

## O CORPO NOS EXERCÍCIOS ESPIRITUAIS

### Introdução

Sempre foi verdade a afirmação de que *“somos corpo”*, e não a afirmação de que *“temos corpo”*; mas durante muito tempo a espiritualidade cristã esqueceu esta verdade, considerando o **corpo** como algo accidental ao ser humano, olhando-o com suspeita e inclusive como seu inimigo. Identificada com uma mentalidade dualista que desconecta corpo de espírito, material de espiritual, terra de céu, a espiritualidade cristã manteve a questão do **corpo** um tanto exilada e silenciada.

A cultura pós-moderna ocidental se consolidou como dona da **razão** e desprezou dimensões que considerou de menor importância como as emoções, e, de maneira especial, o mundo do corporal. Caiu-se na negligência do **corpo** enquanto originário da vida, e a atenção que este recebeu foi a banalização.

Um traço da cultura atual que repercute em nossos corpos é a rapidez, a velocidade, a aceleração da vida. Também as redes sociais provocam uma “multi-presença” que tem seus custos físicos e psíquicos. Sentimo-nos fragmentados e divididos e necessitamos conectar com a sabedoria do corpo, recuperar sua unidade essencial.

Atualmente caímos no perigo extremo: somos somente **corpo**, como se o corpo fosse o único centro de atenção da vida. Na cultura pós-moderna, o **corpo** está se convertendo em extensão da imagem de nosso ego, ao invés de ser suporte de nossa história pessoal e de uma vida aberta à plenitude de Deus.

Desconectado de sua intimidade, o **corpo** vive como objeto dos olhares exteriores e por isso se coisifica e se tecniciza como se fosse uma mercadoria.

Assistimos, na atualidade, a uma exaltação do corpo e dos cuidados destinados a ele, tanto para melhorar a saúde como para obter a “figura adequada”: alimentos biológicos, exercícios físicos, cirurgia estética, produtos light, modas... Os meios de comunicação e as passarelas ditam o corpo que “é preciso ter”.

Assim, nesta cultura de bem-estar, somos conduzidos não a *“habitar nosso corpo”*, mas a viver extrovertidos nele, a usá-lo, a submetê-lo, a condicioná-lo esteticamente... a convertê-lo em um ídolo.

Hoje dispomos de meios para exercer um grau de controle sem precedentes sobre os corpos. Globalizaram-se os hábitos de comportamento e é surpreendente o grande número de ofertas sobre a reconstrução do próprio corpo e sua recriação. Os corpos que os meios de comunicação mostram aparecem desprovidos de todos os sinais que associamos com a experiência e com a passagem do tempo.

Este excessivo cuidado externo traz consigo uma diminuição do contato com a própria profundidade dos corpos, com sua beleza interior, com sua capacidade para evocar, em qualquer etapa de sua limitada existência, a transcendência que nos habita.

Tudo isso foi afastando as pessoas do acesso vivencial à sua fonte, que não se encontra nos conceitos, ideias e raciocínios, senão no mais íntimo e profundo de cada uma de suas células. A vida não é abstração, mas vivência.

Nesta atual exaltação do **corpo** precisamos encontrar a “justa proximidade” e o “cuidado necessário” para relacionar-nos com ele, nem por excesso (a atenção desmedida ao corpo) nem por defeito (não escutar suas necessidades), poderemos estabelecer um vínculo sadio com o próprio corpo.

Entre esses dois extremos a revelação bíblica se distancia por igual do primeiro e do segundo. A **Encarnação** se afasta do primeiro, já que nela a corporalidade humana é assumida por Deus nesse maravilhoso intercâmbio do qual tantas vezes a liturgia cristã nos fala.

O realismo bíblico se distancia também do segundo extremo, pois conhece muito de perto os infinitos desvios a que pode chegar o ser humano quando absolutiza a dimensão corporal.

O **corpo** humano está, portanto, no centro da revelação cristã, já que se trata de algo assumido pelo mesmo Deus na Encarnação de seu Filho Jesus Cristo, que toma corpo humano e habita entre nós. Este gesto divino eleva e engrandece a corporeidade humana e a resgata para sempre, já que a divindade abraça a carne assumindo sua fragilidade para dentro de Si mesmo.

Deus se revela encarnando-se, assumindo um corpo que sente, que vibra, que tem prazer e que sofre, uma carne que treme, vulnerável ao frio e ao calor, à fome e à sede. Corpo que comunga com nossa mortalidade, padecendo dor, agonia e morte, sendo sepultado entre as trevas da terra como toda criatura.

Para além dos extremos, parece fora de dúvida que uma visão cristã do ser humano afirma que “somos corpo”, mas que o “corpo” não é nem um “cárcere” da alma, do qual um dia nos libertaremos, nem um “bonito esqueleto” ou um “tronco” que possamos “usar” segundo nossa vontade.

**Ser corpo** faz referência direta ao nosso modo de estar no mundo e de relacionar-nos com as coisas e as pessoas: **“corpo”** é a capacidade de exprimir-nos e de comunicar-nos. Por isso, o fato de que “sejamos corpo” não significa que tenhamos de viver “para” o corpo.

