BUTZKE, 2003, p. 112.

²⁷ SOUSA, 1996. p. 103.

²⁸ Jesus ora antes de escolher seus discípulos (Lucas 6.12), e os ensina a orar (Lc 11.1). No período de sua Paixão, Jesus é fortalecido por meio da oração (Lc 21.37; 22.39).

silenciosa e em voz alta, em casa e nos templos. Mas muitas vezes omitimos a segunda parte: a escuta atenta a Deus que se dá primordialmente em sua Palavra, a Sagrada Escritura.²⁹

Oração como prática de espiritualidade exigiria um estudo à parte de tão vasto que é o tema.³⁰ Optamos por uma prática específica, conhecida como Oração de Jesus ou Oração do Coração. Compõe-se de duas partes, a saber, a invocação do nome de Jesus Cristo numa frase e a ligação dessa ao ritmo da respiração.³¹

As origens bíblicas são o clamor do cego Bartimeu: “Jesus, filho de Davi, tem compaixão de mim” (Lucas 18.39) juntamente com a oração do publicano no templo: “Deus, tem piedade de mim, pecador” (Lucas 18.13). Assim chegou-se à formulação: “Jesus Cristo, Filho de Davi, tem compaixão de mim, pecador!” ou “Jesus, Filho de Davi, tem compaixão”. Ou ainda de forma simplificada: na inspiração ‘Senhor Jesus’ e na expiração ‘tem piedade de mim’, podendo ainda limitar-se ao nome “Jesus Cristo”.³²

O monge beneditino alemão Anselm Grün afirma que esse é seu método preferido de meditação pessoal. Lembra que o significado de ser ‘oração do coração’ é que, ao inspirar, imagina-se como Jesus preenche o coração de calor e de amor e, ao expirar, como o amor de Jesus infiltra-se no corpo inteiro, especialmente nas áreas sombrias do corpo e da alma.³³ Grün testemunha que é tomado por alegria interior na sua prática, pela Alegria do próprio Jesus.³⁴

LECTIO DIVINA OU LEITURA ORANTE DA BÍBLIA

Uma das heranças do monaquismo é a *Lectio Divina*, expressão latina para leitura divina, ou leitura das Sagradas Escrituras. No Brasil é conhecida como leitura orante da Bíblia, popularizada pelo teólogo católico Carlos Mesters.³⁵ Para os monges e as monjas a leitura da Bíblia não era especialmente ato da razão, mas ato divino, de adoração e de contemplação.³⁶ Os quatro passos

²⁹ HERNÁNDEZ, Carlos José. *Leiamos a Bíblia*; Guia para leitura meditativa. 3. ed., Joinville: Grafar. 2015. Hernández, psiquiatra de profissão, e mentor em espiritualidade, enfatiza a centralidade da escuta no seu método de leitura de toda a Bíblia em quatro anos.

³⁰ VASCONCELOS, Eder; RODRIGUES, Emerson Aparecido. *A essência da oração*. São Leopoldo: Sinodal, 2018. KILPP, 2008. p. 7-21.

³¹ BUTZKE, Paulo Afonso. A meditação do coração. *Revista TEAR*. São Leopoldo: Escola Superior de Teologia. n. 25, p. 15. mai/2008.

³² BUTZKE, 2008. p. 15.

³³ GRÜN, Anselm. *O espaço interior*. 3. ed., Petrópolis: Vozes. 2011. P.15-16.

³⁴ GRÜN, 2011. p. 18-19.

³⁵ MÜLLER, Iára. *Lectio divina* ou leitura orante da Bíblia. *Revista TEAR*. São Leopoldo: Escola Superior de Teologia. n. 29, p. 8. set/2009.

³⁶ GRÜN, 2011. p.70. 2. ed.

clássicos da *Lectio Divina* assim acontecem: após a *lectio* (leitura), passa-se à *meditatio* (meditação) lenta sobre palavras e expressões, que são repetidas e absorvidas. A *oratio* (oração) é uma prece curta e afetiva que revela o anseio por Deus, a sede por Deus. Os passos anteriores levam à *contemplatio*, (contemplação): um estado de receber de Deus, calar puro, um deslumbramento.³⁷

A pastora luterana Iára Müller adaptou a *Lectio Divina* intercalando três leituras do texto bíblico com momentos de silêncio e de compartilhamento, assim como no modelo abaixo:

