

## As três regras de Martinho Lutero

*Felipe de Souza Marques<sup>125</sup>*

**Resumo:** O presente artigo tem por objeto as três regras de espiritualidade cristã formuladas por Martinho Lutero, *oratio* (oração), *meditatio* (meditação) e *tentatio* (luta), apresentadas no prefácio de suas obras em alemão (1539). A pesquisa busca responder de que modo essas três práticas expressam a espiritualidade centrada na cruz e como podem servir de paradigma para a vida cristã contemporânea. O estudo adota abordagem bibliográfica e teológica, fundamentando-se nas obras do próprio Lutero (*Uma singela forma de orar*, *Sermão sobre a contemplação do santo sofrimento de Cristo*, *Disputatio Heidelbergae*) e em comentadores modernos como McGrath, Ngien, Bainton e Timothy George. Argumenta-se que a tríade luterana constitui um método espiritual antiespeculativo, que integra doutrina e piedade ao submeter o intelecto e a experiência à Palavra de Deus. Conclui-se que, ao recolocar a oração, a meditação e a luta sob a teologia da cruz, Lutero oferece uma alternativa à espiritualidade moderna, frequentemente marcada pelo sentimentalismo e pela busca do bem-estar, convidando o cristão à comunhão real com o Cristo crucificado por meio da Palavra e da fé.

**Palavras-chave:** Martinho Lutero. Espiritualidade cristã. Teologia da cruz. Oração. Meditação.

**Abstract:** This article examines Martin Luther's three rules of Christian spirituality, *oratio* (prayer), *meditatio* (meditation), and *tentatio* (struggle), as presented in the preface to his German writings (1539). The study seeks to answer how these three practices express a cross-centered spirituality and how they may serve as a paradigm for contemporary Christian life. A bibliographic and theological approach is employed, grounded in Luther's own works (*A Simple Way to Pray*, *A Sermon on the Contemplation of the Holy Sufferings of Christ*, *Heidelberg Disputation*) and in modern interpreters such as McGrath, Ngien, Bainton, and Timothy George. It is argued that Luther's triad constitutes an antiespeculative spiritual method that integrates doctrine and piety by submitting both intellect and experience to the Word of God. The article concludes that, by placing prayer, meditation, and struggle under the theology of the cross, Luther provides an alternative to modern spirituality, often marked by

---

<sup>125</sup> Pastor batista reformado, bacharel em teologia pelo Seminário Cristo para as Nações, pós-graduado em teologia aplicada pelo Centro Presbiteriano de pós-graduação Andrew Jumper e mestre (MDiv) em teologia pelo Seminário Martin Bucer. [felipedsmarquess@icloud.com](mailto:felipedsmarquess@icloud.com)

sentimentalism and self-centered well-being, inviting believers into genuine communion with the crucified Christ through Word and faith.

**Keywords:** Martin Luther. Christian spirituality. Theology of the cross. Prayer. Meditation.

## 1. Introdução

“A meditação (o estudo) é uma forma de oração obediente” (NGIEN, 2017, p.19) escreveu Dennis Ngien, ao explicar que a meditação não é mera atividade da razão humana, mas uma reflexão profunda que se submete ao Espírito Santo. Nesse campo, a importância de Martinho Lutero não deve ser minimizada, visto que suas contribuições teológicas não se limitaram ao campo acadêmico, estendendo-se às mais variadas áreas, inclusive da piedade.

Vivendo em um período de profunda inquietação espiritual, Lutero experimentou como poucos as angústias do seu período cultural. Como observou o especialista na história da reforma protestante Roland H. Baiton, a explicação para os tormentos internos de Lutero “reside mais precisamente nas tensões que a religião medieval fomentava de forma deliberada, jogando alternadamente com o medo e a esperança” (BAITON, 2017, p.37).

Para um homem em que “nada era tão importante quanto o nosso relacionamento com Deus” (NGIEN, 2017, p.18), isso significava um enorme conflito na comunhão com Ele e, por conseguinte, em toda a existência. Como se aproximar de um Deus totalmente justo e santo? Como se achegar a um Deus “que habitava as nuvens de tempestade em torno do cume do Sinai, em cuja presença Moisés não poderia entrar com a face descoberta e viver” (BAITON, 2017, p.49)? O resultado era o que Lutero chamava de *Anfechtungen*, “toda a dúvida, confusão, dor, tremor, pânico, desespero e desolação que invade o espírito de uma pessoa” (BAITON, 2017, p.49).

Essa busca por conhecer um Deus irado e inacessível era o fundamento da teologia da glória. Como Lutero destacou na *Disputatio Heidelbergae habita* [O debate de Heidelberg], “não se pode designar condignamente de teólogo quem enxerga as coisas invisíveis de Deus compreendendo-as por intermédio daquelas que estão feitas; mas sim quem comprehende as coisas visíveis e

posteriores de Deus enxergando-as pelos sofrimentos e pela cruz” (LUTERO, 2016, p.39). É evidente que para ele não se trata de uma mera questão de quem é ou não é teólogo, mas sim de como podemos conhecer a Deus e desfrutar de comunhão verdadeira com Ele.

O projeto da teologia da glória “procura resgatar a consciência aterrorizada e a sensação do pecado mediante a realização de boas obras, mas fracassa” (NGIEN, 2017, p.40). A teologia da cruz, entretanto, se apresenta como uma resposta ao caminho especulativo da teologia da glória. Como observou McGrath, “ela é um meio fundamentalmente antiespeculativo, antiteórico de conceber a vida cristã, que envolve a ‘centralização normativa’ da vida na cruz de Cristo” (MCGRATH, 2014, p.15).

Essa “centralização normativa da vida na cruz de Cristo”, como descreve McGrath, ocasionou uma radical mudança na perspectiva medieval acerca da espiritualidade cristã, da meditação e do estudo das escrituras. Em 1539, no prefácio de suas obras em Alemão, Lutero destacou três pontos cruciais que possuem inúmeras implicações para a espiritualidade cristã: *oratio* (oração), *meditatio* (meditação) e *tentatio* (luta).

Essas “três regras de Lutero”, como destaca o Dr. Timothy George, “referem-se à sua própria formação monástica e ressaltam o impulso pessoal, antiespeculativo, de toda a sua teologia” (GEORGE, 2015, p.131). Em um período em que o cristianismo moderno é considerado por muitos teólogos responsáveis como “insensato, superficial e egocêntrico” (SAXTON, 2015, p.7), a tríade de Lutero pode contribuir ao fornecer um paradigma de envolvimento espiritual que brote do evangelho da graça, não do legalismo humano.

