



BIODANZA – O INCONSCIENTE NUMINOSO

Alguns Poetas Místicos

Ana Paula de Pinhal Padilha

8 de Junho de 2019

Conteúdo

Biodanza - o Inconsciente Numinoso	5
Alguns Poetas Místicos	5
Mesa de validação	7
Dedicatória	9
Agradecimentos	11
1 Introdução	13
1.1 O Meu Percurso até à Biodanza	14
1.2 A Escolha do Tema	15
1.3 Motivações para fazer a supervisão em dupla	16
2 Bases Conceituais da Biodanza	17
2.1 Biodanza e Princípio Biocêntrico	18
2.2 Modelo Teórico	20
2.3 Identidade e Integração	30
2.4 Vivência	34
3 Revisão da Literatura para a Compreensão do Inconsciente Numinoso	35
3.1 Inconsciente Coletivo – Carl Gustav Jung	35
3.2 Amor Ágape	42
3.3 O Sagrado e o Divino	43
3.4 Epifania e Hierofania	47
4 Poetas Místicos e o Numinoso	49
4.1 Santo Agostinho de Hipona	51
4.2 Rumi	53
4.3 Santa Teresa D’Ávila	56

5	Biodanza como Caminho ao Inconsciente Numinoso	59
6	Reflexão das Facilitadoras em Supervisão	63
7	Conclusão	67
	Referências Bibliográficas	69

Biodanza - o Inconsciente Numinoso

Alguns Poetas Místicos

Ana Paula de Pinhal Padilha

08 de Junho de 2019

*International Biocentric Foundation
Escola de Biodanza Sistema Rolando
Toro – Porto – Portugal*

Mesa de validação

Ana Maria Fernandes da Silva

Facilitadora Didata, Coordenadora da Escola de Biodanza

Sistema Rolando Toro do Porto – Portugal

Maria Luiza Appy

Facilitadora Didata, Diretora da Escola Paulista de Biodanza

Sistema Rolando Toro de São Paulo – Brasil

Maria Angelina Pereira

Facilitadora Didata, Diretora da Escola Paulista de Biodanza

Sistema Rolando Toro de São Paulo – Brasil

Monografia validada em 08 de Junho de 2019

Dedicatória

Dedico esta monografia a Guida Gama (in *memorian*) que, com a sua maestria, despertou a minha “centelha divina”.

Agradecimentos

Poderia citar individualmente tudo e todos os que fizeram e fazem parte de minha existência, de forma especial e significativa, no caminho percorrido até chegar a este trabalho, mas necessitaria contar a minha história desde a época da minha concepção e, por este motivo, resolvi expressar a minha Gratidão ao Universo que me agraciou com todos os recursos necessários para chegar até aqui e continuar o meu caminho.

No entanto, por questões de ligações transcendentais, decidi citar a seguinte pessoa em particular:

Gaspar Santos, pelo seu apoio incondicional desde a minha primeira aula de Biodanza, em Penselo, na Associação de Paralisia Cerebral de Guimarães, APCG, até ao momento presente, na apresentação desta Monografia no Hotel Vila Galé – Porto. (Ana Padilha)

Capítulo 1

Introdução

Somos seres divinos, sagrados, e para sobreviver e crescer na nossa cultura fomos perdendo o vínculo com esta grandeza humana. Não somos seres sozinhos. Somos Um Todo. É na nossa intimidade que encontramos o mundo inteiro.

O homem moderno não entende o quanto o seu “racionalismo” destruiu a sua capacidade para reagir às ideias e aos símbolos numinosos. Libertou-se das “superstições” (ou pelo menos pensa tê-lo feito) mas, neste processo, perdeu os seus valores espirituais em escala alargada. As suas tradições morais e espirituais desintegraram-se e, por isso, paga um alto preço em termos de desorientação e dissociações universais.

A Biodanza permite-nos o religamento com a nossa Grandeza Humana. Quando voltamos de uma vivência de regressão, podemos experimentar estados de iluminação, de transcendência, de amor infinito, de conforto, de bem-estar cenestésico, de bem-aventurança. Enfim, podemos aceder a estados de ser aos quais normalmente não temos acesso no quotidiano, como, por exemplo, estados de êxtase, de intasis, de amor infinito, de felicidade, de alegria genuína, de completude, de gratidão profunda – estados de ser que só a conexão com os estratos do Inconsciente Numinoso é capaz de nos proporcionar.

Nesta monografia apresento de forma sucinta o meu percurso pessoal até à motivação para fazer esta monografia, as bases conceituais da Biodanza, alguma literatura que entendo ser fundamental para a compreensão do Inconsciente Numinoso, e alguns poetas místicos. Abordo também a Biodanza como caminho para o Inconsciente Numinoso e apresento ainda uma breve reflexão enquanto facilitadora em supervisão. Acresce dizer que a minha facilitação é em dupla, com a Rosely Nunes.

1.1 O Meu Percurso até à Biodanza

Ana Padilha

Nasci numa família tradicional cristã no Norte de Portugal e estudei em colégios católicos. Já em criança e durante a adolescência questioneei sempre as doutrinas, os rituais, os princípios éticos e as características comportamentais da educação em que estava inserida, recusando-me, por isso, a participar em momentos simbólicos ligados principalmente à religiosidade.

Segui os estudos académicos na área de Gestão de Empresas. Do ensino secundário trazia comigo confusão, vazio existencial, a procura de um sentido. Para mim, a espiritualidade, o corpo e a razão eram conceitos difusos, generalizados. Na entrada da vida adulta, e com a liberdade conquistada inerente a esta fase, começou a minha busca.

Comecei, então, a procura de conhecimento, de respostas, de encontros, de cursos de formação. Passei pela psicoterapia, pela psicologia transacional, por PNL, hipnose e Coaching. Fiz formações diversas e coordenei grupos, fiz voluntariado, pratiquei Hatha Yoga, procurei a meditação, astrologia e o I Ching.

Em 2012, casada e com um filho, por motivos profissionais fui viver para outra cidade, Guimarães. Numa das formações que já mencionei, ouvi falar da Biodanza e conheci a Guida Gama. Quando já estava instalada em Guimarães, procurei a Guida Gama e em Setembro desse mesmo ano integrei um grupo regular de Biodanza.

Do meu encontro com a Biodanza não nasceu uma paixão avassaladora, mas um amor para o resto da vida. O meu percurso foi estável e *continuum*; fiz quase dois anos de grupo regular e, convidada pela Guida, inscrevi-me na Escola de Formação em Biodanza do Porto. A necessidade de aprofundar o conhecimento acerca da Biodanza era latente em mim.

Nessa altura, o meu objetivo era aceitar o desafio para esta formação.

Quando estava a terminar o primeiro ano na Escola Formação em Biodanza, conheci a Rosely; hoje em dia minha parceira de facilitação na Biodanza e cúmplice na vida.

1.2 A Escolha do Tema

A escolha do tema surge de mais um desafio que a Rosely me fez. Quando já éramos parceiras em facilitação, ela desafiou-me a fazer uma monografia em dupla. O tema do Numinoso era para a Rosely já o predileto. Como eu não tinha nenhum tema eleito, pois, em geral, todos os temas da Biodanza me suscitam interesse, aceitei o desafio da Rosely. Assim, o Numinoso, por ser um tema explorado por poucos, despertou em mim um interesse ainda maior.

Nas minhas inquietações, nas buscas de respostas, fui sentindo e percebendo que no Universo todas as partes formam o Todo e o Amor é a energia criadora e unificadora.

No mundo, animais, plantas, e até mesmo a água, mostram-se sensíveis a uma música bela e desenvolvem-se harmoniosamente quando são tratados com amor. No universo mais amplo, a Física contemporânea mostra que o movimento e os ritmos são propriedades essenciais da matéria. Os grandes cientistas da Cosmologia concordam que toda a matéria – tanto na Terra como no espaço – está envolvida numa dança cósmica. Isso não é metáfora. É real. O caminhar rítmico dos astros, e o correspondente movimento da Terra que influi nos mares e no pulsar da Terra, assim como a batida do coração da vida, tem um segredo, um ritmo oculto. Quando o ritmo da dança se modifica, o som produzido também muda.

Cada átomo canta incessantemente a sua canção, e a cada momento cria formas densas e subtis. A dança cósmica do universo é espelho e expressão de uma dança divina, uma dança amorosa que mantém o ritmo do cosmos.

1.3 Motivações para fazer a supervisão em dupla

A convivência com a minha parceira de facilitação, Rosely Nunes, a partir de 2016 ficou mais frequente quando estávamos em formação na Escola de Biodanza do Porto – Portugal, surgindo assim entre nós uma grande identificação, uma amizade e uma cumplicidade especiais.

A parceria na facilitação veio reforçar a relação e, conseqüentemente, veio também aumentar o prazer em fazer um caminho juntas.

Neste contexto, sendo a monografia requisito parcial para a titulação do facilitador em Biodanza, a ideia de trabalhar o mesmo tema fez-nos todo o sentido. Desta forma, as supervisões foram feitas em conjuntas.

Capítulo 2

Bases Conceituais da Biodanza

MANIFESTO

Somos a memória do mundo.
Somente devemos recordar o que
está em nossas células.
Os frutos do verão,
o amor voluptuoso.
A capacidade de colocar-se no lugar do outro.
O contacto.
A coragem de inovar.
O abraço, o adeus e o encontro.
O mar na nossa pele.
A música da vida.
A dança da vida.
Biodanza nos devolve
A memória ancestral,
A possibilidade absoluta do amor.
— ROLANDO TORO

2.1 Biodanza e Princípio Biocêntrico

A Biodanza foi criada por Rolando Mário Toro Araneda, antropólogo, psicólogo, poeta e pintor, Chileno, nascido em Concepción, em 19 de abril de 1924.

Rolando Toro começou as suas experiências com a Biodanza entre os anos 1965 e 1978, chamada neste período de Psicodança.

O termo Biodanza foi criado a partir de uma vasta elaboração semântica.

Havia nascido uma disciplina de características inéditas para a qual não existia um termo apropriado. Em 15 de março de 1979, esperando um avião no aeroporto de Recife, com Cecilia Luzzi, fiz uma lista de cinquenta possíveis nomes para esta disciplina.

Tratava-se de um sistema no qual os movimentos e cerimônias de encontro, acompanhados de música e canto, induziam “vivências” capazes de modificar o organismo e a existência humana a diversos níveis: orgânico, afetivo-motor e existencial.

A enciclopédia da música Garzanti descreve a dança como “conjunto de movimentos do corpo, seguidos coletivamente ou individualmente, com finalidade ritual ou de puro divertimento, geralmente associado a uma música, seja instrumental ou vocal, que pode consistir numa mera cadência rítmica... uma verdadeira linguagem... presente em todas as circunstâncias importantes da existência, relações sexuais, caça, guerra, ciclo das estações, morte (ritos de renascimento, e outros de iniciação...)”.