- a) Primeira leitura pausada pela pessoa que lidera, na qual se presta atenção a alguma palavra ou expressão que chama a atenção, que é assinalada com lápis.
- b) Em silêncio, reflete-se sobre a palavra assinalada.
- c) Compartilha-se no grupo: Por que essa palavra me atingiu e “saltou do papel” ao meu coração? Acontece somente o partilhar, sem interrupções.
- d) Faz-se a segunda leitura pausada do texto. Agora se pensa: O que esse texto diz para mim hoje? O que o texto me faz ver, sentir e entender hoje?
- e) Segue um tempo de silêncio para reflexão.
- f) Novo compartilhar no grupo.
- g) Terceira e última leitura do texto bíblico, enquanto se pergunta: Como eu gostaria de responder ao que aprendi do texto ouvido, e das palavras que me impactaram?
- h) Silêncio para refletir: Como respondo aos desafios do texto e qual compromisso quero assumir diante do grupo a partir do que me foi revelado?
- i) Nesse último passo pode-se partilhar verbalmente as respostas às questões acima ou faz-se uma oração espontânea em voz alta.³⁸

Interessante e simples é como Butzke sistematiza os quatro passos: *Lectio* - ler: O que o texto diz; *Meditatio* – mover no coração: O que o texto diz para mim; *Oratio* – Orar: O que o texto me faz dizer; *Contemplatio* – silenciar: O que ressoa em mim.³⁹

³⁷ GRUN, 2011. p. 70-75. 2. ed.

³⁸ MÜLLER, 2009, p. 9.

³⁹ BUTZKE, Paulo Afonso. *Orar com a Bíblia*. Arquivo pessoal do autor. s/d.

ROTEIRO DE RETIRO ESPIRITUAL

Desde a adolescência participei de retiros espirituais. Naturalmente como jovem entre jovens e depois como orientador. Nos últimos anos participei dos assim chamados de “retiros de silêncio”⁴⁰ e do retiro de Exercícios Espirituais,⁴¹ preconizados por Inácio de Loyola, fundador dos jesuítas. Como as experiências foram um marco divisório na nossa prática de espiritualidade e no modo de ser pessoa cristã no mundo, sonhamos oferecer um retiro nesses moldes.

No âmbito das igrejas históricas sente-se falta da oferta de um retiro espiritual, que seja conduzido de forma sensível, segura e acolhedora por pessoas capacitadas.

As razões para se tirar um tempo *retirado*, à parte do cotidiano, são várias. O ambiente urbano com sua poluição sonora, visual e midiática, as tensões em meio à pandemia do Corona vírus, pressões e expectativas do mundo do trabalho estão levando muitas pessoas ao *stress* e à síndrome do *burnout*. É crescente a necessidade de descanso, equilíbrio, regulação emocional e capacidade de enfrentamento de situações estressantes.

Nossa proposta temática para o Retiro fundamenta-se no Salmo 23. Os salmos bíblicos são os textos sagrados que melhor retratam a alma humana. Esse precioso livro de canções e orações traz emoções das mais diversas e contundentes. Encontramos desde o louvor ao lamento, da queixa à gratidão, do choro ao riso, da prostração à dança.⁴² Escolhemos o Salmo 23, atribuído a Davi, famoso Rei de Israel que, em sua juventude, fora um simples pastor de ovelhas. A experiência pastoril norteia a primeira parte do salmo (v.1-4), em que sobressai a metáfora de Deus como pastor. Já na segunda parte (v.5), a metáfora predominante é de Deus como anfitrião que põe a

⁴⁰ Participei do Retiro *Renovatum* dirigido por Lieselote Hedderich e Roseli K. de Oliveira nos dias 23-25/04/2012 em Viamão, RS. E também do Retiro de Silêncio dirigido pela Pastora Iára Müller nos dias 05-07/04/2013 em São Leopoldo, RS.

⁴¹ Participei do retiro de sete dias dos Exercícios Espirituais em 25.09-02.10/2017 no Centro de Espiritualidade Cristo Rei (Cecrei) em São Leopoldo, RS.

⁴² Devo importantes impulsos na reflexão sobre os Salmos ao Curso EaD *Entre o clamor e o louvor: livro dos Salmos e a espiritualidade cristã – Turma 2*. São Bento do Sul: Faculdade Luterana de Teologia. 2º semestre de 2021. Entre a vasta literatura sobre os salmos destaco GERSTENBERGER, Erhard S. *Como estudar os salmos?* Guia interativo para seminários e grupos bíblicos. São Leopoldo: Sinodal, 2015. BONHOEFFER, Dietrich. *Orando com os salmos*. Curitiba: Encontro Editora. 1995. LEWIS, C. S. *Lendo os Salmos*. Viçosa: Ultimato, 2015.

mesa. O encerramento no v.6 é o desejo de morar no templo amparado pela bondade e pela misericórdia de Deus.⁴³