Ao comentar sobre o fundamento para as três regras, Lutero explicou que “esse é o método ensinado pelo santo rei Davi (e, sem dúvida, usado também por todos os patriarcas e profetas) no salmo 119. Lá encontram-se três regras, apresentadas de forma ampla ao longo de todo o salmo. São elas: *oratio*, *meditatio* e *tentatio*” (LW 34, p.285, citado em NGIEN, 2017, p.19).

Longe de ser apenas uma interpretação sobre um texto isolado, esse paradigma estava presente em toda a vida de Lutero. Seus escritos eram carregados de conselhos e orientação sobre os benefícios espirituais disponíveis pela oração, meditação e luta.

Portanto, o presente trabalho visa apresentar as três regras de Lutero, destacando suas implicações para os nossos dias. Para isso, o primeiro capítulo abordará a oração, analisando o comentário de Lutero ao Pai-Nosso e o livro Uma singela forma de orar, também de sua autoria. No segundo tópico, a meditação. No terceiro tópico, a luta. Por fim, se encerrará com a conclusão.

## 2. Oratio (Oração)

Durante o período medieval, cristalizou-se o que ficou conhecido como a teologia da glória. Segundo Martin N. Dreher, “a teologia da glória quer que se reconheça a Deus a partir de suas obras, no criado. A Escritura, no entanto, nos mostra que os seres humanos abusaram desta possibilidade do conhecimento de Deus. A verdadeira teologia não reconhece Deus em seu poder, mas no sofrimento e na fraqueza, no Cristo crucificado (tese 19 e 20)” (LUTERO, 2016, p.37).

Para Lutero, a oração fazia parte desse processo de conhecer o Cristo crucificado, pois era o que possibilitava ao cristão abraçar de maneira prática as suas próprias limitações, reconhecendo em humildade sua necessidade da iluminação do Espírito (GEORGE, 2015, p.131). Sem a oração, portanto, o cristão estaria afirmando sua completa autonomia para conhecer a Deus e ao mundo, uma imagem que não se ajusta à realidade.

Nesse sentido, muitas são as motivações para o cristão orar, mas a condição de miséria em que se encontra o ser humano é uma das principais. A necessidade do homem pode ser constatada ao observar a maldade, as aflições, o sofrimento, o desespero e muitos outros riscos que dia após dia cercam a existência humana. Comentando a oração do Pai-Nosso, Lutero escreve:

Assim como a necessidade desta vida exige que façamos o bem ao próximo e que vamos ao encontro de sua carência (pois é para servirmos e ajudarmos um ao outro que convivemos na terra), assim também o fato de diariamente nos encontrarmos em toda espécie de risco e carência nesta vida, os quais não podemos evitar, faz com que sempre precisemos invocar a Deus e buscar auxílio tanto para nós como para todo o mundo (LUTERO, 2018, p.117).

Já no trecho supracitado é possível verificar a estreita ligação entre as “três regras” de Lutero. Oração, Meditação e Luta estão entrelaçadas, já que é a necessidade que conduz o cristão ao Senhor por intermédio da oração e das

promessas sagradas (LUTERO, 2018, p.113). A clareza de Lutero quanto à miséria humana e suas enormes necessidades é o oposto do cenário moderno, que busca reprimir qualquer vestígio da fragilidade humana. No mundo ocidental moderno, até o temor da morte, o maior sinal da miséria humana, é negado. Em seu premiado livro, o antropólogo Ernest Becker relata:

Um psicólogo comentou comigo que toda a idéia do temor da morte era uma importação dos existencialistas e dos teólogos protestantes que haviam ficado marcados pelas suas experiências européias, levando com eles o peso extra da herança calvinista e luterana de negação da vida. Até o destacado psicólogo Gardner Murphy parece pender para essa escola e insiste conosco para que estudemos *a pessoa* que manifesta o temor da morte, que coloca a ansiedade no centro de seu pensamento. Murphy também pergunta por que viver a vida no amor e na alegria também não pode ser considerado real e básico (BECKER, 2021, p. 35).

Nesse sentido, o lócus do questionamento é movido da morte como uma realidade de miséria para um suposto problema psicológico da pessoa que enfrenta o peso existencial oriundo do temor da morte. A condição normalizada é aquela que ignora a realidade e o significado da morte, não a que reconhece.

Para Lutero, contudo, as necessidades são muitas e apontam para a urgência da oração:

Mas quão necessária é a oração nem dá para contar aqui: na verdade nós deveríamos percebê-lo muito bem, uma vez que vivemos na carne e no sangue, cheios de toda sorte de maldades, além de termos conosco e contra nós o mundo, que nos inflige todas as aflições, dor no coração e tantos tormentos; isso para não falar do diabo que sempre está à nossa volta, a suscitar inúmeras seitas, bandos e seduções, impelindo-nos à descrença, ao desespero, etc. Isto de qualquer maneira não vai acabar e não teremos descanso, porque estamos cercados por esses inimigos que não param enquanto não nos derrubarem, uma vez que, pobres e sozinhos, somos fracos demais para tantos inimigos (LUTERO, 2018, p.118).

O entendimento de Lutero sobre oração está não é marcado pelo sentimentalismo contemporâneo, que olha mais para o coração do que para Cristo. Como observou Ngien, para Lutero “a oração é ineficaz quando desvinculada da Palavra de Deus e de sua promessa” (NGIEN, 2017, p.19). Essa unidade entre oração e Palavra estava presente na teologia de Lutero de uma maneira que é quase impossível separá-las completamente. Ao aconselhar sobre como orar em momentos de dúvida, essa relação fica evidente:

Se, porém, te sentes fraco e tímido, (uma vez que a carne e o sangue se estão trancando constantemente contra a fé), como se não merecesses ou não tivesses aptidão e ardor para orar, ou se

tiveres dúvida se Deus te ouviu, por seres pecador, atenta para a Palavra e dize: Mesmo que eu seja pecador e indigno, tenho aqui o mandamento de Deus que me ordena orar, e sua promessa de que me atenderá misericordiosamente, não mercê de minha dignidade, mas do Senhor Cristo. Com isso pode livrar-te das considerações e dúvidas e ajoelhar-te tranquilamente e suplicar, sem considerar se és digno ou indigno, mas apenas tua necessidade e sua palavra na qual ele manda que te fies (LUTERO, 2018, p.120).

