

## Artigo de atualização | Update

**Salutogênese e caminhos iniciáticos – A espiritualidade como item de saúde***Salutogenesis and initiatory paths - Spirituality as a health item*Wesley Aragão de Moraes<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Médico antroposófico e antropólogo, PhD.

Endereço para correspondência:  
wama933@gmail.com

**Palavras-chave:** Salutogênese;  
espiritualidade; antroposofia;  
caminho iniciático.

**Key words:** *Salutogenesis; spirituality;  
anthroposophy; initiatory path.*

**RESUMO**

O autor faz considerações referentes à questão da espiritualidade como cultivo interno, qualidade de vida e sanidade. Faz uma aproximação entre salutogênese de Antonovsky e o processo de maturação espiritual do indivíduo relatado em grande obras literárias budistas e nos grandes teóricos da psicologia correlacionando este processo com as questões relativas à sanidade anímica e espiritual e à resiliência do indivíduo diante dos desafios.

**ABSTRACT**

*The author makes statements relating to the issue of spirituality as internal cultivation, the quality of life and sanity. Makes a connection between salutogenesis and the process of individual spiritual maturation and correlates with the issues concerning the soul and spiritual health, and resilience of the individual in the face of challenges.*

---

**N**adevo Devam Arcayet – Só um ser que tem em si o divino aspira à divindade (ditado sânscrito).

Antes de maiores considerações, defino aqui alguns termos fundamentais neste nosso enfoque. Primeiramente, o que aqui denomino por ‘caminhos iniciáticos’ não se trata exclusivamente de uma via específica de iniciação esotérica, mas, muito mais amplamente do que isto, o processo em si de crescimento espiritual do indivíduo, norteado por uma aspiração a uma condição de plenitude, de sanidade, de integridade entre vida material e vida espiritual. Não algo que algum mestre ou instituição tenha o monopólio da verdade sobre tal, mas algo mais relacionado a uma herança espiritual do ser humano como um todo, ou seja, de todo e qualquer ser humano do planeta. Basta, no caso, que o ser humano esteja maduro e propenso a isto, nada mais. Penso que a noção de um caminho iniciático foi posta de forma bastante ‘aristocrática’ até o século XIX e parte do século XX, por pessoas inseridas em círculos esotéricos europeus e que seguiam modelos muito antigos de caminhos iniciáticos. O processo de iniciação foi entendido, até então, como aquela antiga relação íntima de um instrutor para com seu discípulo, ou ainda conforme o modelo medieval de confrarias secretas, de natureza maçônica ou rosacruziana. Porém, vivemos em tempos tais em que algo como um processo de crescimento interior, de ampliação de consciência, de vivência do espírito, pode ser entendido de outra forma mais abrangente. Vivemos num tempo em que as coisas são mais abertas e tornam-se uma livre aspiração comum a todo e qualquer indivíduo, de forma espontânea e descompromissada. Os modelos antigos de confrarias esotéricas têm sua justificativa quanto ao fato de monopolizarem certo tipo de conhecimento ‘oculto’. Mas, no caso de um processo de maturação do indivíduo em direção a um cerne espiritual interno, isto não é necessariamente desta forma. Neste sentido, vejo como feliz a colocação de Carl Jung, quando este traz a noção de ‘individualização’, num contexto de desenvolvimento psicológico; em termos de um processo livre relacionado não ao pertencimento a quaisquer círculos secretos ou à busca de segredos cósmicos esotéricos. Mas, trata-se de algo que é inerente ao amadurecimento da pessoa humana diante da existência. No entanto, círculos mais ou menos secretos, ou discretos, relacionados a processos de iniciação, ainda existem e têm o seu mérito e sua razão de ser. Assim, podemos falar aqui de ‘caminhos’, no plural, porque cada indivíduo deve descobrir a sua nota, o seu tom, a sua vocação – e o que menos pode haver neste sentido é a uniformidade. A única coisa uniforme é o fim em si, que é o da ampliação da pessoa em direção ao seu *self*.

Há pelo menos três caminhos fundamentais, cuja menção mais antiga que se conhece, de forma clara e disponível, está no texto indiano *Bhagavad Gita - Sublime Canção*, que é parte do poema épico *Mahabharata* e tem pelo menos dois

mil anos de idade.<sup>1</sup> Atribui-se a um iniciado chamado Vyasa a autoria destes textos. Este os escreveu em sânscrito num período próximo ao que Cristo veio à Terra. Neste período ‘crístico’ da história, havia uma comunicação oculta entre centros iniciáticos da Ásia Menor e do Oriente, sendo um dos núcleos desta comunicação a região norte da Índia. As conexões entre o texto indiano e certas premissas do cristianismo esotérico e também o budismo esotérico *mahayana* (que também aparece neste período ‘crístico’) já foram percebidas por diversos estudiosos. Rudolf Steiner mesmo escreveu um texto relativo a esta aproximação entre Krishna e Cristo.<sup>2</sup> No *Bhagavad Gita*, o *self* é representado pela divindade Krishna e o ego mortal comum pelo personagem Arjuna. O poema é um diálogo entre o *self* e o *ego*. Assim, Krishna-*self* diz a Arjuna que há três tipos de buscadores, e para cada qual um tipo de caminho, que são: o caminho cognitivo, o caminho do sentimento e o caminho da ação não egoísta. Para as almas mais pensantes, há o caminho do pensar ampliado (ou *Gnana ioga*). Para as almas mais devotas e sentimentais, há o caminho devocional (ou *Bhakti ioga*) e para as almas mais dadas ao agir no mundo em prol de algo maior do que o seu próprio ego, há o caminho da ação (*Karma ioga*). Rudolf Steiner transpõe, diversas vezes em sua obra, esta tricotomia conforme a nomenclatura ocidentalizada que ele adota, falando em, respectivamente, caminho íogue do pensar, caminho gnóstico-cristão do sentir e caminho rosacruz da vontade. Outro iniciado importante na história do ocultismo ocidental, Gurdjeff, propôs a partir dos anos 1920 o ‘quarto caminho’ como uma síntese destes três. Nos anos 1950, o indiano Sri Aurobindo, também iniciado, detalhou mais este quarto caminho, por ele denominado *Purna ioga* (a via integral). Em especial, Aurobindo viu na integração entre pensar, sentir e querer (a dinâmica trimembrada da alma) uma forma salutogênica de manter em harmonia a estrutura do indivíduo diante dos desafios do mundo. Ele incluiu nesta proposta integradora as práticas corporais da ioga física, a alimentação, os bons hábitos, a higienização anímica, a integração social dos indivíduos em grupos etc.