PRIMEIRA SESSÃO – *LECTIO DIVINA* COM SALMO 23

Na abertura da série de sessões sobre o Salmo 23, faremos a prática da *lectio divina* como anteriormente apresentada, com necessárias adaptações.⁴⁴

SEGUNDA SESSÃO – Salmo 23.1-3

Passearemos pelas palavras e imagens desse salmo, pausadamente, inspirando e expirando conforme o esquema abaixo. Se o exercício puder ser feito ao ar livre, sob a sombra de algumas árvores ou sobre um gramado perto de um lago, facilita em muito a vivência. Deitado ou deitada confortavelmente num colchonete, de olhos fechados, relaxe e diga sussurrando ou apenas mentalmente:

- “Senhor é meu pastor “ [Na inspiração]; “Nada me faltará” [na expiração]

[A pessoa orientadora falará cada frase por duas vezes. Depois deixará cada participante seguir no seu próprio ritmo de respiração durante um a dois minutos].⁴⁵

- “Me faz repousar” [sentindo bem-estar em descansar] // em pastos verdejantes [sinta o cheiro da grama]

- Leva-me // às águas de descanso

- Refrigera-me [imagine sensação de frescor no calor] // a alma

- Guia-me // pelos caminhos da justiça.

Para fechar o exercício, canta-se o refrão: “Tu és Senhor, o meu pastor/ por isso nada em minha vida faltará.”⁴⁶

⁴³ BÍBLIA DE ESTUDO CONSELHEIRA, 2019. p. 860-861. Cf. o quadro “Exercícios de oração nos Salmos”, p.862-863 que apresenta ótimas ideias de como meditar nos salmos. Muito útil também é a leitura da introdução (p.834-835) e dos quadros “Meditando nos salmos” (p.838) e “Os cinco livros dos Salmos e a nossa idade” (p.883).

⁴⁴ Como primeiro contato com o grupo, convém omitir ou reduzir os momentos de partilha pública, enfatizando a meditação pessoal. Para tanto o método de leitura meditativa de HERNÁNDEZ, 2015 pode ser eficaz, pois prioriza a leitura, meditação silenciosa e oração.

⁴⁵ Adaptamos a dinâmica da ‘Oração de Jesus’ aos versículos do Salmo 23. Nas inspirações pode-se pensar nos benefícios interiores como paz, confiança, repouso e na expiração joga-se para fora o stress e tensões por sobre ambientes externos: pasto, águas, caminhos.

⁴⁶ Livro de Canto da IECLB. São Leopoldo: Sinodal; Porto Alegre: Igreja Evangélica de Confissão Luterana no Brasil, 2017. Refrão do Hino 90. Música de Frei Fabretti.

Segue uma atividade em que cada participante, em silêncio, passeia lentamente pelo bosque, e detém-se nos elementos da natureza citados no Salmo: pastos verdes, ovelhas e gado, águas, caminhos.⁴⁷

Pergunta-se para meditação: Como está meu nível de descanso x trabalho? Estou cansado de quê? De quem? Como posso “descansar no Senhor” (Salmo 37.7) de forma simples e prática? Como recebo o convite de Jesus: “Venham a mim todos vocês que estão cansados e sobrecarregados, e eu os aliviarei” (Mateus 11.28)?

Segue-se o Intervalo para lanche.

Tem-se um diálogo com o grupo de retirantes. Impressões e sensações são compartilhadas.

Segue-se uma caminhada silenciosa na trilha pela propriedade, em ritmos diferentes, podendo ser contemplativa e lenta⁴⁸, ou rápida e intensa como exercício físico.

TERCEIRA SESSÃO – Salmo 23.4

Note-se que nesses versículos o salmista se dirige diretamente a Deus: “tu estás comigo”. Se antes a referência a Deus como pastor era uma declaração sobre Ele, agora se passa ao diálogo, ao pedido direto. Isso é simbólico, pois à medida em que a meditação avança cria-se maior intimidade nas súplicas de oração.

Começa-se com exercícios leves de alongamento.

Respirando o salmo 23.4-5. [Andando lentamente na sala]

- Ainda que eu ande // pelo vale da morte – [inspirando e expirando durante um minuto]

[Parado em pé⁴⁹ sem caminhar, de olhos fechados]:

- Não temerei // mal nenhum

- Tu estás // comigo

- Teu cajado [Abrindo as mãos para ‘pegar o cajado’] // me consola.

Canta-se um hino alusivo ao Salmo 23.⁵⁰

⁴⁷ GRÜN, Anselm. O poder do silêncio, 2011, 2.ed., p.19-30 discorre sobre o simbolismo bíblico dos elementos naturais: floresta, água, montanha, deserto.