Confiar na Palavra de Deus acima de uma especulação interior infinita constitui-se uma sólida diferença entre Lutero e os místicos medievais, que enfatizavam a imitação de Cristo sem antes apegar-se a Ele como substituto. Afirmar a necessidade de oração sem antes estabelecer o fundamento da expiação só pode produzir desespero ou orgulho, justamente o que Lutero confrontou no Debate de Heidelberg. Explicando a maneira O teólogo Dennis Ngien descreve essa distinção em termos de “Cristo como sacramento” e “Cristo como modelo”. Segundo ele:

A cruz de Cristo tem duas funções: expiatória e a exemplar – mas as duas constituem a realidade única de Cristo. A função exemplar é derivada da primazia da função expiatória de Cristo, mas a anterior tem significado e validade apenas por causa da posterior. A essência da imitação de Cristo encontra-se nas epístolas de Pedro e de Paulo, nas quais está escrito que os cristãos verdadeiros, em resposta à eficácia dos sacramentos de Cristo, passam da condenação do pecado à alegria no amor extraordinário de Deus, partindo de Cristo, o sacramento, para Cristo, o modelo (NGIEN, 2017, p.47).

É por intermédio dessa consideração que Lutero afirma a possibilidade de o cristão entrar em oração, mesmo que sua condição interior o faça duvidar ou desaninar. A Palavra apreendida externamente se relaciona com a Palavra que habita, pela pessoa do Espírito Santo, internamente. Sobre isso, Ngien afirmou: “A teologia da oração de Lutero centrava-se por completo na palavra infalível de Deus, do começo ao fim” (NGIEN, 2017, p.156).

Lutero reconhece o valor da oração de petição, mas se distancia da compreensão individualista em que a oração é interpretada como um instrumento para a realização de desejos individuais. Para ele, a oração nos conduz ao reconhecimento da graça de Deus e à comunhão com Ele:

É claro que ele não nos manda orar para instrui-lo sobre o que nos deve dar, e, sim, para que reconheçamos e professemos os benefícios que ele nos concede e que ainda quer e pode dar muito mais, isto é, para que através da nossa oração nos instruamos mais a nós próprios do que a ele; pois assim passo por uma transformação, de modo que não procedo como os ímpios, que não o

reconhecem nem agradecem; desta forma meu coração se volta para ele e é despertado para louvá-lo e agradecer-lhes, nele buscando refúgio nas aflições e dele esperando ajuda (LUTERO, 2018, p.123).

Esse é um entendimento radicalmente diferente de propostas modernas centralizadas no desejo do indivíduo. Richard Foster, em “Celebração da disciplina”, afirma:

Se ligarmos nosso aparelho de televisão e ele não funcionar, não declaramos que não existem ondas de televisão no ar. Supomos que algo está errado, algo que podemos encontrar e corrigir. Verificamos a tomada de força, a chave, as válvulas, até descobrirmos o que está bloqueando o fluxo desta misteriosa energia que transmite imagens através do ar. Certificamo-nos de que o problema foi localizado e o defeito consertado vendo se o aparelho funciona ou não. É assim com a oração. Podemos determinar se estamos orando da forma certa se os pedidos se realizam. Se não, procuramos o “defeito” (FOSTER, 1997, p.53).

Embora Lutero também reconheça que Deus se alegra em atender nossas orações, sua teologia se afasta da compreensão mecânica e legalista de Foster, que acaba enfatizando os méritos humanos em detrimento da vontade divina. Lutero, em contrapartida, classifica como verdadeiro pedinte aquele que abraça a sua própria ineficácia, recebe com alegria as dádivas de Deus e espera nele a satisfação de suas necessidades:

Eis, pois, o verdadeiro pedinte, diferente dos charladores inúteis que muito papeiam, porém jamais se dão conta dessas coisas. Aquele, porém, sabe que tudo que tem é dádiva divina, e diz do fundo do coração: Senhor, eu sei que não consigo criar nem preservar para mim sequer um pedaço do pão de cada dia, nem guardar-me de qualquer dificuldade ou infortúnio; por isso o esperarei de ti que me ordenas e prometes atender-me, como aquele que se antecipa ao meu pensamento e supre a minha necessidade (LUTERO, 2018, p.123).

Em sua oração, Lutero seguia principalmente o Pai-Nosso e os Dez Mandamentos. Ele recomendava que a oração do Pai-Nosso, mas condenava a hipocrisia e o desleixo dos papistas. Em “Uma singela forma de orar”, obra dedicada ao seu amigo barbeiro Pedro Beskendorf, Lutero escreveu:

Ainda hoje mamo no Pai-Nosso como uma criança, dele como e bebo como um adulto; não consigo me fartar dele. Para mim ele está acima do Saltério (ao qual tanto amo). O Pai-Nosso é a melhor oração. Na verdade, percebe-se que foi o verdadeiro Mestre que o formulou e ensinou, e é profundamente lamentável que essa oração de tão excelente Mestre seja recitada sem qualquer devoção, e assim desvirtuada em todo o mundo. Há muitos que talvez rezem mil Pai-Nossos por ano, e mesmo que rezassem por mil anos, não teriam provado nem orado sequer uma única letra ou pontinho (LUTERO, 2018, p.139).

Ao Pai-Nosso Lutero unia os Dez Mandamentos, por intermédio do que ele chamava de “coroa trançada”, um processo que Martin C. Warth denominou de “aplicação quádrupla” (LUTERO, 2018, p.133). Na descrição do próprio Lutero:

Pego um ponto depois do outro, para que fique inteiramente livre para a oração (o quanto isso foi possível), fazendo de cada mandamento um quadrado ou uma coroa trançada quatro vezes, ou seja: tomo cada mandamento primeiro como um ensinamento, como ele na realidade o é em si mesmo, e reflito sobre o que nosso Senhor Deus nele exige de mim com tanta seriedade; em segundo lugar, faço dele uma ação de graça; em terceiro lugar, uma confissão, e em quarto, uma oração (LUTERO, 2018, p.140).