Estes caminhos tradicionalmente reconhecidos, no Oriente e no Ocidente, referem-se à forma trimembrada de se ver a alma humana – pensar, sentir e querer – e à possibilidade de integração destas esferas num todo harmônico. Assim, entendemos porque as diversas pessoas se aproximam de algo como a antroposofia, ou de outro caminho qualquer, a partir de modos de ser e de expectativas diferentes. Uma pessoa intelectual procurará conhecimento e respostas – seu caminho é o do pensar (neste sentido, se dará muito bem com Steiner, que tinha uma forte ênfase nisto). Outra pessoa mais afetiva, mais sentimental, mais artística ou mais mística, não quer tanto respostas e conhecimentos, mas um cultivo devocional ou estético da espiritualidade – seu caminho é o do sentir (no caso da antroposofia, encontrará as artes e as propostas da Comunidade de Cristãos, por exemplo). E um terceiro tipo de pessoa, mais volitiva, mais disposta a agir no mundo, procurará um caminho espiritual como inspiração para

suas atividades não egoístas – seu caminho será o do agir (e encontrará tarefas para realizar no mundo, através das diversas áreas profissionais disponíveis). Mas, um ideal proposto, é o de que cada alma desenvolva em si as três possibilidades simultaneamente – o que já constitui, em si, um caminho iniciático.

### SENSO DE IMORTALIDADE, EGO E SELF

Outra noção aqui fundamental, e ligada à noção de caminho de iniciação, como seu substrato principal, é a noção de um senso de imortalidade. A psicologia ocidental não conhecia, até a pouco, tal noção. Ele pertencia aos iniciados de todos os tempos, aos mestres da mística e da sabedoria esotérica de diversas tradições, aos alquimistas, rosacruzes, iogues, religiosos etc. Somente Jung, no início do século XX, superando em profundidade seu mestre, Freud, vislumbrou algo acima desta dualidade inerente ao indivíduo mortal, a dualidade ego versus inconsciente egoico. Ao considerarmos as propriedades do *self* como referentes a uma transcendência sobre a destruição física do indivíduo (a morte inevitável), superamos a dualidade mortal ego versus inconsciente egoico. Esta noção de um *self* se torna muito próxima da noção de um eu superior, noção esta presente nas diversas escolas e correntes esotéricas, sejam as ocidentais, sejam as orientais, e até mesmo as ontologias nativas tribais de povos indígenas, africanos e aborígenes diversos. Pena Jung não ter se aventurado ao mais além das questões do *self*. E seria, justamente, o contato íntimo do indivíduo com este elo imortal interno o fator que determina um sentimento de indestrutibilidade, de imortalidade, de eternidade, que pode até mesmo apagar o medo da morte ou o sentimento da morte como algo negativo em si. A cultura profana ocidental judaico-católica-protestante, ou seja, a cultura bíblica racionalista burguesa, foi sempre norteadada pela centralidade do ego (e não de um *self*). As relações humanas, a política, a filosofia, as artes, as ciências e a própria religião ocidentais são todas centradas na questão dual ego-mundo. A vida é a vida do ego no mundo e de suas interações. A morte é a morte do ego. A doença é a doença do ego. O capitalismo é a supremacia do ego vinculado ao mundo econômico do ter, da propriedade privada. A democracia é o respeito igualitário a todos os egos. As legislações ocidentais privilegiam os direitos e deveres dos egos. A salvação espiritual é a salvação do ego, como tal. A dimensão supraegoística do espírito foi perdida nos primeiros séculos da Idade Média, no Ocidente. E assim, poucas pessoas se deram conta que a aquisição pela cultura ocidental de uma noção de *self* – um eu acima do ego – foi uma importante mudança de paradigma, ou pelo menos o início de uma mudança. Esta noção, até então, estava oculta em círculos esotéricos. Mas agora, terminado o século XX, a maioria das pessoas relativamente bem informadas já ouviu falar de um *self*.