E Santo Inácio? Como viu e tratou o tema do **corpo** nos Exercícios? Contou com ele no processo espiritual do exercitante a caminho do encontro com o amor e a vontade de Deus, ou o deixou de lado?

Até que ponto S. Inácio é plenamente consciente da centralidade do **corpo** na identidade humana?

Os Exercícios podem nos ajudar a reconhecer em nossa cultura da aparência e da eficácia o valor escondido dos corpos e todo seu potencial de humanidade?

O **corpo** nos Exercícios é parte constitutiva de todo o processo espiritual que neles acontece. Com ele e através dele, a afetividade tocada pelo Espírito, se pacifica expondo os sentidos ao Criador que os recria constantemente em seu amor.

Podemos rezar não só com os lábios e com a mente, mas com o corpo, porque o Senhor, misericordiosamente, se pôs ao alcance de nossos sentidos. Ao fazer assim, estamos repetindo como o próprio S. Paulo: *“o Senhor é para o corpo e o corpo para o Senhor”* (1Cor. 6,13).

De fato, os Exercícios nos ajudam a tomar consciência de que **“somos corpo”**, o **corpo** é nossa identidade; nosso corpo diz quem somos e não lhe dar a devida atenção significa perder o rumo de nossa própria identidade, inclusive espiritual. Vida, mundo, relações, sentidos...: o **corpo** é o lugar onde tudo isso acontece. Não “temos” um corpo, algo do qual nos apropriamos, moldamos, formatamos.

“Somos” inevitavelmente nosso corpo em ação no mundo. O **corpo** é o lugar da existência.

Embora os **exercícios** que S. Inácio nos propõe são **“espirituais”**, estes o são **no corpo**, pois não há “sujeito” sem um corpo que se saiba como tal. A transformação pessoal (conversão) se dá de forma integral no ser, e esta é recebida e se dá **no** e **a partir de** seu corpo.

O ser humano é constituído por diferentes dimensões: física, psicológica, afetiva, espiritual... Cada uma delas tem um desenvolvimento e um modo próprio de expressar-se, e um único veículo no qual realizar-se enquanto ser: o **corpo**.

O **corpo** é o lugar onde Deus escreve seu “texto”. Texto que deverá ser lido tanto pelo exercitante como por aquele ou aquela que o acompanha. As posturas corporais durante a oração devem, portanto, ser muito bem observadas, já que são altamente reveladoras de como está o exercitante, seguindo as moções que o Senhor lhe concede.

Nas **Adições**, conjunto de orientações práticas que S. Inácio dá ao acompanhante e ao exercitante (EE. 73-90), o **corpo** de quem se exercita, buscando encontrar a Deus e sua vontade, é central. S. Inácio utiliza a cronologia de um dia de exercícios para ensinar o exercitante como posicionar e tratar seu corpo no repouso e na atividade, nos tempos de oração e fora deles, ao comer e ao jejuar, ao aplicar-se penitências ou deixar de fazê-lo.

Tudo isto fez com que S. Inácio, nos **Exercícios**, descobrisse na oração que o **corpo** é o meio privilegiado para comunicar-se com Deus. De fato, os Exercícios são **“corporalmente espirituais e espiritualmente corporais”**. O processo da oração inaciana vai **“abrindo”** o corpo de tal forma que acontece a **“incorporação”** do Mistério de Deus; ou seja, a realidade contemplada vai invadindo a pessoa de tal modo que seu **corpo** vai sendo pedagogicamente conduzido a transforma-se em **“sinal”** do Espírito pelo qual se deixa atrair ao longo do processo que vai vivendo.

A **oração** se faz **corpo** e o corpo se faz oração. A **oração** é corpórea porque se realiza em nosso **corpo** e graças a nosso corpo; mais ainda, por ela recupera-se o centro natural do **corpo** e a recuperação do mesmo se converte na disposição orante da pessoa.

O **corpo** tem, também, momentos de silêncio muito significativos. O **silêncio corporal** conduz a uma interioridade, a uma intimidade com Deus. Todo o **corpo** se converte em **“caixa de ressonância”** da presença de Deus; a pessoa deixa ressoar em seu corpo aquela **voz** que lhe fala cada vez com mais força.

Podemos, então, afirmar que o nosso **corpo** é o ponto de partida para a experiência espiritual.

Isso significa que para **“entrar”** em intimidade com Deus e seu mistério, nós partimos de nossas experiências humanas, de nossa corporeidade, de nossa sensibilidade mobilizada...

**“Corporeidade”** e **“vida no Espírito”** não são realidades justapostas ou opostas, mas dimensões inter-relacionadas da totalidade do ser mulher e do ser homem em processo de integração espiritual.

A experiência de oração é mais do **sabor** do que do **saber**, mais do **afeto** e do **coração** do que da razão. Ela abre espaço para o simbólico, a poesia, a beleza, a arte, a dança, a expressão corporal, o relaxamento.