Evidentemente, o conceito de dança é muito amplo e se estende a gestos, expressões e movimentos plenos de sentido vital.

Era necessário restabelecer o conceito original de dança em sua mais vasta acepção, como movimento natural pleno de significado e com um poder insusitado de induzir transformações na existência. A idéia se aproximava claramente ao conceito de “dançar a vida” proposto por Roger Garaudy.

O prefixo “Bio” deriva do termo Bios que significa vida. A palavra “dança” na acepção francesa significa movimento integrado pleno de sentido. A metáfora estava formulada: “Biodanza, dança da vida”.

— (Rolando Toro, *Sebenta Definição e Modelo Teórico*, pp. 5 e 6, com algumas alterações.)

Biodanza é um sistema de integração afetiva, renovação orgânica e reaprendizagem das funções originárias da vida, baseado em vivências induzidas pela dança, pela música e por situações de encontro em grupo.

Integração Afetiva:

Trata-se de restabelecer a unidade perdida entre o homem e a natureza. O núcleo integrador é, segundo a nossa abordagem, a afetividade que influi sobre os centros reguladores límbico-hipotalâmicos, que, por sua vez, influem sobre os instintos, vivências e emoções.

Renovação Orgânica:

É a ação sobre a auto-regulação orgânica. A renovação orgânica é induzida principalmente mediante estados especiais de transe que ativam processos de reparação celular e regulação global das funções biológicas, diminuindo os fatores de desorganização e estresse.

Reaprendizagem das Funções Originárias da Vida:

É aprender a viver a partir dos instintos. O estilo de vida deve ter coerência com os impulsos primordiais da vida. Os instintos têm por objetivo conservar a vida e permitir sua evolução.

—(Rolando Toro, Sebenta *Definição e Modelo Teórico*, p. 6, com algumas alterações.)

A intuição, em torno da qual se organiza a Biodanza, está conceptualmente formulada no “Princípio Biocêntrico”.

O Princípio Biocêntrico é inspirado na intuição de um universo organizado em função da vida e consiste numa proposta de reformulação dos nossos valores culturais que toma como referencial o respeito pela vida.

Este novo paradigma para as ciências humanas propõe orientar todos os empreendimentos sociais e educacionais para a criação de uma estrutura psíquica capaz de proteger a vida e permitir a sua evolução.

Tudo o que existe no universo sejam elementos, astros, plantas ou animais, incluindo o homem, são componentes de um sistema vivente maior. O universo existe porque existe a vida. E não o inverso. As relações de transformação matéria-energia são graus de integração de vida.

A Biodanza, empregando uma metodologia vivencial, dando ênfase à experiência vivida, mais que à informação verbal, permite começar a transformação interna sem a intervenção dos processos mentais de repressão.

— (Rolando Toro, Sebenta *O Inconsciente Vital e o Princípio Biocêntrico*, p. 30)

2.2 Modelo Teórico

Introdução

Um modelo científico é uma “imagem” construída pelo investigador para operar sobre um sistema da realidade.

Poderíamos dizer que o investigador faz uma proposta acerca da realidade e logo estabelece relações entre os factos e a resposta. Desta forma, o modelo permite, portanto, descobrir relações novas e formular interrogações que jamais poderíamos fazer se só observássemos os factos.

— (Rolando Toro em *Teoria da Biodança, Coletânea de Textos*, Tomo I, volume I – Parte II, Organização e Edição Associação Latino Americana de Biodança – ALAB, 1991, pág. 168, com algumas alterações)

Segundo Garaudy, um modelo científico é:

Uma reconstrução, do real, desde o plano humano, e realiza o “lado ativo” do conhecimento, o papel do “projeto” mesmo.

Assim, o conhecimento é, simultaneamente, “reflexo” do real e “projeto” sobre o real. Nas ciências humanas, a intuição lida com a poesia e com um tipo de revelação religiosa.

— (Rolando Toro, *Teoria da Biodança, Coletânea de Textos*, Tomo I – Parte I, Organização e Edição Associação Latino Americana de Biodança – ALAB, 1991, pág. 168)

Origem e Evolução – Modelo Teórico da Biodanza

Em 1965, iniciei os primeiros ensaios de dança com doentes mentais, no Hospital Psiquiátrico de Santiago de Chile.

Nessa época me desempenhava como Membro Docente no Centro de Estudos de Antropologia Médica da Escola de Medicina da Universidade de Chile, dirigido pelo Prof. Francisco Hoffman.

Nossa preocupação era ensaiar diversas técnicas de desenvolvimento para “humanizar a Medicina”: psicoterapias de grupo na linha de Rogers, Arteterapia (Pintura, Teatro), Psicodrama, etc.

Iniciei, então, sessões de dança com doentes internados, na secção do Hospital dirigida pelo Prof. Augustin Tellez.

Nas primeiras sessões observei que certas músicas tinham efeitos contraproducentes, pois conduziam os pacientes com facilidade a estados de transe. Nesses casos, as alucinações e delírios se acentuaram e podiam durar vários dias.

Indubitavelmente, os doentes que, por definição, tinham uma identidade mal integrada, se dissociavam ainda mais quando realizavam certos tipos de movimentos. Selecionei, então, músicas e danças que pudessem reforçar a identidade. Propus, também, exercícios de contacto para dar limite corporal e

coesão. O resultado foi interessante: muitos doentes elevaram seu juízo de realidade. Diminuíram as alucinações, aumentou a comunicação.

— (ROLANDO TORO em *Teoria da Biodança, Coletânea de Textos*, Tomo I, volume I – Parte II, Organização e Edição Associação Latino Americana de Biodança – ALAB, 1991, pág. 208)

Estas experiências iniciais constituíram a base para a construção de um modelo teórico operativo no qual foram localizados, num dos pólos, os exercícios de regressão e, no outro pólo, os de reforço de identidade através de danças euforizantes. Desta forma, ficou assim desenhado o primeiro eixo para o modelo teórico.

No entanto, ao longo de 40 anos de confronto com a realidade, o modelo teórico da Biodança experimentou modificações diversas, ajustou os seus termos e descobriu novas relações entre emoção e saúde. Não obstante, conserva a sua estrutura original.

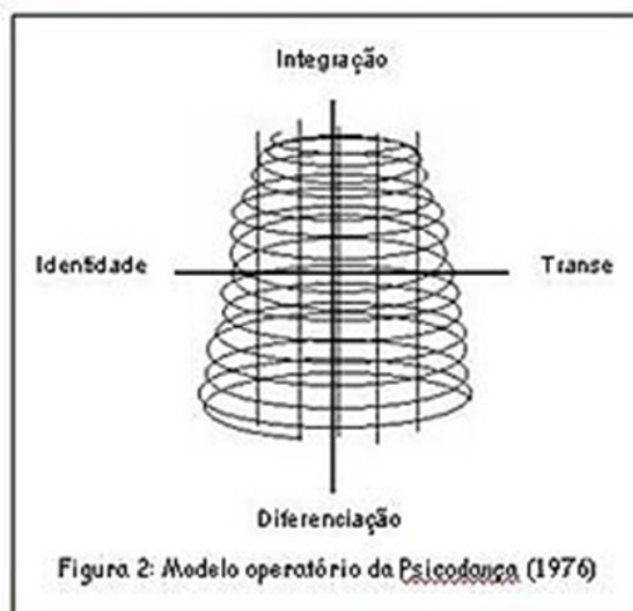
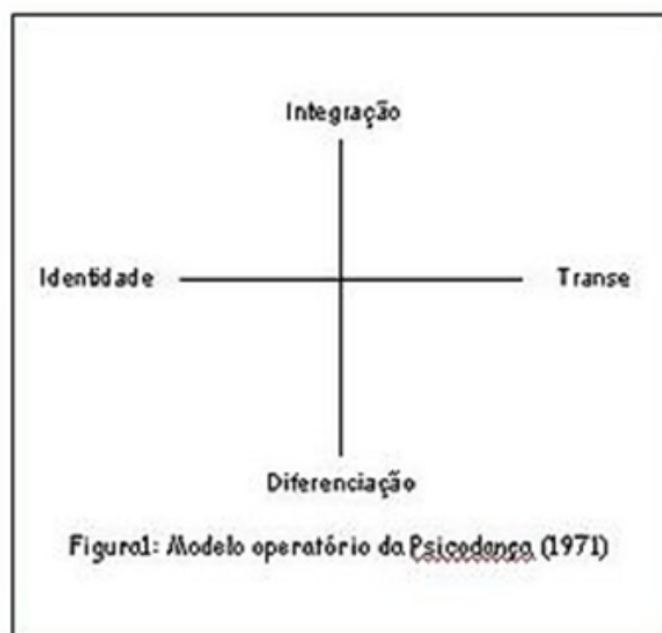
O modelo teórico da Biodança é atualmente muito sofisticado, o que permite a sua aplicação não só a pessoas com os mais diversos quadros clínicos, mas também a qualquer outra pessoa interessada e empenhada no seu desenvolvimento humano.

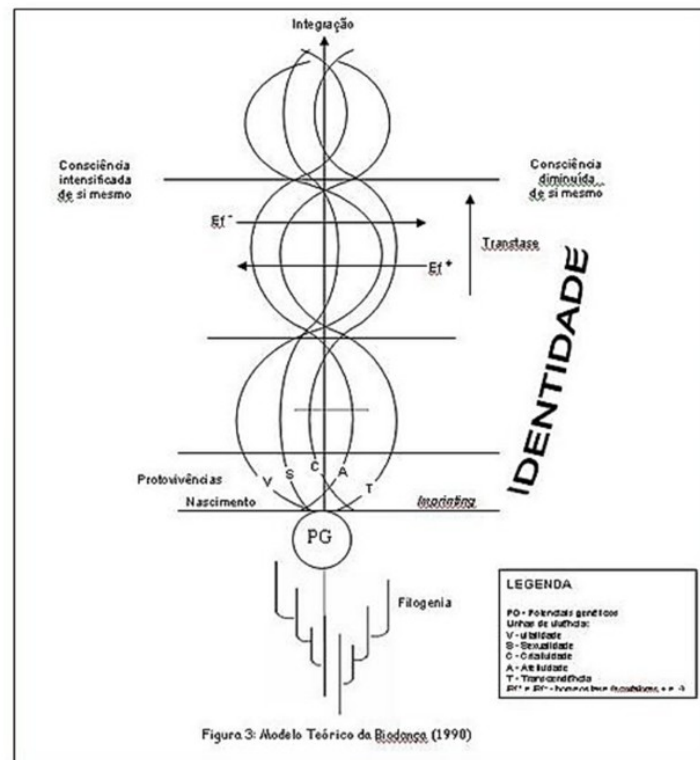
A diversidade de problemas e quadros clínicos que a Biodança ajuda a resolver deve-se ao facto de que este sistema ativa funções gerais, tais como: a expressão da identidade, a comunicação afetiva e as funções integradoras do organismo.