Tens dentro de ti mesmo um amigo sublime que desconheces. Pois o Divino reside no interior de cada homem, mas poucos sabem encontrá-Lo. O homem que sacrifica os seus desejos e as suas ações ao Ser de quem se originam os princípios de todas as coisas, ao Ser por quem o Universo foi formado, por este sacrifício obtém a perfeição. Pois identifica-se com o Divino quem acha em si mesmo sua felicidade, sua alegria e também a sua luz. Sabe tu: a alma que encontrou o Divino libertou-se do renascimento e da morte, da velhice e da dor, e bebe a água da imortalidade.<sup>1</sup>

Uma interpretação exotérica e literal do pequeno texto acima, tirado do *Gita*, levaria, num primeiro momento, a pensar que o mesmo propõe uma renúncia mística à religião. Tal não é o caso, quando lemos o mesmo texto conforme a forma de pensar peculiar aos iniciados. Há um “amigo sublime” desconhecido dentro de cada indivíduo. Este amigo é o Divino que reside em mim. Ele é o *self* (no cristianismo esotérico maniqueu, ele é o logos interno, ou Cristo interior). O texto traz a noção que no ocultismo em geral se denomina por Cristo interno, ou logos interior, algo próximo do *self* junguiano, mas mais amplo do que este, o espírito divino em mim, que foi a dádiva dos deuses criadores a todos os seres humanos. Não se trata de uma divindade exterior adorada por uma religião qualquer. É um arquétipo anímico-espiritual universal. O homem deve, diz o texto, sacrificar os seus desejos (egoicos), ou seja, a sua centralidade medíocre num ego que está sempre desejando coisas supérfluas, de modo egoístico e narcísico. O elemento motivador do ego é fundamentalmente o desejo (porque o ego é uma instância mais elevada do corpo astral, ou corpo dos desejos). Ele deve sacrificar este egocentrismo medíocre a algo maior, ao logos interno, ao *self*. O ego é a fonte de toda neurose, de todo apego, de todo sofrimento, da forma errada com que o indivíduo se orienta na existência. O ego é insatisfeito por natureza, pois está sempre desejando. E quando consegue o que deseja, isto não o satisfaz. O ego é o Fausto, no texto de Goethe. Além de desejar, o ego também deseja ser ele próprio, ou seja, é o elemento anímico que dá a identificação ao indivíduo como ser terreno. Na tradição maniqueia, foi Lúcifer, um dos deuses criadores independentes, quem deu o ego ao ser humano. O ego tem esta natureza luciférica de narcisismo e de centralidade em si mesmo, por um lado. Por outro lado, o ego é instrumentalizado pela inteligência – originalmente uma metamorfose luciférica da energia sexual. O ego sou eu, enquanto o *self* é o *eu sou*. Enquanto ego, sou mortal. Enquanto *self*, sou imortal.

O ego é uma construção terrena, que desaparecerá algum tempo após a morte física (a chamada segunda morte, que é o desfazimento do ego no mundo anímico). No final, apenas o *self* permanece existindo no mundo espiritual, até que reencarne e reconstrua outro ego. O ego é uma necessi-

dade da vida terrena. Não podemos viver na Terra sem ego, de fato. Mas podemos descentralizar-nos da relação medíocre e neurótica com que o ego comum se apega às coisas, aos objetos, às posturas, em prol de uma atitude mais ampla, mais próxima de um senso de eternidade e de imortalidade, que são inerentes ao *self*. O ego é por natureza imaturo, como uma criança sempre desejando coisas fora de si mesmo. Mas, existe o processo de maturação espiritual, que é espontâneo nos indivíduos, no qual o *self* vai cada vez mais se tornando presente dentro do ego, de modo homeopático, e vai domando-o. A maturação é a iniciação natural. A iniciação é a maturação conscientemente conduzida. Quanto mais egoica uma pessoa, mais imatura. Quanto mais 'sélfica', mais madura. A pessoa egoica é egoísta, egocêntrica e massificada. A pessoa 'sélfica' é individualizada e altruísta.

Assim procedendo – através de um processo interno de crescimento que não é tão fácil – nos identificamos com aquilo em nós que nos conecta com a imortalidade, e por isto nos libertamos da noção egoica da morte, embora isto não signifique que não possamos mais vivenciar a morte. Mas aprendemos a relativizá-la, a suavizá-la, porque não a vemos mais como a nossa destruição (egoica), mas a destruição de algo em nós – o ego – que não é verdadeiramente o "eu sou", de fato.

Esta ligação com este elemento superior interno é um caminho que pode ser mais vivencial, não necessariamente um caminho religioso da fé na imortalidade, que parte mais de uma postura de crença intelectual, pensada, e não algo vivido. Assim, defino aqui "senso de imortalidade" como o sentimento-certeza da própria eternidade, produzido interiormente no indivíduo que comungou com seu *self* imortal. Esta experiência, pensarão alguns leitores, talvez pareceria algo distante e só reservado aos grandes místicos e iniciados de todos os tempos, mas não necessariamente. Um dos méritos de Jung, entre outros autores modernos, como Viktor Frankl, Assagioli e Maslow, foi o de terem percebido que a experiência do *self* não é algo assim tão aristocraticamente produzido, para poucos iniciados, mas algo inerente à natureza psíquica comum da maioria dos seres humanos considerados normais. Por outro lado, dentro das diversas escolas esotéricas, esta noção é comum: a de que todo ser humano, seja de que etnia for, guarda em si um elemento imortal a ser despertado.

