

Paulo Duarte, sj

DE CORPO E ALMA

Crónicas para caminhos de encontros humanos e divinos



EDITORIAL AO

Capa

Romão Figueiredo

Paginação

Editorial AO

Impressão e Acabamentos

Gráfica Almondina de Progresso e Vida

Depósito Legal

554833/25

ISBN

978-972-39-1030-8

Novembro de 2025

Com todas as licenças necessárias

©

SECRETARIADO NACIONAL DO APOSTOLADO DA ORAÇÃO

Rua S. Barnabé, 32 – 4710-309 BRAGA / Tel.: 253 689 443

www.redemundialdeoracaodopapa.pt/livraria / livros@rmop.pt

Prólogo

Fazer caminho desde corpo e alma

Há uns anos, assisti à peça coreográfica *Atomos* de Wayne McGregor, com música de *A Winged Victory for the Sullen*. Na apresentação e folha de sala referia-se que «a equipa envolvida neste projeto recorreu à tecnologia para explorar o funcionamento do próprio corpo, uma vez que o “eu” ganha forma através dos outros e com os outros». E ainda «o público vai, com esta peça, experienciar uma abordagem coreográfica completamente inovadora. Mais do que um espetáculo, *Atomos* é uma experiência sensorial onde todos os sentidos estarão em alerta na senda da descoberta do corpo enquanto derradeira ferramenta tecnológica. Um corpo que pensa e reage, um corpo que se adapta e comunica através do movimento, da postura e, sempre, da ligação estabelecida com o próximo, característica que lhe confere humanidade».

Recordo a emoção que senti quando, em gesto firme, como em todos ao longo da coreografia, os bailarinos elevaram os braços com as mãos em jeito de oração ou então «nada tenho a temer, sinto-me livre». Na altura, escrevi nos meus apontamentos as perguntas que ainda hoje estão tão vivas: qual a relação entre o indivíduo e a comunidade? Qual a minha relação entre o meu ser corpo e o ser Corpo de mundo? E a minha relação diante do cor-

po vulnerável, que apenas quer ser amado? Qual a relação corpo humano e corpo divino?

Sim, são perguntas ainda muito vivas na atualidade. E ainda mais nos meios mais religiosos, algo tímidos em abordar de forma mais concreta, em movimento, consciência de corpo, que permite ampliar a vida de forma mais plena. Tenho testemunhado as transformações nas muitas propostas desde corpo que tenho vindo a fomentar, tanto nos Exercícios Espirituais, como nos *workshops* e formações em empresas, escolas e casas de retiros.

«À escuta do corpo que somos» é uma das atividades que oriento. Recordo em particular a que orientei como experiência MAGIS, uma atividade de pré-JMJ em 2023. O grupo era constituído por vinte peregrinos de sete nacionalidades. Trabalhámos a consciência de corpo, começando pela respiração, depois movimento orientado, em diálogo com as emoções, a memória, levando ao encontro com Deus desde o todo que cada pessoa é. A serenidade de cada participante ao longo dos dias, salientada nas tão profundas partilhas finais, em modo de avaliação, revelou mais uma vez como o trabalho humano e espiritual desde corpo é transformador do ser. É possível. É visível. É real. E quanto mais descubro a beleza de encontrar Deus desde corpo, mais confirmo a densidade do mistério da encarnação como caminho de sanção e, em profundidade teológica, de consciência de salvação.

As páginas seguintes são uma compilação de crónicas publicadas entre os anos 2021 e 2023 na revista *Mensageiro*. Agora ajustadas e organizadas em livro, nas crónicas tanto de *Corpo* como de *Alma*, o leitor poderá encontrar visões no aflorar de respostas às pergun-

tas sobre corpo individual e comunitário que tentam iluminar o encontro com Deus desde quem somos de forma o mais concreta possível, fugindo de idealizações. Sendo nós criados à imagem e semelhança de Deus, o mistério também nos habita de modo encarnado. O ser humano, como corpo que é, abre-se também de modo corporal à transcendência. Sou suspeito, mas tenho para mim que, se nos habitar-mos mais em corpo, integrando as luzes e sombras da existência, muitas guardadas em memória corporal, fomentaremos também a paz e o respeito entre nós e, alargando, entre os povos. Afinal, continuamos a ser criados e modelados por si desde terra húmida da existência. Que o alento divino continue a inspirar-nos a frescura da autenticidade e da liberdade em corpo, para nos tornarmos cada vez mais Corpo de Cristo.

A densidade do corpo [de Deus]

*levanto-me do fundo de ti humilde lama
e num soluço da respiração sei que estou vivo
sou o centro sísmico do mundo*

Do poema «Corpo», de Al Berto,
em *A Noite Progride Puxada à Sirga*

– P. Paulo, porque temos nós de nos levantar depois de receber Jesus, quando o levam para a capela do lado?

As crianças têm uma atenção especial às coisas de Deus. A tal simplicidade que lhes faz sair o «louvor perfeito» (Mt 21, 16). Esta pergunta foi-me colocada no contexto de um encontro com crianças em que falávamos da importância da Eucaristia e a maravilha de receber Jesus em comunhão. As crianças têm esta capacidade de reparar em pormenores que têm o seu quê de interessante. No seu pensamento, se lhes foi dito, e bem, que, ao comungar, Jesus estava no seu interior, não fazia sentido levantar-se naquele momento.