Este modelo, segundo Rolando Toro, é concebido como um sistema de relações homeostáticas fechadas, mas com subtis acessos abertos a novas possibilidades de equilíbrio. Estes acessos permitem mudanças discretas e de carácter evolutivo, a partir de uma constante reorganização biológica, deflagrada por vivências integradoras e cujo suporte é o potencial genético. Os seus diferenciais geram-se através do contacto inter-humano, em processo aberto de co-criação e integração.

— (*Teoria da Biodança, Coletânea de Textos*, Tomo I – Parte II, capítulo IV, Organização e Edição Associação Latino Americana de Biodança – ALAB, 1991, pág. 169)

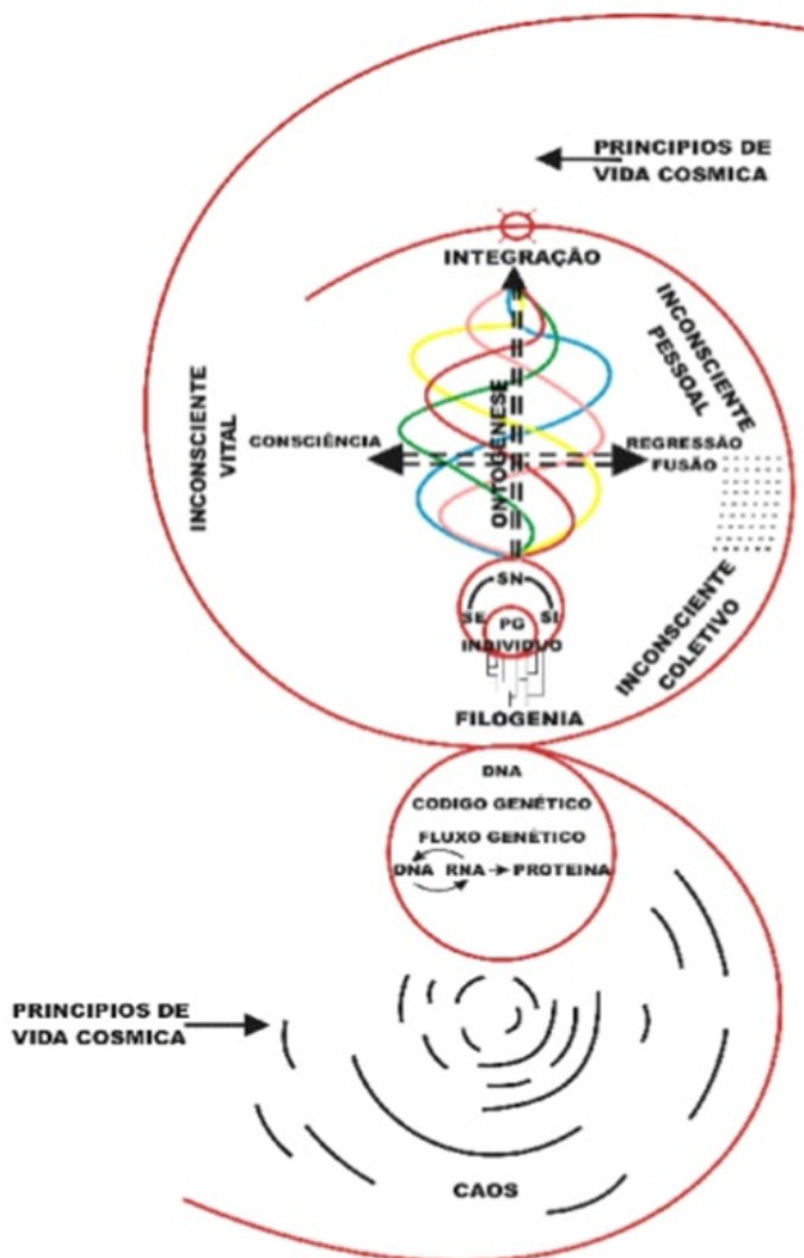
2.2.1 Evolução do Modelo Teórico – Gráficos





MODELO TEÓRICO DE BIODANZA

Rolando Toro



International Biocentric Foundation
2008

2.2.2 Conceitos do Modelo Teórico e os Inconscientes

O Modelo Teórico de Biodanza está estruturado sobre dois eixos: um eixo vertical e outro horizontal.

Eixo Vertical:

A nossa origem cósmica, no extremo inferior, e a nossa reintegração ao cosmos após a nossa passagem pela terra, no extremo superior.

No pólo inferior deste eixo está o conceito de “Potencial Genético”, o qual deve expressar-se sobre a trama das cinco Linhas de Vivência. O desenvolvimento evolutivo realiza-se na medida em que os potenciais genéticos encontram estímulos positivos (= ecofatores positivos) para se integrarem e se expressarem através da vida.

Potencial genético

Todos nós temos potencial genético (um código genético) que está contido em cada uma das nossas células.

Para o desenvolvimento destes potenciais, a integração é o processo de crescimento em que os potenciais genéticos altamente diferenciados se organizam em sistemas cada vez mais amplos no nível orgânico e emocional. Este processo de desenvolvimento não é, necessariamente, coerente com os padrões culturais e com a infraestrutura de valores.

Isto significa que a natureza assegurou a informação reproduzindo-a milhões de vezes. Assim, por exemplo, a inteligência, o tom da voz e a nossa sensibilidade cenestésica, etc., dependem da ação conjunta de genes diferentes. A ausência de determinada característica pode ser devida a um elemento genético que não esteja a participar. Em tal caso, esta característica existe potencialmente, mas não se expressa, por não ter recebido o estímulo afetivo ou ambiental necessário à sua expressão.

— (*Teoria da Biodança, Coletânea de Textos*, Tomo I – Parte II, Organização e Edição Associação Latino Americana de Biodança – ALAB, 1991, pág. 170, com algumas alterações.)

Foi comprovada a existência de genes precoces que se expressam nas primeiras etapas da vida e de genes tardios que só se expressam depois de certa idade. Isto sugere a importância de facilitar a expressão genética nas primeiras etapas da vida, mas também a possibilidade de dar expressão às potencialidades em idades avançadas da vida.

Não basta a presença de um ou vários genes para a expressão de uma característica. É necessária a presença de eco- e cofatores.

Os **cofatores** são componentes químicos que intervêm nas estruturas orgânicas e podem ser aportados pelo meio ou pelo organismo, necessários à expressão de um potencial.

Experiências em Biodanza demonstram: que determinadas danças e situações de grupo ativam emoções de efeito ergotrópico, trofotrópico, gonadotrópico, etc., que modificam profundamente o estado dos cofatores e gasto de ATP (fontes energéticas). Poderíamos extrapolar dizendo que as Linhas de Vivência são produtoras de cofatores.

— (*Teoria da Biodança, Coletânea de Textos*, Tomo I – Parte II, Organização e Edição Associação Latino Americana de Biodança – ALAB, 1991, pág. 171, com algumas alterações.)

O desenvolvimento evolutivo de cada indivíduo cumpre-se à medida que os potenciais genéticos encontram estímulos para serem expressos através da sua existência.

No Modelo Teórico da Biodanza, dá-se o nome **ecofatores** aos fatores ambientais que estimulam ou inibem o desenvolvimento dos potenciais humanos. Os ecofatores podem ser positivos ou negativos, se permitem ou bloqueiam a expressão dos potenciais.

Dá-se o nome de ecofatores humanos aos fatores humanos que existem no ambiente e que são determinantes no processo de desenvolvimento de cada ser.

Os ecofatores humanos possuem efeitos sobre cada conjunto de potencial, e estes podem ser tóxicos ou nutritivos, estimulantes ou inibidores.

A Biodanza cria condições para que o conjunto de ecofatores humanos alcance altos níveis de otimização através do afeto, da alegria compartilhada, do erotismo, da expressão de emoções, etc.

Este eixo vertical estável do Modelo Teórico da Biodanza que parte do potencial genético, e evolui em direção a estados de integração cada vez maiores, deve-se expressar sobre a trama das 5 linhas de vivência.

Em Biodanza trabalha-se com vivências, as chamadas linhas de vivência, como aparelho das emoções, que são:

a. Vitalidade

É o ímpeto vital, a energia que o indivíduo tem para enfrentar o mundo. O potencial de equilíbrio, homeostase, harmonia biológica e reintegração dos instintos de conservação da vida.

b. Sexualidade

É a capacidade de sentir desejo, prazer, não somente genital, mas na vida, de forma geral, e de resgatar a sensualidade.

c. Criatividade

É o elemento de renovação, que deve ser aplicado à própria vida: criar-se a si mesmo e pôr criatividade em cada ato.

d. Afetividade

É o Amor indiscriminado pelos seres humanos; a capacidade de empatia, o útero afetivo que cada um tem, para dar continente aos demais.

e. Transcendência

É superar a força do Ego e ir “mais além” da auto-percepção, para identificar-se com a unidade da natureza e com a essência das pessoas.

Protovivências

A evolução em cada uma destas linhas de Vivência parte de protovivências, que são sensações orgânicas que o bebê experimenta nos primeiros meses de vida, vivências infantis ligadas ao instinto e às primeiras experiências da vida, principalmente relacionadas com a afetividade. Durante os primeiros meses de vida, a criança inicia neurologicamente a gênese de padrões de resposta vivencial.

As protovivências envolvem também as experiências cenestésicas que as crianças têm nos primeiros meses de vida. A criança, durante o seu desenvolvimento inicial, entra num duplo processo, vivencial e cognitivo.

Segundo Freud, e posteriormente Jung, a vivência primária é a vivência oceânica “descrita como o estar diluído em uma totalidade sem limites”. Trata-se da vivência que o feto tem no útero da mãe.

A **Vitalidade** está relacionada com a protovivência de Movimento e com as funções de atividade e repouso.

A **Afetividade**, com a nutrição e o contacto para dar, receber continente e amor.

A **Sexualidade**, com o contacto.

A **Criatividade**, com a Expressão.

A **Transcendência**, com a plenitude e harmonia com o ambiente.

Inconsciente vital

O conceito de Inconsciente Vital foi introduzido na Biodança por Rolando Toro e refere-se à cognição celular.

Existe uma forma de psiquismo dos órgãos, tecidos e células que obedece a um “sentido” global de auto conservação. O inconsciente vital dá origem a fenómenos de solidariedade celular, criação de tecidos, defesa imunológica e, em suma, ao acontecer com êxito do sistema vivente. Este “psiquismo” coordena as funções de regulação orgânica e homeostase; possui uma grande autonomia em relação à consciência e ao comportamento humano.