Pessoas como Viktor Frankl ou o fundador da moderna noção de salutogênese, Aaron Antonovsky, perceberam "ao vivo e em cores", estudando o drama de seres humanos submetidos a situações extremas, que às vezes este sofrimento limiar pode ser um fator que desperta o vínculo interno do ego com o *self* – e isto, justamente, salva a pessoa da morte, ou do sofrimento perante a morte e a degradação humana. Este vínculo cria uma força interior tremenda, lança o indivíduo à dimensão dos imortais (que todos nós somos, sem o sabermos). Ele pode chegar a dizer, como fez Martin Luther

King, diante da ameaça da sua morte por segmentos racistas: "Eu não temo a morte. Não tenho medo de nada!" Frankl e Antonovsky têm em comum o fato de investigarem este fenômeno anímico-espiritual em sobreviventes de campos de concentração nazistas, após a Segunda Guerra Mundial. Maslow, por outro lado, investigou o fenômeno, ou parte dele, no que ele denominou por *peak experience*, aquelas experiências anímicas de êxtase, ou de sentimento de plenitude, ou de felicidade, ou daquilo que os gregos denominavam por *enthousiasmos*, que ocorre às vezes nas pessoas comuns.

Entretanto, o que é importante ressaltar aqui é justamente a possibilidade viável e acessível para pessoas ditas normais ou comuns, em comparação com aquelas personalidades dedicadas a uma vida iniciática e mística, de um acesso natural ao recurso interior do espírito, do *self* ou "eu superior" – pelo simples fato de que qualquer ser humano é de fato humano porque é um ser espiritual (um *self*) encarnado. E, justamente, as questões vitais da existência, tais como a possibilidade de morte, a doença, o sofrimento, ou experiências como a da beleza, da bondade e da verdade, são frequentemente motivadoras para este acesso viável ao *self*, desde que a pessoa esteja previamente direcionada para o mesmo. Por outro lado, pessoas fortemente imaturas não terão as perguntas, as questões, e as experiências – boas ou ruins – atuarão muito pouco no sentido de facilitação desta conexão.

## A SALUTOGÊNESE ESPIRITUAL

Existe uma relação entre a formação espiritual de uma pessoa e a sua capacidade de enfrentar os embates da existência – os quais incluem a noção da morte, seja a própria, seja a morte dos entes queridos. A noção de morte é comumente um fator estressor, na medida em que é evocada, por exemplo, em uma situação de luto ou de risco de perda da própria vida física, doença ameaçadora etc. Pesquisas diversas em centros médicos apontam, há alguns anos já, que pessoas com alguma bagagem espiritual – seja qual for a sua tradição religiosa, mesmo uma veneração informal – apresentam maior capacidade de autocontrole, de serenidade e mesmo de equilíbrio imunológico diante de situações estressoras.<sup>3</sup> Este enfoque da saúde, do equilíbrio, como condição existencial possível, é chamado de salutogênese, ou paradigma salutogênico. Comumente, as ciências da saúde estudam não a saúde (*salus*, em latim), mas o adoecimento humano e como evitá-lo. Isto se chama patogênese ou paradigma patogênico (de *pathos*, sofrimento, do grego). A salutogênese faz o enfoque contrário. Ela não se pergunta por que motivo adoecemos e como vamos tratar a doença, como a patogênese. Ela se pergunta como devemos fazer para nos mantermos sadios e em equilíbrio mesmo diante dos embates da existência, sem fugir do desafio destes. Não se trata de uma procura pela felicidade inconsciente, mas por uma harmonia consciente diante dos desafios da vida. Isto é sa-

lutogênese. E é um paradigma que apareceu depois da Segunda Guerra Mundial, através dos trabalhos do sociólogo e médico Aaron Antonovsky, já falecido em Israel na década de 1990. Antonovsky propõe, como centro da possibilidade salutogênica do indivíduo, o senso de coerência, que é a forma com que o indivíduo encontra a possibilidade de resolver de modo satisfatório e saudável os seus desafios existenciais, sem sucumbir a estes. Na nossa visão, este senso de coerência resultaria justamente de um primeiro vislumbre do *self* pelo ego que está assim sendo desafiado. Antonovsky propõe que o senso de coerência se manifesta a partir de uma trimemoração, que vem nos lembrar daqueles três caminhos iniciáticos mencionados atrás. Diz Antonovsky que o senso de coerência se traduz, no indivíduo, por compreensibilidade, significabilidade e manuseabilidade.<sup>3</sup> Podemos relacionar a compreensibilidade com o pensar; a significabilidade com a esfera do sentir (o significado da minha existência não é algo pensado, mas sentido no coração) e a manuseabilidade com a esfera do agir, do resolver as questões na vida prática. Conforme a observação de Antonovsky, pessoas têm mais ou menos capacidade de desenvolvimento de um senso de coerência. Pessoas com forte senso de coerência lidam bem com as situações da vida. Pessoas com fraco senso de coerência frequentemente sucumbem diante dos embates da vida, deprimem, deixam-se morrer, ou se desesperam, agem sem pensar, cometem crimes, suicidam-se, alcoolizam-se etc. Ele enumera fatores que na biografia do indivíduo podem favorecer um maior senso de coerência: educação eficaz (no sentido amplo de formação da pessoa humana), boa sociabilidade, uma genética favorável, recursos cognitivos disponíveis (informação e esclarecimento), equilíbrio emocional, capacidade de avaliação inteligente das situações, um sistema de crenças favorável a isto, e um amparo afetivo em comunidade, família ou agremiação de pessoas afins. Alguns destes fatores podem ser desenvolvidos pelo indivíduo (são aquisitivos), enquanto outros são um fator cármico, ou seja, o indivíduo já nasce inserido nos mesmos (são atributivos). Antonovsky não conhecia a noção de carma, nem mencionou explicitamente a noção de um *self*. O vínculo é nosso.