Dessa maneira Lutero entrelaçava oração e palavra, com o objetivo de se encontrar e aquecer o coração (LUTERO, 2018, p.147). A centralidade de Lutero no evangelho fica em evidência em sua estrutura de oração. Em primeiro lugar, o mandamento exigido do Senhor. Em segundo lugar, a gratidão por esse mandamento e suas implicações. Em terceiro lugar, a confissão, reconhecendo a falha em seguir o mandamento e por fim a oração, expressando sua gratidão a Deus e sua confiança em Cristo. O exemplo do primeiro mandamento pode esclarecer:

“Eu sou o Senhor teu Deus”, etc. “Não terás outros deuses ao lado de mim”, etc. Aqui penso, em *primeiro lugar*, que Deus exige de mim e me ensina a confiar nele de coração em todas as coisas, e que ele, muito seriamente, deseja ser meu Deus. E como tal devo considerá-lo, sob pena de perder a eterna bem-aventurança. E meu coração não se deve basear ou confiar em mais nada, seja em algum bem, honra, sabedoria, poder, santidade ou qualquer criatura. Em segundo lugar, sou grato a sua insondável misericórdia, por se voltar tão paternalmente para mim, homem perdido, oferecendo-se a si mesmo sem ser solicitado nem procurado, e sem qualquer merecimento meu, para ser meu Deus, aceitar-me, querendo ser meu consolo, proteção, auxílio e força em todas as aflições. [...] Em terceiro lugar, confesso e professo meu grande pecado e ingratidão por ter desprezado, de maneira tão vergonhosa, doutrina tão bela e dádiva tão valiosa por toda minha vida, e por ter provocado sua ira de forma tão horrível com inúmeras idolatrias; isso me dói e peço misericórdia. Em quarto lugar, com peço e digo: Deus meu e Senhor, ajuda-me por tua graça que eu, cada dia, consiga aprender e compreender melhor este teu mandamento, e possa, em confiança sincera, agir de acordo. Protege meu coração, para que não me torne tão esquecido e ingrato, não procure outros deuses nem consolo em quaisquer criaturas, mas permaneça de todo o coração unicamente contigo, meu único Senhor. Amém, querido Senhor Deus e Pai, amém (LUTERO, 2018, p.140).

Em momentos de dificuldade para orar, Lutero recomenda a utilização do credo como oração:

Às vezes sinto que, por causa de ocupações ou pensamentos alheios, fiquei frio ou perdi a vontade de orar. Pois a carne e o diabo estão constantemente dificultando e impedindo a oração. Nesses momentos pego meu salteriozinho, vou para meu quarto ou, conforme o dia e a hora, para a igreja, misturando-me com as pessoas, e passo a recitar para mim mesmo, oralmente, os Dez Mandamentos, o Credo e, dependendo de minha disponibilidade de tempo, diversas citações de Cristo (LUTERO, 2018, p.134).

Lutero percebe que existem circunstâncias de frieza e desânimo na vida de um cristão. Em ocasiões como essas, a Palavra externa torna-se ainda mais necessária, pois reflete a disposição interna, tão enfatizada por Lutero, de não se apegar a si mesmo, mas a Cristo. O credo, ao mesmo tempo que expressa a convicção de que devemos repousar apenas no Evangelho, também demonstra o entendimento de Lutero sobre a união espiritual dos cristãos, pois, como ele aconselha, “lembra-te de que não estás ajoelhado e parado sozinho. Toda a cristandade ou todos os cristãos devotos estão contigo, e tu estás no meio deles, em oração unânime e concorde, a qual Deus não pode desprezar” (LUTERO, 2018, p.138).

A orientação de Lutero sobre oração une elementos que foram separados com o desenvolvimento de diferentes tradições protestantes. É sacramental e se apega à Palavra externa, mas também reconhece a necessidade de um coração aquecido e caloroso. Como ele afirma, “uma boa oração não deve ser longa, nem repetida muitas vezes. Deve ser frequente e calorosa. E suficiente que consigas tratar um ponto ou mesmo só a metade, com que possas acender uma chama em teu coração” (LUTERO, 2018, p.147).

### **3. Meditatio (Meditação)**

Como citado anteriormente, as três regras de Lutero estão intimamente conectadas, formando um único modelo de nutrição espiritual. Ainda assim, a meditação constitui-se uma disciplina espiritual distinta da oração, recebendo diferentes ênfases dependendo da tradição e do período histórico. Como destacou Joachim Fischer:

Na Idade Média, a contemplação de Jesus em seu sofrimento físico e psíquico constituía, para cristãos como Bernardo de Claraval, os franciscanos e os místicos, uma das principais fontes de fortalecimento da fé. Por volta do fim da Idade Média, essa contemplação havia se tornado o mais popular exercício de

devoção cristã. Naquela época, em que se desenvolveu também a prática da *via crucis*, a vida humana estava exposta, em grau bem maior do que hoje, a muitos perigos, desde catástrofes naturais até a “morte negra”, a peste bubônica, bem como à violência das guerras (LUTERO, 2016, p.249).

A meditação do sofrimento de Cristo acabou recebendo maior atenção, contudo, se aliou ao legalismo medieval e à intensa especulação escolástica, formando assim uma meditação que se distanciava da revelação de Deus, algo que Lutero confrontou frontalmente no Debate de Heidelberg:

Assim, em Jo14.9, ao dizer Felipe no feitio da teologia da glória: “Mostra-nos o Pai”, Cristo incontinenti recolheu e reconduziu para si mesmo o pensamento volátil de quem procura Deus em outra parte, dizendo: “Felipe, quem vê a mim, vê também meu Pai.” Portanto, no Cristo crucificado é que estão a verdadeira teologia e o verdadeiro conhecimento de Deus. Também Jo 10.9: “Ninguém vem ao Pai senão por mim.” “Eu sou a porta”, etc. (LUTERO, 2016, p.50).

A orientação de Lutero sobre a meditação em “Um sermão sobre a contemplação do Santo Sofrimento de Cristo” é uma implicação de sua teologia da cruz, demonstrando como deve ser a verdadeira meditação. Embora seu recorte esteja na meditação do sofrimento de Cristo, seus fundamentos englobam todos os assuntos da meditação cristã. Como Ngien observou,

Lutero considerava a teologia crucis como a teologia verdadeira, contrastada por ele com a oposta, a teologia da glória (teologia gloriae). Os estudiosos da obra de Lutero concordam que a cruz, muito mais que apenas um tema, era o princípio programático subjacente a toda a sua teologia dos sacramentos (NGIEN, 2017, p.29).