— (*Teoria da Biodança, Coletânea de Textos*, Tomo I – Parte I, Organização e Edição: Associação Latino Americana de Biodança – ALAB, 1991)

Inconsciente pessoal

Descrito por Freud, possui uma dimensão biográfica, nutre-se da memória de factos vividos e esquecidos, em especial durante a infância.

Inconsciente Coletivo

Descrito por Jung, nutre-se da memória da espécie. Contempla os arquétipos que são comuns a toda a humanidade. O seu objetivo é a revelação do self (o si-mesmo), o processo de individuação – que na Biodanza corresponde ao processo de integração da identidade.

Segundo Rolando Toro, a grandeza humana é a parte mais reprimida da Identidade, muito mais que a sexualidade. A partir desta percepção, no final da sua vida Rolando Toro desenvolve o conceito do **Inconsciente Numinoso**, objeto desta monografia.

Importa acrescentar que, embora Rolando Toro tivesse desenvolvido este tema no final da sua vida, o Inconsciente Numinoso não está inserido no Modelo Teórico.

O **Inconsciente Numinoso**, elaborado por (Toro, 2008), refere-se à grandeza humana. Foi proposto por ele, quase no final de sua vida, (...). É uma proposta ontocosmológica que busca o desenvolvimento de quatro grandes potenciais: Amor Infinito, Coragem, Iluminação e Intasis.

— (Pereira, 2011 apud Toro 2008)

Eixo Horizontal:

No eixo horizontal encontra-se o *continuum* Consciência de Si-Regressão.

Pólo da Consciência de Si ou da Identidade

A consciência da Identidade é a capacidade para se experimentar a si mesmo como entidade única e como centro de percepção do mundo, como centro a partir do qual vivenciamos o mundo e nos diferenciamos dele.

Podemos aumentar a expressão da nossa Identidade para atuar no meio.

A expressão da Identidade muda a todo o momento, não é estática, mas permanece a essência (somos a mesma criança que fomos; agora somos diferentes, mas continuamos percebendo-nos como “Eu” mesmo).

Podemos diminuir a consciência da identidade e ir progressivamente até ao pólo da regressão, para nos conectarmos com o potencial genético da nossa Identidade e, ao voltar ao pólo da consciência, ampliarmos a consciência de quem somos.

Pólo Regressão

É o estado indiferenciado que nos conecta com a nossa origem. Na medida em que a pessoa se entrega, diminui a consciência da sua própria identidade e ela entra num estado diferente em que desaparece a atividade cortical, o voluntário, e se dilui ou se perde a noção do próprio corpo.

A regressão em Biodanza é progressiva e harmoniza o organismo, é uma regressão biológica, que nos permite aceder ao nosso potencial genético. A regressão integra e harmoniza o organismo e conecta-o com a essência sã, sem as patologias culturais.

Estes pólos não são um ponto, mas um círculo em permanente movimento.

Uma regressão integrativa e ativa implica uma ascensão na rampa evolutiva, uma maior consciência.

A regressão reforça o equilíbrio, a estabilidade do sistema (homeostase) e/ou estabilidade em movimento. E, se a pessoa se entrega, cada ascensão a um novo patamar constitui um salto evolutivo (transtase).

O desenvolvimento evolutivo dá-se na medida em que os potenciais genéticos encontram opções para se expressarem através da sua existência.

2.3 Identidade e Integração

Identidade

A pergunta “Quem sou eu?” aponta para a necessidade de aprofundar o conceito de Identidade.

A Identidade é a nossa essência. É ser quem somos, o que inclui todas as potencialidades do ser, inclusive aquelas de que ainda não temos consciência. Por exemplo, nós temos uma Identidade Cósmica da qual poucos têm consciência.

A Identidade corporal flui através do nosso organismo. O nosso sistema imunológico é prova disso.

Além disso, para descrever alguém utilizamos as suas características físicas; dentro do corporal, uma das características é o movimento. Através do nosso movimento na dança, expressamos a nossa identidade.

A pergunta “Quem sou eu?” aponta para o conceito de identidade.

Consciência de Identidade é a capacidade para se experimentar a si mesmo como entidade única e como centro de percepção do mundo.

O primeiro grande paradoxo da Identidade em psicologia: a percepção da própria Identidade dá-nos a referência absoluta – sou o mesmo que fui quando criança; mudei, mas sou o mesmo. A identidade muda a todo o momento, mas a essência é a mesma.

A vivência fundamental da **Identidade** surge como a expressão endógena de estar vivo. A comovedora e imensa sensação de estar vivo, surgida dessa unidade orgânica, é a experiência primordial da Identidade.

A vivência de ser “Único”, isto é, de possuir Identidade própria e diferente, mas ao mesmo tempo em completa conexão com a Totalidade-Outra é, portanto, o segundo paradoxo.

No Íntase, a Identidade própria funde-se com a Identidade do Todo. O místico está assim em intimidade, não apenas com a Identidade-Outra, mas com a Identidade mesma.

É possível diminuir a consciência da própria Identidade mediante o transe integrativo, induzido em cerimónias de Biodanza, para depois, ao regressar do transe, ter acesso ao estado de consciência cósmica e ampliar a percepção.

A complexidade de componentes e estruturas que constituem a Identidade é o que, de certo modo, faz dela uma noção difícil de operar.

A Identidade é permeável à música e à carícia.

Existe uma via de acesso às estruturas da Identidade que poderíamos chamar a “via régia”: o instrumento mais subtil e poderoso para penetrar no complexo mecanismo da identidade é a música. O órgão para sentir a música não é o ouvido, mas o corpo todo. O seu poder deflagrador de sensações, emoções e desejos leva a tocar o íntimo, fazendo emergir a plena sensação de que tudo o que tem vida se move, e, por isso, todo o movimento e tudo o que existe é vida.

Muitos dizem que a vida entrou no corpo pelo auxílio da música, mas a vida é música em si.

— (Hafiz, Sufi persa, 1325/1390)

A dança ativa o núcleo central da Identidade: a comovedora sensação de estar vivo, a partir dessa sensação visceral, reatualiza-se com as primeiras noções do corpo e a sua percepção como fonte de prazer. Simultaneamente, acentua-se a noção de ser diferente e único ao encontrar em contacto com as outras pessoas.

O sentir-se vivo com e para o outro, e ao mesmo tempo, exaltando as suas próprias características, reforça todos os circuitos da identidade saudável.

Integração

Biodança é, por definição, um sistema de **Integração** de potenciais humanos.

Integração tem vários significados. Significa, entre outros aspetos:

- Coordenar as atividades de vários subsistemas para alcançar o funcionamento harmonioso de um sistema maior;
- Tornar coeso o que estava fragmentado (p. ex., um grupo de pessoas heterogêneas, integrar o sentir, o pensar e o agir, etc.);
- Resgatar e regular funções corporais ausentes ou deficientes (p. ex., integração motora, afetivo-motora, sensitivo-motora, sensório-motora);
- Superar dissociações (p. ex., dissociações afetivas, o ser humano e sua obra, etc.);
- Integrar na consciência os potenciais ainda inconscientes (p. ex., integrar a identidade);
- Integrar-se ao Universo através do transe é o processo regressivo de dissolver-se na totalidade do Universo, enquanto a consciência da identidade é o processo em que se percebe todo o universo como parte integrante de cada um.

O conceito de transe provém de “trânsito” – transportar-se, passar de um estado de consciência a outro. O seu significado faz alusão à mudança de estado de consciência, que se produz sempre com modificações cenestésicas.

Os processos de consciência da identidade e transe são absolutamente complementares e abarcam a totalidade da experiência humana.

Este aspeto da Integração é o processo em que o ser humano e o Universo convergem para formar uma totalidade perfeita. Assim sendo, podemos perceber que o processo de integração da identidade é o caminho para a unidade, a totalidade.

Sabemos que o homem é impelido por forças aparentemente contrárias que apelam ora a ações rotineiras e automáticas – a vivência diária, a experiência do quotidiano –, ora à tendência para a busca de compreensão do que isso significa, para o conhecimento e para o uso da razão enquanto intermediário da vida, enquanto meio de representação dela.

Estas duas forças aparentemente contrárias não são antagónicas, tendo em conta que o homem se movimenta nas duas esferas com aparente à-vontade, mas encerram na verdade diversos problemas e condições que à primeira vista estão velados.

Trata-se, então, de uma suposta dicotomia entre “viver a vida” e simplesmente “estar nela”, e aprender as suas significações, compreender o que está em causa neste mero “viver a vida” e na própria noção de vida – compreender o movimento que se estabelece entre a imersão na vivência diária, a intensidade que implica, e a racionalização que confere a essa mesma imersão uma aparente ordem que a fixa, que a mantém estável.

Esta dupla forma de vivência é assinalada por Nietzsche, no *Nascimento da Tragédia*, sob a designação de dionisíaco e de apolíneo. O dionisíaco é entendido como força vital, como contacto com as coisas, acesso direto ao mundo em si, e o apolíneo como força que assenta na necessidade de compreensão desse mundo, como acesso racional que procura ordens, limites e sentidos nos fenómenos.

Assim, o dionisíaco surge como uma libertação, mas não somente como libertação de limites, senão como libertação do próprio ser humano. Por outras palavras, surge como uma “embriaguez” que revela a contradição como base da vida, como verdade da existência, como anulação de conceitos, de ideias previamente formadas a respeito de si próprio. Surge, então, como expansão, como uma abertura, em que a ausência de controlo é condição patente e necessária, como uma entrega completa a tudo o que a vida assinala – à totalidade da vida. Há totalidade, dizemos, quando o dionisíaco se manifesta como elemento não-castrador, como abismo sem início ou fim, como um inevitável assentimento à vida, a tudo o que ela contém, à não circunscrição do sujeito.

É um momento onde o indivíduo é Uno, não há separação nem entre outro nem entre objetos. Ele está liberto de uma razão que o afirma como sujeito, tornando-se uma “massa fluida” que se identifica com a vida, que faz parte do Universal.

Deste modo, é através do estado dionisíaco que o sujeito estabelece a sua integração real com o Todo, com o cerne das coisas, com o abismo que é a existência, num exacerbação sem limites, onde se revela a essência do mundo. Mas esta vivência extrema em que o dionisíaco é uma libertação do sujeito, é, simultaneamente, excessivamente destruidora, na medida em que o indivíduo não consegue residir unicamente nesse substrato de intensidade incontrolável, necessitando de um retorno a si mesmo, de uma serenidade que lhe permita um reencontro com uma determinada ordem, ainda que ilusória, que aparentemente seja a vida.