Um dos itens, entre outros, de uma lista de fatores salutogênico para que uma pessoa se mantenha sadia e ‘forte’ (*resiliente* é o termo atual em voga) é justamente a espiritualidade. O trabalho de Antonovsky começa, justamente, quando ele verifica que nos campos de concentração nazistas, aqueles indivíduos mais religiosos, que tinham a sua espiritualidade para se apoiar, tiveram maior chance de sobrevivência e de resiliência, não só em termos psicológicos mas também em termos físicos. Daí, Antonovsky concluiu que – além de outros itens tais como boa genética, solidariedade e apoio, amorosidade, boa educação e formação cultural etc., a espiritualidade é fundamental para que o ser humano sobreviva. Antonovsky também conclui, em sua pesquisa, que os indivíduos sem qualquer apoio espiritual interno, tornam-

-se mais frágeis e sucumbem, por conta disto, “desmontam” mais facilmente diante dos riscos e dos fatores estressores. Viktor Frankl chamou esta espiritualidade-força pelo termo grego *logos*. Sobrevivendo ao campo de concentração, dedicou-se, depois disto, à tarefa terapêutica de tentar ajudar seus pacientes a desenvolverem o *logos* – termo que também remete ao Cristo interno esotérico.

As pessoas modernas vivem tão sem espiritualidade, ou a colocam num plano tão terciário, que o que definimos como ‘normalidade’ fica sendo isto. Afinal, ‘normal’ é quem segue a norma vivida pela maioria. E este se torna o caminho mais fácil, que é o caminho mediano, ou seja, da média das pessoas, ou, dizendo de outra forma, o caminho do mediocre. O filósofo alemão Heidegger falava desta normalidade como “a vida inautêntica” do indivíduo moderno: ele pensa o que todos pensam, faz o que todos fazem, adquire os bens que todos adquirem, veste-se como todos se vestem, suas opiniões são as mesmas de todo mundo. Heidegger via nisto uma condição inevitável, se vivemos em sociedade urbana. Por outro lado, para além desta condição, há a busca de uma ‘autenticidade’, que, para Heidegger, não é tão fácil, porque exige uma tomada de consciência, mas é uma possibilidade. O fato é que esta inautenticidade é uma corrente forte de senso comum que puxa cada indivíduo para uma postura de vida que não é, em geral, saudável. O indivíduo faz opções de conforto, de segurança, de ganho financeiro, na vida urbana, e até de moda e de alimentação, de hábitos, opções que nem sempre determinam uma boa qualidade de vida. A qualidade de vida pode ser boa no sentido material, mas ruim no sentido anímico e espiritual. A maioria das pessoas vive sem espiritualidade – o que é diferente de se dizer que a maioria vive sem religião. Espiritualidade e religião nem sempre são o mesmo. A espiritualidade implica numa postura de conexão, de abertura, enquanto as religiões implicam, geralmente, numa postura de isolamento num castelo particular que monopoliza Deus, são anticonexão por excelência. Muitas e muitas vezes, as religiões se opõem à espiritualidade, matam-na. Uma pessoa pode se definir como religiosa, como frequentadora de alguma crença religiosa, e, no entanto viver um estilo de vida totalmente sem espiritualidade. O contrário também é possível – um indivíduo muito espiritualizado viver sem frequentar culto religioso algum. Ou então, uma pessoa vive sem religião e sem espiritualidade, o que é muito pior. O ideal de qualquer religião é quando esta é capaz de motivar o desenvolvimento da espiritualidade de seus fiéis. Com frequência, as religiões se desviam desta missão e assumem uma autonomia própria, institucional, arrogante, como se detivessem o monopólio da salvação espiritual, em detrimento das outras. O Dalai Lama define a “melhor religião” como aquela capaz de tornar o indivíduo um ser humano melhor.<sup>4</sup> Por outro lado, o Dalai Lama define bem um indivíduo moderno sem espiritualidade, que seria este sentido mais profundo na existência:<sup>4</sup>

O que mais surpreende é o homem que perde a saúde para juntar dinheiro, depois perde o dinheiro para recuperar a saúde. Vive pensando ansiosamente no futuro, de tal forma que acaba por não viver nem o presente, nem o futuro. Vive como se nunca fosse morrer e morre como se nunca tivesse vivido.