Para Lutero, a meditação é tanto sacramento quanto exemplo. Como sacramento desfrutamos de Cristo como nosso libertador e substituto, e como exemplo somos chamados à imitação de seu caráter, o que foi observado por Fischer: “É sacramento na medida em que leva a pessoa ao reconhecimento de si mesma como pecadora e à libertação dos pecados por Cristo, e é exemplo na medida em que orienta o cristão nas inúmeras tentações do dia-a-dia” (LUTERO, 2016, p.250).

Essa é uma compreensão diferente que a enfatizada no cristianismo contemporâneo, fortemente marcada pela imitação e tendenciosa ao moralismo, mas carente da substituição de Cristo como nosso Salvador e Libertador. Para Lutero, a meditação deve fazer mais do que apenas nos fornecer um exemplo, pois isso não seria suficiente. Ela deve também trazer aos nossos corações o

próprio Evangelho, isto é, a verdade de que a morte de Cristo foi por nós. Nas palavras do próprio Lutero,

de que adianta que Deus seja Deus, se não for um Deus para ti? De que adianta o fato de que comer e beber em si seja sadio e benéfico, se não for sadio para ti? E é de se temer que com muitas missas nada de melhor se conseguirá, caso não se buscar nelas seu verdadeiro fruto (LUTERO, 2016, p.251).

Isso faz parte da distinção de Lutero entre aqueles que meditam adequadamente e aqueles que meditam erroneamente. Os que meditam de maneira são divididos em dois grupos. Em primeiro lugar, estão aqueles que meditam “o sofrimento de Cristo indignando-se contra os judeus, cantando a canção do pobre Judas e censurando-o pelo que fez. [...] Isto com certeza não significa meditar o sofrimento de Cristo” (LUTERO, 2016, p.250).

O segundo grupo medita em tom de compaixão e pena pelo sofrimento de Jesus. Esses, diz Lutero, “passam a divagar, acrescentando muita coisa a respeito da despedida de Cristo em Betânia e das dores da virgem Maria, o que também não lhes adianta muito” (LUTERO, 2016, p.251).

Aqueles que meditam adequadamente são levados a contemplar a ira de Deus contra o pecado. Essa meditação, se conduzida corretamente, deixará qualquer um assustado:

O susto deve provir do fato de veres a severa ira e o inexorável rigor de Deus para com o pecado e os pecadores, tanto é que nem a seu único dileto Filho ele quis dar por resgatados os pecadores, a menos que o Filho por eles fizesse uma penitência tão grave quanto aquela da qual ele diz através de Isaías: “Eu o feri por causa do pecado do meu povo” (Is 53.5). O que será dos pecadores, se até o dileto Filho é ferido assim? (LUTERO, 2016, p.251).

A meditação, nesse sentido, leva à consciência da gravidade do próprio pecado. De uma maneira que o pecador tenha a certeza de que não há caminho que ele possa tomar pelas próprias forças a fim de satisfazer a justiça de Deus e alcançar o perdão. Diante da tendência humana de se esquivar da responsabilidade de seus próprios pecados, Lutero entende que a meditação deve conduzir cada um nesse caminho:

É preciso que graves profundamente em teu coração e que não duvide de forma alguma que quem tortura Cristo dessa forma és tu mesmo, pois teus pecados são com certeza responsáveis por seu sofrimento. Assim, São Pedro, qual trovão, atingiu e assustou os judeus ao dizer a todos eles: “Vocês o

crucificaram”, etc. (At 2.37) Por isso, ao vires os pregos atravessarem as mãos de Cristo, podes ter certeza de que são obra tua; ao vires a sua coroa de espinhos, podes crer que são os teus maus pensamentos; e assim por diante (LUTERO, 2016, p.252).

Nesse sentido, é falha a meditação que não conduz a pessoa ao desespero de si mesma, até o ponto de ter como único refúgio o Evangelho. A meditação sobre os próprios pecados é um tema recorrente na espiritualidade cristã, mas em Lutero passa pela contemplação do Cristo crucificado. A meditação adequada nos sofrimentos de Cristo nos conduziria ao verdadeiro conhecimento de quem nós somos:

Neste ponto é preciso exercitar-se muito bem, pois todo o proveito do sofrimento de Cristo depende de a pessoa chegar ao conhecimento de si mesma, assustar-se consigo mesma e ficar quebrantada. E se a pessoa não chegar a isso, o sofrimento de Cristo ainda não lhe terá trazido proveito da forma devida. Pois a obra própria e natural do sofrimento de Cristo consiste em levar o ser humano à conformidade com Cristo (LUTERO, 2016, p.252).

Com isso Lutero rejeita a especulação medieval como um caminho proveitoso para o conhecimento de si mesmo e afirma a centralidade de Cristo como necessária para cada passo da meditação. Sobre isso, Ngien afirmou:

Chegamos a esse conhecimento de nós mesmos, não por meio da mera introspecção que, afirmava Lutero, despreza a Paixão de Cristo, mas meio da consideração de Cristo na cruz e, por meio dele, de Deus, em sua santidade e misericórdia. O conhecimento do Cristo crucificado e o autoconhecimento coincidem – com o primeiro conduzindo ao último. [...] Assim, para ele, não havia conhecimento natural de pecado. Só por meio do “espelho sincero”, Cristo, nossa pecaminosidade pode ser reconhecida em relação à sua depravação radical, pois ele revela o pecado em sua dureza e nos apanha como pecadores miseráveis. (NGIEN, 2017, p.31).