Em Biodanza, as danças que favorecem a ligação com o Todo – o estado dionisíaco – e as que possibilitam o reencontro com a ordem – estado apolíneo – são danças que também promovem a integração da identidade, trazendo à “Luz” conteúdos do inconsciente ao consciente.

(...) após um túnel dionisíaco, experimentei uma espécie de vazio pleno, isto é, uma sensação de que “nada era tudo e tudo era nada”. Sentia-me calma, serena, em “câmara lenta” e percebia tudo ao meu redor – sentia que a minha percepção estava mais avivada, mais aguçada. Sentia uma espécie de serenidade inabalável (...).

— (Rosely Nunes)

Para a Biodanza Dionísio é importante porque ele encarna a libertação do indivíduo face às regras que o reprimem. Porém, em Biodanza nunca será possível falar de Dionísio isoladamente: é preciso entender Dionísio como

força complementar a Apolo (o deus da ordem, do equilíbrio, da beleza). Assim, a Biodanza preconiza que é preciso encontrar o equilíbrio entre essas duas forças.

— (Monografia *O Mito de Dionísio*, Fernandine Rosiello)

2.4 Vivência

Considera-se hoje que o conhecimento não se limita à esfera racional. Os aspetos vivenciais biológicos instintivos, místicos e poéticos também são abarcados pela cognição. O que significa que para alcançar o conhecimento sobre a realidade os caminhos são múltiplos e envolvem informações emocionais e cenestésicas.

“Vivência é uma experiência vivida com grande intensidade por um indivíduo num lapso de tempo aqui-agora (“gênese atual”), abarcando as funções emocionais, cenestésicas e orgânicas”. (Rolando Toro, 1968.)

A importância do conceito de vivência surge plenamente na Teoria da Biodanza de Rolando Toro, que definiu suas características essenciais e propôs um método preciso para provocar “vivências integradoras” capazes de expressar a identidade, modificar o estilo de vida e restabelecer a ordem biológica.

— (Sebenta, *A Vivência*, p.3)

A vivência de si como centro de percepção do mundo e como continente divino do universo (identidade) é tão importante para o processo evolutivo, como a vivência de ser enquanto parte integrante da totalidade cósmica.

Deste modo, e apesar da consciência só ser informada posteriormente, “*a vivência é uma forma essencial de conhecimento que se gera em funções tão subtis e complexas como a percepção poética, o êxtase e a revelação.*” — (Maria Adela Cremona, 2012).

Capítulo 3

Revisão da Literatura para a Compreensão do Inconsciente Numinoso

3.1 Inconsciente Coletivo – Carl Gustav Jung

O inconsciente coletivo é uma parte da psique que pode distinguir-se de um inconsciente pessoal pelo facto de que não deve a sua existência à experiência pessoal, não sendo por conseguinte uma aquisição pessoal. Enquanto o inconsciente pessoal é constituído essencialmente de conteúdos que já foram vividos, porém, desapareceram da consciência por terem sido esquecidos ou reprimidos, os conteúdos do inconsciente coletivo nunca estiveram na consciência e portanto não foram adquiridos individualmente, ou seja, devem sua existência apenas à hereditariedade, ou seja, estão contidos no potencial genético. Enquanto o inconsciente pessoal é constituído maioritariamente por complexos, o conteúdo do inconsciente coletivo é constituído essencialmente de arquétipos.

— (*Os Arquétipo e Inconsciente Coletivo*, Editora Vozes, 2.^a Edição, p.53)

O Inconsciente Coletivo nutre-se da memória da espécie. Contempla os arquétipos que são comuns a toda a humanidade. O seu objetivo é a integração do Self (Si-Mesmo).

Tudo o que nele repousa aspira a tornar-se acontecimento, e a personalidade, por seu lado, quer evoluir a partir de suas condições inconscientes, de experimentar-se como totalidade.

— (*Memórias, Sonhos e Reflexões, Prólogo*, Carl Gustav Jung)

Para Jung, o consciente e o inconsciente não estão necessariamente em oposição um ao outro, mas complementam-se mutuamente para formar uma totalidade: o Self. O Ego (Eu) é o sujeito apenas da minha Consciência, mas o Self (Si-mesmo) = (Identidade Integrada na Biodanza) é o sujeito do meu todo e inclui a psique inconsciente.

3.1.1 Arquétipos

Em 1919 Jung introduziu o conceito de arquétipo, aludindo à ideia de que as imagens primordiais humanas são transmitidas ou herdadas. Nos seus escritos, caracteriza os arquétipos como: “sistemas vivos de reação e prontidão que, por via invisível e, por isso mais eficiente ainda, determinam a vida individual.” (Jung, 1939); (Excerto do texto de Rita Carrer – *Complexos, Arquétipos e Família*, podendo ser consultado no site: <https://www.ijep.com.br>, consultado em 22 de Setembro de 2018)

Estes arquétipos são entendidos como toda a tendência ou impulso natural da realidade humana que a Psique direciona no inconsciente de cada pessoa. Por esta razão, a dimensão inconsciente em que eles se encontram é chamada de Inconsciente Coletivo, ou seja, a parte do inconsciente com conteúdos natos formados pela história da humanidade e que é comum ou igual na psique de todo o ser humano. Exemplos de arquétipos: da Grande Mãe, do Herói, da Criança divina, do Velho Sábio, entre outros.

O arquétipo representa essencialmente um substrato inconsciente, o qual se modifica através da sua conscientização e percepção, assumindo matizes que variam de acordo com a consciência individual na qual se manifesta. (*Anais do Silel*, Volume I, Uberlândia: Edufe 2009)

A psicologia analítica e o sistema de biodanza apresentam muitos pontos em comum. Jung, no final da sua vida, disse que esperava que outros teóricos dessem continuidade ao seu trabalho, levando-o para o âmbito corporal. (Jung, *O homem Criativo*, Luíz Paulo Grinberg, 1977, p. 67)

Em 03 de Junho de 2012 (pós a morte de Rolando Toro) Maje Maria Jesus publica no Youtube uma entrevista de Rolando Toro onde logo no início, aproximadamente no minuto 5:00, ele se diz como um dos que promoveram a continuidade da proposta junguiana, aliando a linguagem corporal às descobertas sobre o Inconsciente Coletivo dos Arquétipos. (<https://www.youtube.com/watch?v=XYDZTj2J9Z0>, entrevista consultada em 22 de junho de 2018)

Jung constrói a ideia de arquétipo como uma estrutura psíquica. Esta ideia surge através da constatação de que a psique humana apresenta certos padrões básicos que se repetem. (JACOBI, Jolande. *Complexo, Arquétipo e Símbolo na Psicologia de C. G. Jung*. S. Paulo: Cultrix, 1995)

O conceito de arquétipo, que constitui um correlato indispensável da ideia do inconsciente coletivo, indica a existência de determinadas formas na psique, que estão presentes em todo o tempo e em todo o lugar. (JACOBI, Jolande, 1995)

O inconsciente coletivo não se desenvolve individualmente, ele é herdado. Consiste em formas preexistentes, arquétipos, que só secundariamente podem tornar-se conscientes, conferindo uma forma definida aos conteúdos da consciência. (JACOBI, Jolande, 1995)

Os arquétipos são possibilidades latentes que recebem forma através das vivências pessoais, surgindo na consciência como uma imagem arquetípica e, sendo assim, toda a imagem arquetípica tem a sua raiz no inconsciente coletivo. (JACOBI, Jolande, 1995)

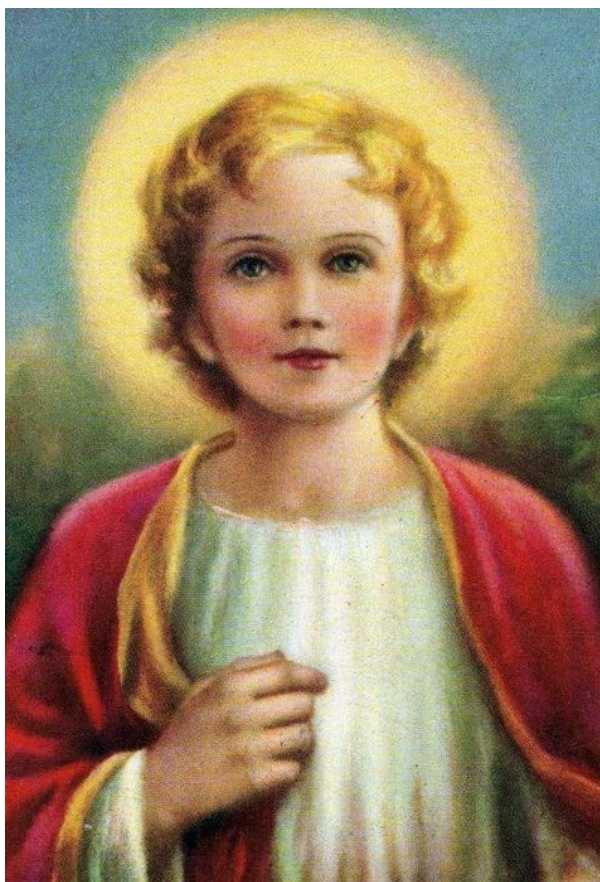
Há tantos arquétipos quantas situações típicas na vida. Intermináveis repetições imprimiram essas experiências arquetípicas na constituição psíquica, não sob a forma de imagens preenchidas de um conteúdo, mas precipuamente

apenas sob formas sem conteúdo, representando a mera possibilidade de um determinado tipo de percepção e ação. Quando algo ocorre na vida que corresponde a um arquétipo, este é ativado e surge uma compulsão que se impõe a modo de uma reação instintiva contra toda a razão e vontade, ou pode produzir um conflito de dimensões eventualmente patológicas, isto é, uma neurose.

— (*Os Arquétipo e Inconsciente Coletivo*, Editora Vozes, 2.^a Edição, p.58)

Um arquétipo tem o poder de orientar-nos, de conduzir a nossa vida, evocando o conhecimento acumulado na memória coletiva (inconsciente coletivo).

3.1.2 Arquétipo da Criança Divina



A criança sagrada aparece na tradição religiosa ou mitológica de diversas culturas.

Para Jung, a Criança Divina refere-se à representação do “sopro divino” de uma integração com a natureza, de um saber direto e intuitivo. Ela já surge completa e nada lhe falta.

Na mitologia, na antiga Grécia, encontramos diversos aspetos deste arquétipo, por exemplo, Eros – o aspeto do amor –, Dionísio – no aspeto da liberdade, da busca pelo prazer, da espontaneidade.

No Cristianismo, o menino Jesus parece ter uma existência autónoma e paralela ao Jesus adulto, como se fossem duas divindades distintas, pois o menino Jesus é representado como uma criança carregada por diversos santos.