Depois de se distribuir a comunhão, a reserva eucarística é colocada no sacrário. Aí, em presença real, podemos-nos encontrar

com Cristo Ressuscitado, na força e beleza da devoção ao Santíssimo Sacramento. No entanto, ainda voltando à infância, parece-me importante recordar que depois de se comungar somos nós o sacrário, dando ainda mais clareza ao sentido de sermos Templo de Deus, não etéreo, mas profundamente corporal. Deus assume corpo desde a humanidade e faz-nos participantes da sua divindade desde essa comunhão profunda com a nossa totalidade.

Isto é-me fascinante. Mais o é quando me debruço nas particularidades do corpo que normalmente não se trazem para o contexto ou diálogo religioso. Ou, quando tal é feito, reduz-se ao contexto moral, deixando de lado o existencial, o significativo para a vida total da pessoa. Dizia-me alguém em conversa que, quando se toca em temas sobre a sexualidade na adolescência ou no casal, é tudo tão, ora pudico, ora moralizado, ora abafado, ora amedrontado, ou, talvez pior, espiritualizado. A pessoa recordava também os risos infantis, mesmo entre adultos, ou os silêncios que falam mais de desconforto que outra coisa.

A corporeidade é tão densa de Deus, que, a meu ver, há medo de ir mais fundo nessa relação. O mais fácil é espiritualizar a realidade, num etéreo bonito e quase cândido. No entanto, Deus habita a matéria. Além de a ter criado, assume a existência em carne, em corpo, onde todo o sentir fala d'Ele. O medo de se falar de corpo de forma crua e objetiva surge por implicar o enfrentar da verdade pessoal, do prazer ao trauma, do deleite ao sofrimento, nas muitas dimensões das diferentes relações que todos vivemos. Isso pode ser de tal maneira duro, intenso e exigente que as muitas defesas internas, também provocadas por péssimos desajustes

catequéticos sobre estes temas, impedem o caminho da liberdade. O medo também surge em preconceitos a desmontar, se se quer crescer também na fé. Falar de corpo é muito mais que falar de sexo. No entanto, falar de sexo no contexto de uma relação de casal pode ajudar a compreender luzes e sombras da relação. A vida espiritual séria e transformadora é profundamente corporal.

Pensemos, por exemplo, no grande órgão mais exposto aos outros: a pele. Tem-se falado muito desse grande problema social do racismo. Mas, apesar de a cor ser importante para a reflexão, há algo mais fundo a perceber, que torna a questão mais abrangente: o afeto. A falta de afeto é uma das principais causas do despontar da violência, seja em direção ao próprio, seja exteriorizada. A educação desajustada em nome de uma rigidez doutrinal, intelectual, moral, ideológica, que também já tenha sido recebida de herança, perpetua bloqueios na relação afetiva. Lendo sobre a importância da pele, de como os traumas também ficam registados na memória corporal, observando a realidade nos acontecimentos e no modo como se escreve por aqui, por ali e por aí, é gritante tudo a falar de afeto, ou melhor, da falta dele. O constante ataque e defesa, desde as pequenas coisas às grandes, nas relações pessoais e institucionais, é sinal de que muito ainda se mantém nas estruturas primitivas do ser. Atravessar os medos implica um ajuste afetivo. É fundamental libertar a quantidade de crostas que se foram acumulando na pele, muitas em nome da sobrevivência, também na relação com Deus. Tirá-las, para encontrar a vida, dói. Mas, como se tem visto, outras dores, pessoais e sociais, tornam-se mais intensas quando esse trabalho individual não é feito. A dissociação

da corporeidade, começando pela pele como zona de individualização, causa muitos estragos, inclusive na fé. Reconhecer as zonas de falta de afeto em si mesmo é caminho para a integração pessoal e social. Outro modo de dizer, o abrir-se à reconciliação de si mesmo em corpo com a ajuda do Corpo de Deus.

As crianças, na sua simplicidade, recordam-nos o caminho, também em perguntas habitadas de autenticidade que abrem à reflexão. Dá-se o regresso à humilde lama, modelada por Deus e insuflada pelo seu alento, que se abriu à vida d'Ele mesmo encarnado e que fez e faz tremer alicerces de realidade em corpo.

Índice

<i>Prólogo</i> – Fazer caminho desde corpo e alma	7
A densidade do corpo [de Deus]	13
A família como lugar de corpo e relação	17
Dignidade de Mulher	21
Pensar com entranhas a existência	25
Lágrimas ou palavras de alma	29
A força da fraqueza em Deus	33
As mãos como lugar de Deus	37
A deficiência: abertura de luz de humanidade	41
A pele e o afeto humanizador	45
Em odor de suavidade	49
Corações a serenar corações	53
Reparar: verbo em três tons de parar, ver e cuidar	59
Os sentidos de corpo na oração	63
Envelhecer: ser gente com história a sonhar vida	67
Pés descalços em terra sagrada	71
Viver o descanso que liberta	75
Redescobrir a interioridade: desafio de vida	81
Ser humano: lugar de amor (de Deus)	85

De corpo e alma

A verdade em gesto límpido de amor	89
O crepitar do silêncio na escuta da vida	93
Quando a mãe não é mãe	97
Somos tanto, somos mistério	101
«A Paz esteja convosco!»	105
Quando o ser desvela luz em terapia	109
O silêncio a envolver corpo e alma	113
Os caminhos de páscoas da existência	117
A paz do amor aos inimigos	121
Estar presente, ser presente	125
Aceitar o que é	129
O exame para a liberdade [de servir]	133
A morte como caminho de vida	137
Caminhos de fé	141
 <i>Epílogo</i> – Desde corpo e alma o caminho com Deus	 145
 <i>Índice</i>	 149