Conhecer a si mesmo pela meditação em Cristo é uma implicação do evangelho para o mundo moderno, onde muitos recorrem à meditação transcendental como um recurso para evoluir em autoconhecimento. Como observou Andréa S. Fagundes:

Esta técnica de meditação visa não só proporcionar uma maior qualidade de vida para o indivíduo, mas também e, fundamentalmente, oferecer um instrumento de autoconhecimento, de verdadeira transformação pessoal e espiritual. Segundo seu mestre fundador, a Meditação Transcendental abrange o desenvolvimento pleno do ser humano em todos os seus aspectos –

psicológico, fisiológico, social, comportamental e espiritual -, culminando em seu objetivo último, que é tornar o sujeito “um ser liberto em vida (FAGUNDES, 2009, p.5)

Como observa-se no texto citado, o objetivo da Meditação Transcendental é oferecer um instrumental a fim de promover o autoconhecimento e a transformação pessoal e espiritual. Embora a expansão dessas práticas ateste a falácia do materialismo secular na sociedade ocidental, elas apontam para uma fuga idólatra do ser humano da verdadeira meditação. É uma versão secularizada da teologia da glória, que busca o conhecimento não onde Deus revelou e por isso acaba em engano. Saxton observou corretamente que:

Embora cada um afirme ser não-religioso, yoga e MT abrem a mente para predadores espirituais criando uma espécie de vácuo mental. MT alega ajudar as pessoas a encontrar auto-realização. No entanto, isso realmente termina com pessoas fazendo de seu próprio raciocínio uma verdade absoluta e seu deus pessoal. Como na época dos juízes, formas não-bíblicas de meditação permitem “cada um faz[er] o que acha[r] mais reto” (Jz 21:25) (SAXTON, 2016, p.30).

O homem, devido à inclinação de sua natureza, sempre criará maneiras para o conhecimento de si mesmo à parte da Palavra revelada de Deus. Essas propostas se manifestam distintamente, dependendo do contexto cultural em questão. Nesse sentido, as novas meditações escondem importantes aspectos da sociedade secularizada moderna. Como destacou Tim Keller sobre a identidade secular moderna:

O secularismo moderno ensina que somente podemos nos desenvolver olhando para dentro de nós mesmos, desvinculando-nos e abandonando casa, comunidades religiosas e todas as demais exigências, a fim de podermos fazer nossas próprias escolhas e determinar quem somos por nós mesmos. A mensagem da cultura é esta: não tente conseguir o apoio dos outros. Apoie a si mesmo, pois você está fazendo o que quer. Seja quem você quer ser, e não importa o que os outros pensam. Esse é o coração do individualismo expressivo da cultura ocidental moderna (KELLER, 2018, p.158).

Diante de tal cenário social, não é de se estranhar que a meditação baseada em uma Palavra revelada caia em descrédito, mesmo entre cristãos. Se tudo o que procuramos já está localizado em nosso interior e se o maior bem da existência é ser fiel aos seus sentimentos, a meditação que receberá crédito cultural será aquela que proclama o senhorio do indivíduo, suprimindo toda a realidade em seu interior. Se para Lutero a meditação é tanto sacramento quanto exemplo, tanto apropriar-se concretamente de um mérito que não temos quanto

caminhar em imitação ao Cristo crucificado, para boa parte da cultura moderna é mera introspecção, uma busca pela fidelidade aos nossos mais profundos sentimentos.

Lutero, em seu contexto social, cultural e religioso, promoveu a união de duas esferas até então separadas pela teologia da glória: Palavra e meditação. Sobre essa união, Ngien corretamente observa:

Lutero encorajou os jovens a recitar repetidas vezes as palavras da Bíblia com diligência e reflexão, até que o Espírito Santo lhes abrisse os olhos para o significado verdadeiro por trás das palavras. Assim, a meditação não é a conjuração de opiniões humanas sobre a Escritura, mas, sim, a reflexão sobre a Palavra de Deus e sua obra em nosso favor (*pro nobis*) (NGIEN, 2017, p.20).

Essa união que brotava de sua teologia da cruz lançou as bases para que o protestantismo centralizasse sua meditação na Palavra de Deus. Ainda hoje essas diferenças persistem entre a meditação protestante e a meditação católica-romana. Saxton destacou:

A diferença central entre a meditação católica e protestante é a mesma razão pela qual eles estão em desacordo em quase todos os outros fundamentos da fé cristã: o protestantismo histórico tem a Palavra de Deus como sua única base de espiritualidade genuína. Sempre que qualquer noção ou forma de espiritualidade não está ligada à Palavra escrita, o resultado final inevitavelmente tende a um misticismo não-bíblico e sentimentalismo religioso. Isso eventualmente leva uma pessoa a uma escuridão ainda maior, em vez de levá-la à luz. (SAXTON, 2016, p.27).

#### 4. Tentatio (Luta)

Tentatio é uma tradução da palavra alemã *anfechtung*. Definir com exatidão é impossível, visto que seu significado é muito amplo. Para Timothy George:

“Tentação” é uma tradução fraca do que Lutero quis dizer com tentatio ou anfechtung em alemão. A palavra anfechtung deriva da palavra esgrima. Um fechter é um esgrimista ou gladiador. Um fechtboden é um local onde se pratica esgrima. Assim, anfechtung refere-se a ataques espirituais, contendas assustadoras, desespero, ataque, ansiedade, conflitos que assolam a alma de todo crente e a grande luta apocalíptica entre Deus e Satanás. Num comentário feito à mesa, em 1531, Lutero declarou que “somente a experiência faz um teólogo”. Sua própria experiência, que fez dele um teólogo, incluiu severas provações espirituais. Essas provações não foram limitadas às suas lutas no monastério, mas continuaram ao longo de toda a sua carreira (GEORGE, 2015, p. 133).

O termo *tentatio*, que aqui será utilizado de maneira intercambiável com *Anfechtung*, designa uma luta que envolve uma ampla gama de tentações,

provações e ataques. Elas produzem desespero, assombro e ansiedade, mas fazem parte da formação de um cristão que deseja crescer em piedade. Em seu aspecto mais basilar, ela expõe a necessidade do homem, o levando à oração e meditação:

A tentatio (Anfechtung) – palavra que pode ser traduzida como “tentação”, “provações”, “tribulação”, “aflições”, “ataques”, “a cruz” ou “luta interna” – é a razão para orar e meditar. [...] Por meio do sofrimento e dos golpes da vida, como aconteceu na vida de Jesus, o crente é levado a buscar a Palavra de Deus e também a amar a mensagem do evangelho. Em consequência, essa pedra de toque crucifica todas as tentativas de especular sobre Deus da parte do racionalista autoconfiante, e elimina qualquer sucesso na comunhão com Deus por parte do moralista autoconfiante (NGIEN, 2017, p.20).

Embora a *tentatio* possa conduzir ao Evangelho, ela é uma luta intensa contra os inimigos dos cristãos. Segundo Alister McGrath, “para Lutero, a morte, o diabo, o mundo e o inferno se unem em um ataque aterrorizador ao crente, reduzindo-o a um estado de medo e desespero” (MCGRATH, 2014, p.223). Isso, contudo, não faz com que seja desnecessária ou alheia aos propósitos de Deus.