No paganismo, na forma da filosofia Wikka (antigos celtas), onde Deus é a criança sagrada.

A criança sagrada na tradição Lakota é uma das sete tribos sioux.

Na literatura, encontramos a representação da criança sagrada em *O Príncipezinho*, de A. Saint-Exupéry.

No teatro, temos o Peter Pan, personagem criada por J. M. Barrie.

No hinduísmo é representado por Krshina – deidade mais popular da Índia. O seu nascimento é celebrado com uma festa popular entre as crianças hindus que recebem rebuçados e presentes.

A criança divina é aquela que não perdeu a consciência da sua origem, a sua inocência, o fundamento do ser. É ela a melhor expressão da essência divina da humanidade.

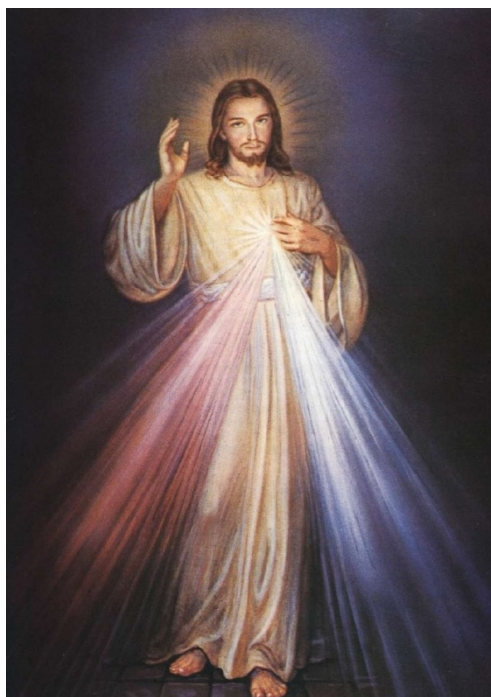
— (Excertos extraídos do texto *Arquétipo da Criança Sagrada*, Rubens Mário Mazzini Rodrigues, disponível no link <https://pt.slideshare.net/rmmrodri/o-arquutipo-da-criana-sagrada>, consultado em 3 de Março de 2018.)

—

O essencial é invisível aos olhos, e só se vê bem com o coração.

— *A. Saint-Exupéry*

3.1.3 Arquétipo de Cristo



O Amor e a Misericórdia

Rolando Toro refere-se a Cristo como arquétipo do amor, da doçura unida à força da fé no Pai que está no céu. Ele diz que:

O amor infinito que algumas pessoas experimentam em determinados estados de expansão de consciência tem sido considerado por muitos místicos e intelectuais como um sentimento cuja essência deriva diretamente de Cristo.

Esta capacidade de amar própria de todos os seres humanos, ainda que frequentemente reprimida, pode também favorecer a saúde e até mesmo curar doenças crônicas. A invocação de Cristo mediante a prece pode, além disso, induzir estados de paz e beatitude.

— (Rolando Toro, *Biodanza*, Edição Olavobrás Editora, Co-edição Escola Paulista de Biodanza – Maria Luiza Appy e Angelina Pereira)

Para Carl Gustav Jung, Cristo é arquétipo do Self (Si-Mesmo = Identidade Integrada). No seu livro *AION – Estudos sobre o simbolismo do si-mesmo*, Jung diz que a “Imago Dei” (imagem de Deus) está impressa no Homem, que Cristo é a verdadeira “imago dei”; o nosso homem interior foi criado à sua semelhança.

“A imagem divina manifesta-se em nós através da *prudencia*, da *justitia*, da *moderatio*, da *virtus*, da *sapientia* e da *disciplina*.” (*AION – Estudos sobre o simbolismo do si mesmo*, Editora Vozes, 1976, p. 36)

Jung acrescenta que “se alguém se sente inclinado a considerar o arquétipo do si-mesmo como um agente real, e Cristo, portanto, como símbolo do si-mesmo, não deve esquecer que há uma diferença básica entre *perfeição* e *inteireza*: a imagem que temos de Cristo

é relativamente perfeita (pelo menos é o que se tem pensado), ao passo que o arquétipo (enquanto o conhecemos) indica inteireza, mas está longe de ser perfeito.” (Id., p.64)

Na tentativa de pautar um paralelo entre a perspectiva de Rolando Toro e de Jung, entendemos que o Si-Mesmo é o mesmo que a Identidade e que quanto mais inteiros estivermos, isto é, mais integrada a nossa identidade estiver, mais próximos estamos do Si-Mesmo, da nossa divindade, do arquétipo de Cristo.

Quando estamos fora do Si-Mesmo, estamos dentro do EU (Ego).

Quando estamos dentro do Si-Mesmo, estamos fora do Eu (Ego).

— Carl Gutav Jung

3.2 Amor Ágape

Antes de falarmos do Amor Ágape, achamos importante fazer referência à mitologia grega que define o amor em três sentidos: Eros, Philos e Ágape.

Na Cosmogonia Órfica, Eros é o primeiro criado, e a partir dele tudo o que existe é criado, isso significa que o mundo foi criado a partir do amor. No entanto, há várias versões de cada mito.

Eros, que se refere ao amor apaixonado, geralmente transmitindo o sentido de desejo passionai, sensual e sexual entre duas pessoas. O amor eros, dependendo do contexto, também pode referir-se simplesmente ao sentido de prazer, deleite e satisfação.

Philos, que pode ser mais bem compreendido como sendo um sentimento de simpatia natural, uma profunda amizade e carinho que alguém dispensa aos seus amigos e familiares.

Ágape, que é um amor descrito no Novo Testamento como algo muito mais elevado, um amor que tem origem divina e transcende os sentidos meramente humanos. Enquanto Eros e Philos podem ser entendidos como sentimentos condicionais que geram ganhos, benefícios, Ágape é incondicional.

Na aplicação cristã, pode-se dizer que o amor ágape tem origem no próprio amor de Deus, encontrando no *Novo Testamento*, Coríntios 1, Capítulo 13, a seguinte descrição:

O amor é paciente, é benigno, o amor não arde em ciúmes, não se ufana, não se ensoberbece, não se conduz inconvenientemente, não procura os seus interesses, não se exaspera, não se ressentido do mal e não se alegra com a injustiça, mas regozija-se com a verdade, tudo crê, tudo espera, tudo suporta. O amor jamais acaba.

3.3 O Sagrado e o Divino

O Sagrado

Não sou nem cristão, nem judeu, nem muçulmano
Nem hindu, nem budista nem Sufi, nem Zen
Não pertença a qualquer religião ou cultura
Não sou do oeste, não nasci no mar, nem na terra.
Nem natural, nem etéreo
Nem composto por qualquer um dos elementos
Não existo, não sou uma entidade deste mundo
Nem do próximo.
Não descendo de Adão e Eva
Nem de qualquer outra história sobre as origens
O meu lugar não existe
O meu ser não tem corpo nem alma.
Primeiro, último
Interior, exterior
Só alento
Que respira existência humana.
— Rumi

Segundo o Princípio Biocêntrico toda a atividade humana está em função da vida; é um modelo interativo, de rede, de encontro e de conectividade; situa o respeito à vida como centro e ponto de partida de todas as disciplinas e comportamentos humanos, restabelece a noção de sacralização da vida.

Para Rolando Toro, a vida tem uma qualidade sagrada e foi a patologia das civilizações que separou os atos sagrados dos atos profanos. Esta patologia terminou por dessacralizar a vida quotidiana e carregar de conteúdo transcendente os rituais obsessivos que surgiram para escapar do pavor cósmico.

Neste ponto é indispensável a meditação sobre o sagrado. A hierofania é a manifestação do sagrado, que é simultânea e absolutamente fascinante e terrível.

A expressão da vida através das criaturas é a maior **hierofania**. A cegueira diante da percepção da condição sagrada da vida perturbou as formas de vinculação com o cósmico. Através do processo histórico no qual foram gestadas as religiões, produziu-se uma clara demarcação entre o sagrado e o profano. Deste modo, também as danças e os gestos foram diferenciados entre sagrados e profanos.

A clareza do Princípio Biocêntrico na Biodanza, que reconhece na vida a maior **hierofania**, é o que a distingue essencialmente de qualquer religião e também de qualquer psicoterapia.

Quando a vida não é sagrada nem tem valor intrínseco pode-se destruir, torturar, explorar, humilhar. O Princípio Biocêntrico rejeita, com a mais absoluta decisão, esse grande equívoco cultural que dessacraliza a vida.

Penetrar na perfeição da vida como esplendor, como beleza, como harmonia voluptuosa, e experimentar em si mesmo o "sentir-se vivo", é, sem dúvida, uma experiência mística.

É do Princípio Biocêntrico que se deve extrair a qualidade transcendente do homem. A sacralização do homem é o que dá à sua vida, ao seu amor, à sua sexualidade e às suas criações, a qualidade do transcendente. A partir do Princípio Biocêntrico organiza-se a vida como convivência e coexistência com o divino.

O sagrado não se dá num espaço mandálico ritual. O sagrado dá-se em qualquer circunstância em que a vida se faz presente. Porque toda a vida é sagrada.

É verdade que nem todos os lugares são os mais propícios para contactar com o eterno, mas aquele que é guiado pelo Princípio Biocêntrico tem a chave que abre todas as portas.

Mircea Eliade fala-nos do espaço vivencial do homem analisando o espaço sagrado/profano e as suas consequências. O primeiro (espaço Sagrado) é o centro, fortaleza que revela um “ponto fixo”, “referencial” para o homem religioso, e, partindo desse referencial, todo o resto será a extensão desse espaço sacralizado. Percebe-se a perspectiva espacial não homogênea nesta situação, pois é justamente o ponto-chave da visão do homem religioso em relação ao espaço. Ele, o espaço, possui ruturas causadas por hierofanias que revelam o ponto inicial de todas as coisas, a manifestação divina é dada numa experiência primária de espaço não homogêneo, hierofânico, “fundação do mundo”, possibilitando a partir desse eixo central toda a orientação futura de si mesmo e do mundo. É a fundação ontológica do mundo causada pela hierofania e orientação para o homem religioso, trazendo para ele esse “ponto fixo” de valor existencial.

No segundo caso (espaço Profano), na extensão homogênea, não há a possibilidade de referencial no sentido religioso, pois o espaço para o homem não-religioso é dessacralizado, não há “ponto fixo”, “centro”, “absoluto”, nem transcendente.

O mundo é o que é, o não-religioso recusa a sacralidade na sua existência profana, recusando toda a perspectiva religiosa. Mantém a homogeneidade, portanto a relatividade do espaço, sem orientação “verdadeira”, não goza de estatuto ontológico, move-se unicamente forçado pelas obrigações de toda a existência de um universo fragmentado.