⁴⁸ Aqui fazemos uso da técnica de *Mindfulness* “Caminhar com atenção plena” descrita em 1.2.2.

⁴⁹ GRÜN, 2011, 2.ed. p. 36-39 comenta que a postura de estar em pé significa no Antigo Testamento ficar em pé diante de Javé. Também é postura típica de oração e de confissão de fé (Credo Apostólico) no culto luterano.

⁵⁰ LIVRO DE CANTO DA IECLB. Hino 90, intitulado “Pelos prados e campinas”. Também os Hinos 89 e 91 são versões musicadas do Salmo 23.

Faz-se uma caminhada guiada. A pessoa orientadora para em algumas estações, fazendo breves reflexões em diálogo com o grupo, e este, na medida em que há liberdade, pode partilhar suas sensações e/ou emoções.

Estação 1 – pastos verdejantes

Estação 2 – águas de descanso

[Recapitulam-se as experiências anteriores.]

Estação 3 - caminhos íngremes na trilha [com a reflexão sobre ‘altos e baixos’ em minha vida];

Estação 4 - lugares sombrios e úmidos. [Que vales de sombra da morte, simbólicos ou reais estou enfrentando? Como pessoa cristã, o que significa considerar-me “morto para o pecado, mas vivo para Deus em Cristo Jesus?” (Romanos 6.11)]

Estação 5 – no retorno da caminhada usa-se um cajado de apoio, ou bastão de caminhada.

Estação 6 – na chegada reflete-se em silêncio: Quem são os ‘cajados de Deus’ em minha vida? [Pessoas, grupos, instituições que me deram apoio e suporte nas horas de cansaço] Para quem eu posso ser cajado?

Depois de tomar água e descansar um pouco, canta-se o hino “Canção do cuidado”:

Fonte eterna de amor que transborda de bondade,
Te derramas em favor de toda a humanidade.
Vem me dar a tua mão e conduze a minha vida.
Nestes tempos de aflição concede-me guarida.

Sob a luz do teu olhar sigo em paz a minha estrada,
Pois eu sei que vais guiar cada passo da jornada.
Vem, Senhor, me carregar nos momentos de cansaço.
Caso eu venha a tropeçar, que eu caia em teu abraço.⁵¹

QUARTA SESSÃO - Salmo 23.5-6

No ambiente está uma mesa posta, com pratos, talheres e taças. Sentados ou sentadas confortavelmente à mesa, mas com a coluna ereta, pés descalços, de olhos fechados⁵² inspirar e expirar durante um minuto:

- Preparas-me // uma mesa [imagine a mesa]

- Na presença // dos meus adversários

⁵¹ LIVRO DE CANTO DA IECLB, Hino 567. Letra e Música da autoria de Rodolfo Gaede Neto.

⁵² Sentar-se é a postura clássica de meditação em todas as tradições religiosas. GRÜN, 2011, 2. ed, p.31-36 diz os monges sentavam como que ‘montando um tigre’, como senhores sobre as paixões, e como um ‘timoneiro ao leme’ de um navio, no qual Jesus está. Sentar-se recorda Maria que “assentada aos pés de Jesus, ouvia o seu ensino” (Lucas 10.39).

- Unges-me a cabeça // com óleo [sinta o perfume do óleo]

- O meu cálice // transborda.

Na sequência será servida uma refeição leve, em absoluto silêncio. Presta-se atenção ao sabor dos alimentos, temperatura, texturas, aromas e cores.⁵³ A comunicação com o grupo acontece, principalmente, pelos olhares.

O silêncio é desfeito quando se dá início à celebração da Ceia do Senhor, que usará como elementos pão e suco de uva integrais.

Ler João 10.1-11; 27-29 cujo tema central é Jesus como o bom pastor que dá sua vida pelas ovelhas.⁵⁴

Encerra-se a celebração cantando o hino:

Bondade e misericórdia certamente me seguirão/
Todos os dias da minha vida/
E habitarei na casa do Senhor/
para todo o sempre, Aleluia! ⁵⁵

Para envio e bênção de encerramento das sessões sobre o Salmo 23, o que pode coincidir com o final do próprio retiro, a pessoa orientadora unge a cabeça dos participantes com óleo perfumado e lhes impõe suavemente as mãos.⁵⁶

Conclusão

Concluimos que, sim, *Mindfulness* e espiritualidade podem trabalhar juntas com o objetivo de proporcionar auxílio para pessoas que querem se exercitar, tanto numa como noutra área. Em nosso caso específico, as técnicas de *Mindfulness* aliadas aos conteúdos e práticas de espiritualidade cristã fornecem valiosas ferramentas para o planejamento e execução de um retiro espiritual.