Diferentemente do mundo contemporâneo, que interpreta todo tipo de luta como prejudicial e danosa, Lutero entendia que elas fazem parte do crescimento do cristão na caminhada do Evangelho. Para ele, o sofrimento não era um fruto do acaso, mas sim um instrumento que envergonha o orgulho humano e atrai o ser humano para o único verdadeiro consolo: o próprio Cristo.

Segundo McGrath:

Para Lutero, Deus precisa ser reconhecido como a fonte última da *Anfechtung*: ela representa a “obra estranha de Deus”, o *opus alienum*, que pretende destruir a complacência e a autoconfiança humanas e induzir um estado de total desespero e humilhação, afastando qualquer tipo de apoio e resgate e forçando as pessoas a procurar e encontrar a misericórdia de Deus. É por isso que Lutero pode se referir à *Anfechtung* como “desespero delicioso” (MCGRATH, 2014, p.224).

Também nesse campo Lutero oferece uma contraparte à teologia da glória, profundamente marcada pelo triunfalismo e por uma inclinação a compreender a revelação de Deus apenas pelo que se vê. No debate de Heidelberg Lutero demonstrou como o desprezo da teologia da glória pela cruz e pelos sofrimentos produzia um legalismo que se afastava do evangelho:

Enquanto ignora Cristo, ele ignora o Deus oculto nos sofrimentos. Por isso, prefere as obras aos sofrimentos, a glória à cruz, o poder à debilidade, a

sabedoria à tolice e, de um modo geral, o bem ao mal. Esses são os que o apóstolo chama de inimigos da cruz de Cristo, certamente porque odeiam a cruz e os sofrimentos, ao passo que amam as obras e a sua glória. Assim, eles chamam o bem da cruz de um mal, e o mal da obra de um bem. Já dissemos, no entanto, que Deus não é encontrado senão nos sofrimentos e na cruz (LUTERO, 2016, p.50).

O triunfalismo da teologia da glória se manifesta em seu apego ao poder e à glória como marcas do conhecimento de Deus, os impedindo de desfrutar da graça de Deus, pois segundo Lutero “é impossível que não se envaideça com suas boas obras a pessoa que não for primeiramente exinanida e destruída pelos sofrimentos e males, até que saiba que ela mesma nada é e que as obras não são suas, mas de Deus” (LUTERO, 2016, p.50).

McGrath demonstra a estreita relação existente entre a noção da *Anfechtung* e a fé. Se a característica essencial da fé salvadora é conseguir enxergar além do que é visível, “a revelação de Deus na cruz de Cristo deve ser vista como uma revelação oculta que desafia as tentativas da razão de compreendê-la” (MCGRATH, 2014, p.222). A percepção de que Deus estava em Cristo operando a reconciliação de todas as coisas não estava acessível aos sentidos ou à razão humana.

Deixada sozinha, a razão não conseguia chegar ao significado da presença oculta de Deus na cruz de Cristo, assim como não consegue perceber que através da *Anfechtung*, Deus “pretende destruir a complacência e a autoconfiança humanas e induzir um estado de total desespero e humilhação, afastando qualquer tipo de apoio e resgate e forçando as pessoas a procurar e encontrar a misericórdia de Deus” (MCGRATH, 2014, p.224).

Só pela fé é possível abraçar o significado da Cruz e encontrar nela verdadeiro descanso, que “para os outros, se esconde em sombras e escuridão” (MCGRATH, 2014, p.225). Ao contemplar a obra de Cristo pela fé, o cristão pode se livrar das limitações e confusões causadas pela razão e pela experiência, que insistem em assumir que, diante da luta e do desespero, Deus está ausente.

Como o cristão poderia desfrutar de consolo diante de tamanho desespero e sofrimento? A autossubstituição de Cristo era o coração da resposta. Segundo Roland Baiton:

A referência a Cristo era inequívoca quando ele chegou ao salmo 22, cujo primeiro versículo fora recitado por Cristo ao expirar na cruz: “Deus meu, Deus meu, por que me desamparaste?” (Mt 27.46). Qual poderia ser o significado disso? Cristo evidentemente se sentiu rejeitado, abandonado por Deus, desertado. Também Cristo tivera *Anfechtungen* (ataques repentinos). A desolação absoluta, que Lutero disse não poder suportar por mais de um décimo de hora e sobreviver, havia sido suportada pelo próprio Cristo ao morrer (BAINTON, 2017, p.68).

No centro de sua teologia estava a autossubstituição, a certeza de que a morte de Cristo era a sua morte em nosso lugar. Essa centralidade evangélica se estende a todas as áreas da existência. Enfrentar a desolação e os ataques repentinos era impossível para um simples pecador, mas porque a morte de Cristo foi em nosso lugar, recebemos os benefícios de sua obra. Se Cristo lutou e venceu a maior de todas as lutas, a rejeição e a separação de Deus, isso significa que pela fé nós desfrutamos dessa reconciliação. Bainton destaca:

Por que teria Cristo sentido tamanho desespero? Lutero sabia perfeitamente bem por que ele mesmo o sentira: ele era fraco na presença do Poderoso; ele era impuro na presença do Santo; ele havia blasfemado contra a Majestade Divina. Cristo, porém, não era fraco; Cristo não era impuro nem era ímpio. Por que então ele teria sido de tal forma assolado pela desolação? A única resposta deve ser porque Cristo tomou sobre si a iniquidade de todos nós. Ele, que não tinha pecado, em nosso benefício se tornou em pecado e se identificou conosco de modo a participar em nosso afastamento (BAITON, 2017, p.69).

Esse entendimento só era possível graças à interpretação de Lutero sobre a justiça de Deus, que se tornaria central para a teologia protestante da justificação. Na Baixa Idade média a teologia da justificação era fortemente marcada pela noção romana de justiça. Nesse sentido, “Deus, ao agir justamente, recompensava as pessoas com aquilo que elas tinham direito – em outras palavras, uma noção oculta da justificação por obras, por mérito ou por desempenho (MCGRATH, 2014, p.141).