Entretanto, Eliade, com as suas pesquisas, traz à luz que o homem não-religioso não aboliu completamente todos os traços do comportamento religioso.

Mesmo no espaço profano existem valores que remontam à não-homogeneidade da experiência religiosa de espaço. Espaços e momentos que o homem não-religioso constrói, e que para ele se tornam locais e momentos de qualidade excepcional, “única”.

A sessão de Biodanza é uma cerimónia sagrada, um ritual de celebração da vida, um ritual de transformação... um convite para participar da dança cósmica... deve realizar-se em local com dignidade e decors próprios de um templo, um lugar de transmutação de energias.

— (Rolando Toro)

Desta forma, podemos concluir que, tratando-se de uma relação direta com o sagrado, o humano é um ser de construção e vivência, que se faz e refaz em cada gesto, cada símbolo e encontro; que debruça tudo em ritos e mitos; que promove o elo de encontro entre si e aquilo que busca, e subjetivamente considera sagrado. É um ser em constante metamorfose e por isso mesmo desenvolve variações da sua própria expressão religiosa da vida. Assim, na mais profunda e autêntica experiência, vivencia a mais plena expressão do sagrado que busca: o próprio homem.

A vivência do Sagrado é atemporal. Nesta vivência, o indivíduo transcende completamente o tempo, fica desprovido de localização temporal, passa a existir exclusivamente fora do tempo – não tem princípio nem fim –, vive num “presente” único e atemporal. É o conectar-se com o eterno.

O Divino

A experiência divina consiste na própria identificação com a essência divina.

— (Rolando Toro)

Albert Hofmann, químico suíço, criador do LSD25, criou o conceito de Experiência Enteógena como sendo “o despertar do divino no homem”. Ele propôs uma nova forma de educação da percepção e da capacidade de empatia mediante a experiência enteógena, num contexto de intimidade com a vida.

Depois de viver uma experiência suprema, descobre-se um novo sentido de vida, uma elevação do vínculo consigo, com o outro e com a natureza. Ter acesso a essa experiência requer uma preparação prévia e um nível elevado de integração e maturidade.

O termo “enteógeno”, proposto por R. Gordon Wasson e Jonathan Ott, no significado literal é algo como: “Que gera Deus interior”.

A palavra “entheos” também é a raiz da palavra “entusiasmo”, cujo sentido original dizia respeito à “inspiração divina”. Assim, enteógeno também pode ser definido como o “que gera inspiração divina”.

Levi Strauss analisa o mito da árvore do conhecimento e a história bíblica de Adão e Eva, comendo o fruto proibido, como a metáfora do contacto do homem com o enteógeno primordial.

Em outras palavras, esse seria o momento da mudança do estado indiferenciado de clarividência nebulosa para o de auto-consciência lúcida, o que trouxe como consequência a sua expulsão do Éden.

A enteógenia é caracterizada especialmente pelo contacto com substâncias naturais, plantas de poder, e práticas ancestrais da floresta desenvolvidas por povos indígenas de inúmeras tradições.

Para entrar em Estados Alterados de Consciência sem o uso de substâncias externas é necessário algum tipo de indução, o nosso próprio organismo produz o DMT (neurotransmissor que se encontra no cérebro, no sangue, nos pulmões e em outras partes do corpo humano), ou seja, somos plenamente capazes de entrar em transe sem ingerir nenhuma substância.

A experiência de transe é altamente benéfica física e espiritualmente. Tudo o que precisamos existe e vive em nós mesmos, porque somos Natureza, somos Divinos.

Um trânsito em direção ao primordial... Na medida em que a pessoa diminui sua vigilância, perde a noção do próprio limite corporal. A regressão significa

submergirmos no leito de nossa espécie, e retomarmos a mensagem. Sem a capacidade para renovar-se, nenhum organismo poderia sobreviver. Este processo de renovação só é possível mediante atos de regressão e reprogressão, uma espécie de ressonância permanente com o originário.

— (Rolando Toro)

A vida é a expressão máxima do divino.

— (Rolando Toro)

3.4 Epifania e Hierofania

Epifania

Segundo o dicionário on-line, wikipédia, Epifania tem origem no grego (epiphanéia), podendo ser traduzido literalmente como “manifestação” ou “aparição”, é uma súbita sensação de entendimento ou compreensão da essência de algo.

Hierofania

Hierofania, segundo o dicionário on-line wikipédia, tem origem no grego (hieros = sagrado e faneia = manifesto), podendo ser definido como o ato de manifestação do sagrado.

O termo foi cunhado por Mircea Eliade no seu livro *Traité d'histoire des religions* (1949) para se referir a uma consciência fundamentada na existência do sagrado, quando este se manifesta através dos objetos habituais do nosso cosmos como algo completamente oposto ao mundo profano.

Desta forma, Hierofania e Epifania são a revelação de algo nunca totalmente explicável ou compreensível pela consciência, pela razão, ou seja, constitui um mistério. Algo que faz aparecer, um “escondido”, que faz emergir um submergido; Proteu (“velho do mar” era encarregado de guardar os rebanhos de Poseídon) saindo das águas do mar e fazendo a sua revelação. Mas essa revelação não é portadora de um sentido racional, de um conteúdo que possa ser abarcado racionalmente. O que a imagem simbólica revela de facto é que houve uma alteração no campo da energia psíquica, que algo aconteceu, que um “buraco” na consciência comum se abriu e que por ele surgiu algo, como o raio de Zeus surgindo por entre as nuvens. Os efeitos que essa aparição possa surtir na consciência de quem vive esta experiência não se pode precisar, é totalmente imprevisível.

Rothko, pintor e intelectual, que amava a música e a literatura e era muito interessado pela filosofia, em particular pelos escritos de Nietzsche e pela mitologia grega, nas suas telas exprime-se exclusivamente por meio da cor em tons indecisos, em superfícies moventes, às vezes monocromáticas e às vezes compostas por partes diversamente coloridas. Ele atinge assim uma dimensão espiritual particularmente sensível.

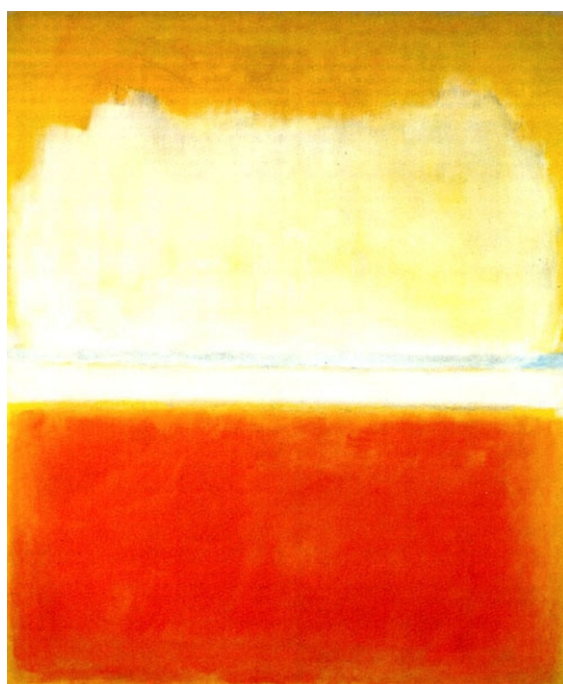


Figura 3.1: Pintura de Rothko

Capítulo 4

Poetas Místicos e o Numinoso

Qual o meio prático mais eficaz que tem o homem de se melhorar nesta vida e de resistir à atração do mal? Um sábio da antiguidade vo-lo disse: “Conhece-te a ti mesmo”.

— (Allan Kardec, *Livro dos Espíritos*, Capítulo XII)

O místico é avesso à superficialidade, à banalidade. Quando o homem é superficial em relação a si próprio será superficial em relação a todas as outras coisas. O mistério exige que o homem se aprofunde em si próprio para poder ser revelado o segredo que ele traz.

A poesia mística é uma linguagem adequada, talvez a mais adequada para a expressão das experiências místicas, espirituais.

Para Rolando Toro, a Experiência mística foi chamada de “Experiência Cósmica, “Consciência cósmica” (Pierre Weil), experiência de Totalidade, Experiência Culminante”(A Maslow), experiência Suprema.

A vivência mística vai acompanhada de uma total mobilização afetiva na qual se combinam alegria indescritível (beatitude), sensações corporais de prazer abrasador (orgasmo e núpcias com o Universo), sensações corporais de ausência de gravidade, fluidez, calor-frio e iluminação interna: percepção absolutamente diáfana da relação vivente que existe em todas as criaturas e sentimento de entrega amorosa à bem-aventurança de fazer parte da criação: extensão e fusão da consciência do tempo e espaço. Passado, presente e futuro se fundem num eterno presente.

A poesia mística não resulta de mera busca de imagens, alegorias ou metáforas adequadas à representação simbólica, mas de uma vivência, que envolve a totalidade da experiência humana: sensível, emocional, intelectual, amorosa e espiritual.

O ponto de partida para a relação entre a poesia e a mística está justamente no reconhecimento da capacidade em superar a linguagem e assim desvelar o que está além da linguagem.

A mística desafia a razão analítica. Ela a ultrapassa porque expressa a dimensão do espírito, aquele momento em que o ser humano se descobre a si mesmo como parte de um Todo.

Ludwig Wittgenstein, filósofo Austríaco, no seu mais popular livro *Tractatus logico-philosophicus*, escreve:

O inexprimível se mostra, é o místico.

E termina na proposição VII com esta frase: Sobre o que não podemos falar, devemos calar.

4.1 Santo Agostinho de Hipona

Tarde te amei, beleza tão antiga e tão nova, tarde te amei! E eis que estavas dentro de mim e eu fora, e aí te procurava, e eu, sem beleza, precipitava-me nessas coisas belas que tu fizeste. Tu estavas comigo e eu não estava contigo. Retinham-me longe de ti aquelas coisas que não seriam, se em ti não fossem. Chamaste, e clamaste, e rompestes a minha surdez; brilhaste, cintilaste, e afastaste a minha cegueira; exalaste o teu perfume, e eu respirei e suspiro por ti; saboreei-te, e tenho fome e sede; tocaste-me, e inflamei-me no desejo da tua paz.

— (*Confissões* X, XXVII, 38)

Santo Agostinho nasceu em Tagaste, norte da África, no ano 354 d.c., com o nome de Aurelius Augustinus Hipponensis, e morreu em 430.

Santo Agostinho escreveu um enorme número de obras, sendo *Confissões* composto por um livro autobiográfico onde ele relata o caminho na busca de Deus. O Deus presente nas *Confissões* é absolutamente transcendente, nada traz obstáculo, e, por isso, é profundamente imanente, sem que nada o possa contaminar. Amor infinito, Pai de Bondade, porque tudo criou gratuitamente, porque se revela, chama, convoca, ordena e dirige com mão forte e suave.