Daí, talvez fique claro, que esta postura descrita pelo Dalai Lama, e que é bem real e comum, significa também uma qualidade de vida ruim. Qualidade de vida tem relação direta com espiritualidade. E entendemos que espiritualidade é justamente um senso de imortalidade, intuição de alguma coisa que faça um sentido maior do que a nossa vidinha comum ou cotidiana, desconfiança de que há algum mistério maior não necessariamente compreendido por trás dos acontecimentos e de que, afinal, não estamos sós e abandonados, mas que parece haver algo misterioso e oculto velando por nós. Quem sabe, ainda, seja verdade o que os místicos dizem: que somos todos imortais e que a vida continua mesmo depois da morte? E quem sabe, até, o que dizem alguns sobre reencarnação também seja verdade: chances e mais chances de sermos felizes? Os judeus cabalistas desenvolveram uma noção esotérica muito interessante, denominada *Shekinah*. A *Shekinah* seria a presença simplesmente. Seria o contrário da solidão, o mal do indivíduo moderno-urbano. Ninguém está só, verdadeiramente, pois há uma *Shekinah*, uma presença ao nosso redor, em tudo e em toda parte. Basta sensibilizar-se para sentir a presença. Isto é espiritualidade. Este sentimento de uma presença também é uma atributo comum nas religiosidades nativas – as culturas indígenas e africanas têm seus *mamaé*, seus *Orixás*, seus *axés* – e isto é uma herança cultural presente aqui no Brasil. O islâmico em suas cinco orações diárias pretende manter sua conexão com esta presença, que ele denomina por *Al Shekinah*. A noção também está presente no cristianismo primitivo, quando a entidade era identificada pela expressão *Espírito Santo*. Originalmente, o Espírito Santo, ou *Shekinah*, era a representação da face feminina de Deus, onipresente em todo o Universo, em toda a natureza. Este tipo de religiosidade evoca o feminino sagrado. Em geral, as religiões em sua face exotérica, em especial o cristianismo, evocam o masculino sagrado, o pai que está distante, no céu, tão longe e inatingível que não nos escuta quando clamamos por sua compaixão... E esta religiosidade feminina, por ser a que está presente (portanto, um 'presente') é a que deveríamos resgatar.

E assim, outra postura nos fará meditar seriamente o que vale a pena, o que é o mais essencial, e o que é menos fundamental – ou seja, estabelecermos uma hierarquia de valores e necessidades (coisa que, por incrível que pareça, muitas e muitas pessoas não têm e por conta disto sofrem mais e perdem mais energia e tempo na vida).

Uma armadilha comum em que o cultivo religioso-espiritual pode nos fazer cair é a armadilha do fundamentalismo, quando então nos tornamos fanaticamente dogmáticos e centralizados na ideologia intelectual do espírito. A espiritualidade sadia é o oposto disto. Esta postura é a rigidez, a prisão do espiritual em conceitos rígidos. O espírito é por natureza uma dinâmica dançante, móvel, promotora de aberturas e de fluxos. Algo estaria errado, não fosse assim. O que está errado é que o ego assume o lugar do *self*, e assim, narcisisticamente, acredita-se privilegiado, tocado, sublimado. É outra armadilha egoica que merece cuidado.

## REENCARNAÇÃO?

Uma forma de pensar-se a si mesmo como um ego é, em geral, um grande obstáculo ao entendimento da ideia de reencarnação. A pessoa que se entende como ego faz perguntas sem sentido, tais como: "como posso eu me tornar outro eu?", ou então "eu vou ser outra pessoa e por que não vou mais me lembrar de mim mesmo?" Falta aqui a cultura esotérica.

Grande parte do sofrimento do homem moderno-ocidental diante da mortalidade da existência humana decorre do fato dele pensar a vida como sendo uma só e única vida de ego. Assim, quando ele morrer, ou os demais egos a quem ele ama, todos desaparecerão de seu campo visual, talvez para sempre. De fato, uma perda assim seria algo irreparável e cruel. A vida se torna cruel, assim. Foi esta crueldade da vida terrena que levou Buda a procurar uma solução. Quando Buda, no ano 500 a.C., deparou-se com a morte, com a doença, com o envelhecimento, com o carma inevitável, ele não se conformou. "Por que a existência (do ego) é sofrimento? Deve haver algo mais que isto!" Esta é a questão norteadora do budismo *mahayana*. Não se trata de uma fuga do mundo, mas de uma questão sobre a qualidade da existência: "Não pode ser algo melhor?" Buda descobriu que a causa do sofrimento existencial é que o ego se acredita real e eterno. Mas ele descobriu uma saída: há um vazio (um vazio do ego, no qual o *self* se insere, diria o ocultista), um *Sunya* no interior do qual o ego silencia. Ao descobrirmos este vazio interno no qual o *self* se insere, no qual o ego se cala, o mundo e a nossa percepção deste se alteram. Buda então ensina que por trás do mundo sofrido construído e mantido pelo ego, há uma outra forma de percepção do mundo, onde reina a imortalidade, o vazio, outra consciência. Há um mundo real por trás do mundo do ego. O ego morrerá sim. Todos os egos morrerão. Mas algo sobrevive à morte, em toda parte. Em toda parte há uma impermanência, nada fica como está, tudo perece. Mas, por outro lado, há um fio eterno, há um outro mundo por detrás do mundo mesmo, vazio de ego, que é real. Buda não deu conceitos sobre este vazio, porque, se o fizesse, seria o ego conceituando o não-ego, o que seria uma armadilha.

A noção de reencarnação, intimamente ligada à noção de um eu eterno acima do ego, é outra coisa que nos permite ter uma visão da justiça da existência, a partir da noção correlata de carma. Esta noção passa a explicar, de forma coerente, porque alguns sofrem mais do que outros, porque alguns nascem ricos, enquanto outros, pobres; porque alguns nascem doentes, enquanto outros, saudáveis etc. E a noção de carma passa também a nos dar um maior senso de responsabilidade diante dos nossos atos, pensamentos e sentimentos. Um trecho do *Bhagavad Gita* nos incita a usar a noção de reencarnação/carma para que, assim, encontremos uma noção justa e tranquila da existência, da morte, do sofrimento, dizendo assim: “O espírito que se incorpora passa da infância à juventude e à velhice, assim como reencarna outra vez – e os que sabem disto não se turbam” (*Bhagavad Gita* 2:3).<sup>1</sup>