Consideramos que nossos objetivos foram alcançados. Desejamos que esse estudo sirva de inspiração para orientadoras e orientadores de espiritualidade. Há necessidade de termos modelos e roteiros que respondam às complexas demandas do ser humano em nossos dias, as quais foram anteriormente enumeradas, ainda que de forma breve.

⁵³ Confira 1.2.3 a técnica de *Mindfulness* “Atenção plena ao se alimentar”.

⁵⁴ Pode-se trabalhar o texto de João 10 à parte. Se o grupo for composto por pastores e pastoras de igrejas explora-se o pastoreio de Jesus como modelo para o pastoreio eclesial. Fazer *Lectio Divina* de João 10 seria uma prática adequada.

⁵⁵ HINOS DO POVO DE DEUS. 3. ed. São Leopoldo: Sinodal, 1982. Hino 232, de autoria desconhecida.

⁵⁶ Não associamos o gesto com o ritual litúrgico da unção a pessoas enfermas. Usa-se a unção, pois ela remete ao salmo trabalhado, permite proximidade calorosa e respeitosa, bênção com imposição de mãos, além da fragrância agradável no ambiente.

Desejávamos também estabelecer um diálogo crítico entre *Mindfulness* e espiritualidade cristã, mas o limitado espaço não o permite. Há pontos de encontros entre ambas, que antes apresentamos. Há, também, pontos de desencontros que envolvem objetivos, pano de fundo religioso, visão de ser humano, entre outros a serem eventualmente explorados em estudos posteriores.⁵⁷

Referências

ALTMAN, Donald. *50 Técnicas de mindfulness para la ansiedad, la depresión, el estrés e el dolor*. Málaga, Espanha: Editorial Sirio, 2014.

BIBLIA DE ESTUDO CONSELHEIRA. KEPLER, Karl (ed.) Baueri: Sociedade Bíblica do Brasil, 2019.

BUTZKE, Paulo Afonso. Aspectos de uma espiritualidade luterana para nossos dias. *Estudos Teológicos*. São Leopoldo: Escola Superior de Teologia. v.43, n.2, p.104- 120. 2003.

BUTZKE, Paulo Afonso. *Orar com a Bíblia*. Arquivo pessoal do autor. s/d.

BUTZKE, Paulo Afonso. A meditação do coração. *Revista TEAR*. São Leopoldo: Escola Superior de Teologia. n. 25, p. 15. maio/2008.

BUTZKE, Paulo Afonso. Espiritualidade e vida cristã. In: SELL, Wilhelm (org.) *Nossa Fé: temas centrais da confessionalidade luterana*. São Leopoldo: Sinodal. p. 169-181. 2022.

DEMARZO, Marcelo; CAMPAYO, Javier García. *Manual Prático de Mindfulness: curiosidade e aceitação*. São Paulo: Palas Athena, 2015.

FACULDADE LUTERANA DE TEOLOGIA. *Entre o clamor e o louvor: livro dos Salmos e a espiritualidade cristã*. Curso EaD, Turma 2. São Bento do Sul. 2.sem/2021.

GRÜN, Anselm. *O espaço interior*. 3. ed., Petrópolis: Vozes. 2011.

GRÜN, Anselm. *O poder do silêncio*. 2.ed., Petrópolis: Vozes. 2011.

HINOS DO POVO DE DEUS. 3. ed. São Leopoldo: Sinodal, 1982.

KABAT-ZINN, Jon. *Atenção plena para iniciantes*. Rio de Janeiro: Sextante, 2017.

LIVRO DE CANTO DA IECLB. São Leopoldo: Sinodal; Porto Alegre: Igreja Evangélica de Confissão Luterana no Brasil, 2017.

⁵⁷ FOSTER considera incompatíveis os objetivos e processos da meditação cristã e os da meditação transcendental, assim por ele chamada em 1978. Cf. FOSTER, Richard. *A celebração da disciplina: o caminho do crescimento espiritual*. São Paulo: Editora Vida. 1983. p.13-23. Uma recente e fundamentada reflexão é apresentada por BUTZKE para discernir o que é e o que não é espiritualidade cristã. BUTZKE, 2022. p.170,178-180.

MÜLLER, Iára. Lectio divina ou leitura orante da Bíblia. *Revista TEAR*. São Leopoldo: Escola Superior de Teologia. n. 29, p. 8. set/2009.

SOUSA, Ricardo Barbosa de. O Caminho do Coração: Ensaio sobre a Trindade e a espiritualidade cristã. Curitiba: Encontro Editora, 1996.