Lutero rompe com essa visão da Baixa Idade Média e faz uma distinção, que até então não existia, entre justiça externa e interna. A justiça externa é extrínseca e, portanto, não faz parte da pessoa de maneira inata. Conforme exposto por Lutero em seu “Sermão sobre as Duas Espécies de Justiça”:

A primeira espécie é a justiça alheia e infundida de fora. É a justiça mediante a qual Cristo é justo e justifica pela fé, como diz 1 Co1.30: “o qual se nos tornou da parte de Deus sabedoria, e justiça, e santificação, e redenção”. Pois ele próprio afirma, em Jo 11.25: “Eu sou a ressurreição e a vida; quem crê em mim não morrerá eternamente”. E novamente, em Jo 14.6: “Eu sou o caminho, a verdade e a vida” (LUTERO, 2016, p. 242).

Essa justiça alheia é recebida pela fé, como Lutero explica:

Pela fé em Cristo, portanto, a justiça de Cristo se torna nossa justiça, e tudo o que é dele passa a ser nosso, sim, ele próprio torna-se nosso. Por essa razão, o apóstolo a chama “justiça de Deus” em Rm 1.17: “A justiça de Deus é revelada no Evangelho, como está escrito: O justo vive da fé”. Finalmente, tal fé também é chamada de justiça de Deus, como em Rm 3.28: “Julgamos que o ser humano é justificado pela fé”. Esta é a justiça infinita e que absorve todos os pecados num instante, pois é impossível que haja pecado em Cristo; antes, quem crê em Cristo está apegado a ele e é uma coisa só com Cristo, compartilhando com ele a mesma justiça (LUTERO, 2016, p.243).

O entendimento de Lutero sobre a *tentatio* só pode ser compreendido à luz de sua compreensão da justiça alheia de Deus. O descanso em face da luta só pode ser resolvido “no Cristo crucificado, que sofreu exatamente a mesma *Anfechtung* em nosso lugar. Cristo se tornou pecado em nosso lugar para que a sua justiça se tornasse a nossa justiça.” (MCGRATH, 2014, p. 225).

Assim, pela fé na obra substitutiva de Cristo, a luta emerge na vida do cristão como uma estrada de contemplação do evangelho da graça de Deus, esmagando seu orgulho e destronando seu legalismo. Além disso, oferece uma nova perspectiva sobre a presença de Deus no mundo, muitas vezes interpretada como distante do sofrimento e do desespero. Como destaca McGrath:

Onde o infiel vê nada além de impotência e desesperança de um homem abandonado que está morrendo na cruz, o teólogo da cruz (*theologus crucis*) reconhece a presença e a atividade velada – porém, real – do “Deus crucificado e oculto” (*Deus crucifixus et absconditus*), que não só está presente no sofrimento humano, mas o usa ativamente para sua obra. É com este Deus, e nenhum outro, que a teologia precisa aprender a conviver (MCGRATH, 2014, p. 226).

## 5. Considerações finais

Richard Foster corretamente destacou que “parte do surto de interesse pela meditação Oriental se deve ao fato de as igrejas terem abandonado o campo” (FOSTER, 1997, p.26). Além disso, a ausência da meditação na vida cristã produz uma fé intelectualizada e estéril, que não encontra lugar nos afetos do coração. Como destacou David Saxton, “sem um retorno ao deleitoso dever da meditação bíblica, o crente continuará a lidar com a Palavra de Deus apenas intelectualmente. Ele fracassará em digerir as Escrituras para torná-las sua caminhada diária e prática” (SAXTON, 2015, p. 9). Diante isso, nota-se a

urgente necessidade do resgate da prática cristã da meditação, com toda a sua riqueza e ortodoxia.

O presente trabalho apresentou as três regras de Lutero, um padrão de engajamento espiritual que o reformador identificou nas escrituras e que brotou de sua teologia da cruz. Em um período cada vez mais marcado pela divisão entre doutrina e vida cristã, pelo legalismo das diversas formas de meditação secular e pelo bem-estar pessoal como um paradigma de redenção, as três regras de Lutero podem auxiliar a caminhada dos cristãos que desejam desfrutar do Evangelho de Cristo a cada dia. Oração, Meditação e Luta formam um caminho para a comunhão com o Cristo crucificado.

## 6. REFERÊNCIAS

- Bainton, Roland H. *Cativo à palavra*: a vida de Martinho Lutero. Tradução de James Reis. São Paulo, SP: Vida Nova, 2017.
- FAGUNDES, Andréa Sozzi. *A meditação transcendental de Maharishi Mahesh Yogi (1918-2008): um caminho de realização espiritual*. 2019. 127 f. Dissertação (Mestrado em Ciência da Religião) – Instituto de Ciências Humanas, Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora, 2019. Disponível em: <http://www.repositorio.ufjf.br:8080/jspui/bitstream/ufjf/11286/1/andreasozzifagundes.pdf>. Acesso em: 12 nov. 2025.
- Foster, Richard J. *Celebração da disciplina*: o caminho do crescimento espiritual. Tradução de Luiz Aparecido Caruso. São Paulo, SP: Editora Vida, 1997.
- George, Timothy. *Lendo a Escritura com os Reformadores*. Tradução de Vagner Barbosa. São Paulo, SP: Cultura Cristã, 2015.
- Keller, Timothy. *Deus na era secular*: como os céticos podem encontrar sentido no cristianismo. Tradução de Jurandy Bravo. São Paulo, SP: Vida Nova, 2018.
- Lutero, Martinho. *Martinho Lutero: obras selecionadas*, v.1, Os primórdios – Escritos de 1517 a 1519. Tradução de Annemarie Höhn. São Leopoldo, RS: Sinodal; Porto Alegre, RS: Concórdia; Canoas, RS: Ulbra, 2016.
- Lutero, Martinho. *Obras selecionadas*: ética: fundamentos – oração – sexualidade – educação – economia, v.5. Tradução de Martin N. Dreher. São Leopoldo, RS: Sinodal; Porto Alegre, RS: Concórdia, 2018.
- McGrath, Alister. *Lutero e a Teologia da Cruz*. Traduzido por Markus Heidiger. São Paulo, SP: Cultura Cristã, 2014.

Ngien, Dennis. *Lutero como conselheiro espiritual*: a interface entre a teologia e a piedade nos escritos devocionais de Lutero. Tradução de Rogério Portella. São Paulo, SP: Vida Nova, 2017.

Saxton, David W. *O plano de Deus para a batalha da mente*: a Prática Puritana da Meditação Bíblica. Tradução de Rafael B. Salazar. Brasília, DF: Éden Publicações, 2015.