A perda da noção de reencarnação pelo cristianismo, o que ocorreu através de concílios já nos primeiros séculos da Igreja Católica, foi algo irreparável para que o espírito ocidental pudesse encarar a morte e o luto de forma saudável e serena. Isto lançou os egos ocidentais no mundo de sofrimento (e de ‘pecados’) e a necessidade de um céu, para onde o bom cristão pudesse, finalmente, libertar-se deste mundo sofrido do ego – a salvação final não é aqui. A perpetuação do sofrimento do ego, num mundo egoico imutável, é o ‘inferno’. E esta existência e redenção/condenação do ego só aconteceria uma vez, daí a centralidade do único e definitivo ego – tal como é ensinado pelas igrejas cristãs. A crença na reencarnação é atributo de povos tradicionais, como índios e tribos africanas, ou das correntes orientais, ou das escolas ocultas diversas, e foi devolvida ao imaginário moderno só a partir do século XIX. Antes de 1870, a noção de reencarnação era praticamente desconhecida no Ocidente. Os últimos que nela acreditaram foram exterminados como hereges pela Igreja Católica no século XIII – foram os gnósticos maniqueus. O resultado disto é que a cultura ocidental, basicamente um produto da Igreja, norteou-se como cultura dos egos mortais, todos os valores seculares e religiosos foram montados em cima da noção do ego. Isto criou o capitalismo, a democracia e os avanços tecnológicos científicos e até mesmo a estética ocidental. Agora, no final da *Kali Yuga* (ciclo de ignorância espiritual que, segundo os ocultistas, teria terminado no final do século XIX), as noções de carma e reencarnação retornam ao imaginário do homem europeu-ocidental. Este novo paradigma pode mudar muito as coisas, mas de forma lenta e gradual, nos próximos séculos. Por exemplo, pode mudar a forma com que as pessoas encararam a morte e o sofrimento próprios ou alheios.

### O SALUS E O SANIS LATINOS

O termo latino *salus* pode ser traduzido para o português por noções como salvação, segurança, estar seguro, ou salvo, e também saúde. Já o termo latino *sanis* pode ser traduzido

por saudável, sadio e tem parentesco com os termos santo e santidade. No caso do cristianismo, *salvação* e *saúde* são palavras aparentadas, têm sentidos próximos. Etimologicamente, *salutos*, do latim, originou tanto salvação quanto saúde. Há aqui uma ontologia onde o humano completo é aquele que mantém um vínculo natural com o espírito divino e o ser humano são é aquele que recupera este vínculo. Um santo é um são, ou seja, um indivíduo espiritualmente sadio, que se destaca dos demais, espiritualmente deficientes. A iconografia de um são, na Europa, sempre foi a de um homem com uma auréola dourada na cabeça. Esta auréola dourada representa, entre outras coisas, a conexão entre o santo e o espírito eterno. Pessoas normais não têm auréola. O ser humano em que tal vínculo se encontra apagado, esquecido, está frágil, susceptível de cair diante dos desafios da vida, falta-lhe força. E a noção de saúde espiritual, ou espiritualidade são implicam em posturas diante da vida, tais como: simplicidade, espontaneidade, serenidade, compaixão, fé, bondade, força interior, meditação etc. O budismo diz praticamente o mesmo. Buda falava da *virya*, ou força espiritual. Um dos principais ingredientes da espiritualidade que promove esta força interior, esta reserva de energia que torna o indivíduo capaz de enfrentar os problemas e desafios, é justamente o senso de significação de Antonovsky – a certeza interior de que há um sentido nas coisas, mesmo que aparentemente incompreensíveis. O terapeuta Viktor Frankl, também falava disto. Ele era judeu e foi prisioneiro em campo de concentração nazista, e sobreviveu a isto, justamente porque encontrou esta força em um sentido interno, como uma voz interna, que, nos momentos de desespero, dava-lhe energia e lhe dizia que o sentido oculto da existência está ali, mesmo que tudo pareça sem sentido e cruel. Com isto, observaria Frankl, o indivíduo mantém a esperança. A desesperança tira energias do indivíduo, o desconcentra, lança-o num caos psíquico do qual ele dificilmente dá conta. Vista ao contrário, a desesperança é a falta de energia. E, se esta desesperança convive com ele no cotidiano, a sua qualidade de vida cai terrivelmente. O estilo de vida a que nos convida a atribulada rotina moderna – para quem vive numa cidade grande, imerso em compromissos, horários, trânsito, negócios, reuniões etc. – tenta nos impor, por todo o tempo, uma qualidade de vida ruim, péssima, na verdade. E há muitos indivíduos que nem consciência disto têm – a não ser, talvez, quando são obrigados a parar por conta de um mal súbito, um infarto, um *peripaque* qualquer que os leva ao consultório médico. E aí, nestes casos, uma doença acaba servindo como um sinal de alerta de que a qualidade de vida está ruim. E, se o indivíduo faz uma autoanálise mais aprofundada, poderá, na maioria dos casos, verificar que lhe falta espiritualidade real, vivida, cultivada. As pessoas às vezes dizem que têm alguma atividade espiritual, mas isto significa, para estas, fragmentos de seu tempo dedicado a pensar intelectualmente em assuntos espirituais, em novidades esotéricas,

ou em agremiações religiosas, que, no fundo, não mudam os hábitos de pensamento, não mudam a atitude da pessoa diante da existência. Tudo fica sempre na superfície, sem grandes transformações internas.

### SALUTOGÊNESE ESPIRITUAL NA PRÁTICA

Diz o Dalai Lama algo que, para ele, independe de religiões quaisquer. Ele diz que a nossa meta existencial é a de sermos felizes.<sup>4</sup> E diz mais: esta felicidade é uma questão de treinamento. Podemos treinar diariamente para sermos mais felizes, ou seja, para ampliarmos a nossa qualidade de vida. Sem treinamento, sem disciplina, nada muda.

Quando um iniciado budista, como o Dalai Lama, fala de felicidade, ele não está se referindo a uma vida emocionalmente alegre e sem preocupações e problemas. Os problemas e as preocupações, sabe ele muito bem, existem sempre. Alegria é um privilégio ocasional, mas que deve ser sempre buscado. A felicidade, algo mais complexo do que a simples alegria, significa uma vida com boa e ampla qualidade. Uma vida plena, criativa, abrangente em objetivos, não egoísta – ou seja, voltada sempre para objetivos mais amplos do que o próprio bem estar do ego em seu mundinho pequeno. Uma pessoa que vive centrada apenas no objetivo do bem estar do ego é uma pessoa pobre e, por isto, infeliz. Felicidade em geral está ligada às pequenas experiências, à constante inspiração, ao constante sentimento de presença e de conexão. Estas qualidades partem não de um ego, mas de um *self* devidamente trabalhado. Trata-se, basicamente, de um processo de sensibilização autogerenciado. É como a educação musical, ou educação estética. Antes disto, o belo não era percebido. Agora que a pessoa foi sensibilizada, tocada, ela descobre que esteve sempre cercada de beleza.

Como podemos cultivar uma espiritualidade sadia e inserida em nossos desafios existenciais? Tornando isto um hábito. Melhorando a nossa qualidade de vida, ao inserirmos nela um tempo para meditação, boas leituras e a companhia e conversa com pessoas dedicadas ao espiritual, ao bom, ao belo e ao verdadeiro. Mas isto deve ser de tal modo significativo que seja capaz de mudar nossas tendências e de aprimorar aspectos sombrios do nosso ego. Se não for assim, pouco adianta. Ao contrário, pode lançar o indivíduo na ilusão de um falso crescimento, porque ele convive com pessoas que falam de coisas e de valores elevados – algo que, na verdade, não é o que ele vive em seu íntimo ou em sua vida exterior. Uma armadilha é quando se cai numa postura megalomaniaca, daquilo que Jung denominou “ego inflacionado”, por conta de se viver em sua rotina a presença de ideais elevados demais, mas que não correspondem ao nosso grau de maturidade. Há armadilhas espirituais as mais diversas. Reconhecê-las e neutralizá-las com autocrítica é parte do caminho.

O nosso próprio espírito precisa de um tempo em nosso cotidiano, e o nosso espírito se alimenta de beleza (na arte,

na natureza, onde houver), de convívio com outras pessoas espiritualizadas (grupos ou amizades), de silêncio, de calma interior (coisas que podemos cultivar até numa boa caminhada diária, por exemplo). Enfim, cria-se um hábito. Não temos como mudar o mundo. Mas podemos mudar o nosso mundo interior. E podemos ainda mudar muita coisa do nosso mundo de convívio. Só precisamos de referências. O tempo, nós podemos refazer, constituir. Muitos indivíduos se tornam escravos do tempo. Mas alguém só é escravo do tempo na medida em que consente isto. O tempo não escraviza ninguém. O indivíduo é que se escraviza a partir de uma escala de valores. Se ele é sincero, honesto consigo mesmo, assumirá isto. E assim, podemos achar tempo quando isto é fundamental, essencial. Há o tempo do mundo, um tempo corrido, afobado angustiado. A espiritualidade precisa de um tempo sereno, calmo, tranquilo. Podemos conviver com os dois tipos de tempo. Questão de hábito, questão de criarmos espaços para administrarmos diferentes estilos de vida. O indivíduo pode viver, simultaneamente, diversos estilos de vida, diversos momentos. Há tempo para sair correndo, há tempo para ir mais devagar, e há tempo para estar em paz, sereno, em silêncio, completamente parado. Basta criarmos o hábito. Se não aprendermos o quanto isto é essencial por uma autorreflexão, talvez a vida venha nos ensinar isto de outra maneira, em algum momento, de uma maneira que talvez não gostemos. Pois uma das premissas da espiritualidade é que a vida é uma escola. Estamos aqui aprendendo. E estamos aprendendo, inclusive, como podemos cultivar a própria espiritualidade.

Encerro este artigo com outra citação do Dalai Lama:<sup>4</sup>

Desenvolver força, coragem e paz interior demanda tempo. Não espere resultados rápidos e imediatos, sob o pretexto de que decidi mudar. Cada ação que você executa permite que essa decisão se torne efetiva dentro de seu coração.

### Declaração de conflito de interesses

Nada a declarar.

### Referências bibliográficas

1. Yogananda P. O Bhagavad Gita. São Paulo: Pensamento; 2010.
2. Steiner R. Los fundamentos ocultos del Bhagavad Gita. Buenos Aires: Antroposófica; 1988. Disponível em <<http://goo.gl/XP8mTn>>.
3. Moraes WA. Salutogênese e auto-cultivo. Rio de Janeiro: Gaia; 2006.
4. Lama D. A arte da felicidade. São Paulo: Martins Fontes; 2000

Avaliação: Editor e dois membros do conselho editorial

Recebido em 28/08/2014

Aceito em 13/01/2015