Confissões é uma obra composta por XIII Livros e para uma compreensão mais profunda deve ser estudada acuradamente dentro da sua conjuntura histórica, o que não é de todo a nossa pretensão. Vamos abordar apenas alguns aspetos que julgamos inerentes ao tema desta monografia.

Agostinho convertido teve que entrar em si e descer ao mais fundo de si mesmo ou, paradoxalmente, ao mais elevado de si, para aí encontrar o seu Criador, no interior e acima de si, segundo o movimento dialético expresso na fórmula tradicional, tipicamente agostiniana: *Tu autem eras interior intimo meo et superior summo meo* – “Tu eras mais interior do que o íntimo de mim mesmo e mais sublime do que o mais sublime de mim mesmo”.

— (*Confissões* III, VI, 11)

Só o homem interior está apto a descobrir o seu Deus, o Deus do coração”

— (id., IV, II, 3).

Este ato de interioridade provoca ao mesmo tempo uma renovação do olhar, que, acrescido de maior acuidade, descobre a relatividade do seu ser, da sua bondade e beleza, da sua verdade, sinais e vetores para o Ser, para o Bem e a Verdade em si mesmo.

— (id., VII, XI, 17)

A beleza das coisas está presente para todos, mas só a interpretam corretamente, como sinal e símbolo, os que, ao vê-la fora, interiormente a julgam, comparando-a com a verdade aí descoberta. — (id., X, X, 10)

A contemplação do mundo exterior constitui a primeira etapa no itinerário do espírito para Deus. A segunda, é o espetáculo maravilhoso e deslumbrante que nos depara o mundo interior, com os imensos palácios. — (id., X, VII, 12)

Deus de Agostinho é a Luz do Deus pessoal, vivo e sensível, dominante nas *Confissões*. Criado à imagem de Deus, o homem é chamado a realizar, em liberdade e consciência, tudo o que de ontológico e estrutural implica o ser imagem, para, desse modo *convertido*, quer dizer, na posse da verdade de si mesmo, se transformar em semelhança, que já é participação da vida divina.

O andar por fora e alheado de si, em desacordo com a ontológica condição de imagem, repercute-se ao nível da consciência psicológica em termos de inquietações, companhia inseparável do homem nesta vida mortal ou morte vital. — (id., V, VI, 7)

Experiência Mística

E, admoestado a voltar daí para mim mesmo, entrei no mais íntimo de mim, guiado por ti, e consegui, porque te fizeste meu auxílio. Entrei e vi com o olhar da minha alma, seja ele qual for, acima do olhar da minha alma, acima da minha mente, uma luz imutável, não esta vulgar e visível a toda a carne, nem era uma maior como que do mesmo gênero, como se ela brilhasse muito e muito mais claramente e ocupasse tudo com a sua grandeza. (...) Quem conhece a verdade, conhece-a, e quem a conhece, conhece a eternidade. O amor conhece-a. Oh, eterna verdade e verdadeiro amor e amorosa eternidade! Tu és o meu Deus, por ti suspiro dia e noite. E quando te conheci pela primeira vez, tu pegaste em mim, para que visse que existe aquilo que via e que eu não era ainda de molde a poder ver. E deslumbraste a fraqueza do meu olhar, brilhando intensamente sobre mim, e estremeci de amor e horror (...).

— (id., VII, X, 16)

(...) Amo uma certa luz, e uma certa voz, e um certo perfume, e um certo alimento, e um certo abraço, quando amo o meu Deus, luz, voz, perfume, alimento, abraço do homem interior que há em mim, onde brilha para a minha alma o que não ocupa lugar, e onde ressoa o que o tempo não rouba (...).

— (Id., X, VI, 8)

Em *Confissões*, Agostinho narra a dificuldade de um jovem em transformação, cheio de conflitos, e que se deixava levar pelas paixões e pelos prazeres. Relata as suas vaidades no exercício do magistério onde ele procurava o louvor e o reconhecimento popular pelos seus ensinamentos. Depois, conta superficialmente a vida ao lado de uma mulher.

Descreve a sua passagem da juventude para a maturidade como sendo ainda impregnado de materialismo, e a busca das coisas vãs como sendo a sua resistência a perceber além dos sentidos.

Quando Santo Agostinho refere que “teve que entrar em si e descer ao mais fundo de si mesmo ou, paradoxalmente, ao mais elevado de si, para encontrar o seu criador” (*Confissões*, III, VI,11), percebemos que o Sistema da Biodanza proporciona, de forma natural e progressiva, a diluição da força do ego e, neste sentido, quanto mais diluída for a força egóica maior condição se ganha para ir ao encontro do mais elevado de si mesmo. Ou seja, abre-se para a vivência do Intasis.

4.2 Rumi

Sou as partículas de pó à luz do sol,
sou o círculo solar.
Ao pó digo: – Não te movas.
E ao sol: – Segue girando.
Sou a névoa da manhã
e a brisa da tarde.
Sou o vento na copa das árvores
e as ondas contra o penhasco.
Sou o mastro, o leme, o timoneiro e a quilha
e o recife de coral em que naufragam as embarcações.
Sou a árvore em cujo galho tagarela o papagaio,
sou silêncio e pensamento, e também todas as vozes.
Sou o ar pleno que faz surgir a música da flauta,
a centelha da pedra, o brilho do metal.
Sou a vela acesa e a mariposa girando louca ao seu redor.
Sou a rosa e o rouxinol perdido em sua fragrância.
Sou todas as ordens de seres,
a galáxia girante,
A inteligência imutável,
O ímpeto e a deserção.
Sou o que é e o que não é.
Tu, que conheces Jalaluddin. Tu, o Um em tudo, diz quem sou.
Diga: Eu sou Tu.
— Rumi

Rumi foi um dos mais expressivos poetas sufis, nasceu em 1207, em Balkh (atual Afeganistão). Jalal al-Din Mohammed Ibn Mohammed ibn Hussain al-Balkhi Rumi era filho de um sábio religioso. Tornou-se famoso pela sua introspeção mística, pelo seu conhecimento religioso e pela sua poesia, foi fundador/inspirador da Ordem Mevlevi (dos Derviches rodopiantes).

Morreu em 1273, em Konya, local que se tornou sagrado para os dançarinos dervixes.

O seu encontro com Shams de Tabriz, como se diz na tradição sufi, foi "um encontro entre dois oceanos". Este encontro místico-amoroso é a surpresa arrebatadora, o milagre, a gratuidade infinita de uma comunhão, de entrega, de profundidade e de subtileza. Uma fusão absoluta de dois indivíduos, em igualdade de estado e posição na relação, uma absorção mútua total. Esse mestre misterioso iniciou Rumi na experiência mística do amor.

A efusão do amor em Rumi é tão avassaladora que abraça tudo: o universo, a natureza, as pessoas e Deus. No fundo, trata-se do único movimento do amor que não conhece divisões, mas que enlaça todas as coisas numa unidade.

Rumi procura no inconsciente a força vital que pode levar o humano a abandonar a cegueira das convenções. A sua poesia torna-se atuante, ou seja, passa a fazer parte de um todo em que através da música, da dança e do poema, a comunidade procurava e celebrava a fusão com o divino.

Na fana consiste toda a atividade do grupo derviche. Este termo significa anulação do eu individual e a consequente fusão.

Os poemas de Rumi tinham esta finalidade.

A dispersão de si é a realização última da consciência. A dispersão, através do Amor universal, é a união com Deus. Deste princípio deriva o Humanismo de Rumi.

Em transe todas as fronteiras se diluem e assim toda a Criação é convocada para esta epifania.

Para Rumi, o Amor é a força que mantém o Mundo coeso e estruturado. Estar apaixonado é estar em sintonia com o Mundo, e, desta forma, o Amor é o caminho do conhecimento. Neste caminho anulam-se as oposições da razão.

Como expressão inventou sama, a dança. Trata-se de dançar girando em torno de si e ao redor de um eixo que representa o sol.

O universo inteiro gira. Podemos olhar para cima e ver as galáxias, ou o nosso sistema solar, ou podemos ir para o minúsculo, como os elétrons e prótons nos átomos, e até observar o movimento helicoidal das estruturas do DNA – tudo gira. A ciência confirmou que a condição fundamental da existência é essa dança.

A dança da Sama imita esse movimento do universo, pois consiste em girar em relação a um centro, na direção do coração, centro do nosso ser.

Sama também tem outros símbolos: a mão esquerda olha para o céu e a mão direita para baixo, em direção à terra. Este movimento permite estabelecer uma circulação entre receber e dar, a integração céu-terra.

Em Biodanza, existem, além da “Dança Giratória Sufi”, três códigos de Posições Geratrizes que permitem criar danças espontâneas de grande riqueza e profundidade humana. Cada uma destas posições tem um significado psicológico profundo. Os três códigos de posições geratrizes propostos na Biodanza representam gestos altamente evoluídos, capazes de induzir vivências profundas e transcendentais, eles têm o poder de gerar “danças eternas”.

No Código III, conexão Céu-Terra, na dança dos dervixes esta posição é vista como o “Axis Mundi”. A posição geratriz Conexão Céu-Terra estimula também a conexão íntima com as duas grandes forças da natureza: o masculino e o feminino (Yang – Yin).

Te direi em segredo
Aonde leva esta dança.

Vê como as partículas do ar
E os grãos de areia do deserto
Giram desnorteados.

Cada átomo
Feliz ou miserável,
Gira apaixonado
Em torno do sol.

— Rumi



4.3 Santa Teresa D'Ávila

GLOSA

Ya toda me entregué y di,
y de tal suerte he trocado,
que mi Amado es para mí
y yo soy para mi Amado.

Cuando el dulce Cazador
me tiró y dejó rendida,
en los brazos del amor
mi alma quedó caída,
y cobrando nueva vida
de tal manera he trocado,
que mi Amado es para mí
y yo soy para mi Amado.

Tiróme con una flecha
enarbolada de amor
y mi alma quedó hecha
una con su Criador;
ya yo no quiero otro amor,
pues a mi Dios me entregado,
que mi Amado es para mí
y yo soy para mi Amado.

— Santa Teresa D'Ávila

Santa Teresa de Jesus nasceu em Ávila, Espanha, em 1515, com o nome de Teresa de Ahumada.

A obra mística mais memorável de Santa Teresa é o *Castelo Interior* ou *Moradas*, escrito em 1577, em plena maturidade. É uma releitura do seu próprio caminho de vida espiritual.

De acordo com esta sua obra, a primeira morada é o portal de entrada na vida espiritual. Nós o cruzamos mediante a decisão de buscar Deus em nós, apoiando-nos n' Ele, já que a pior das misérias, para Santa Teresa de Jesus, é viver sem Deus e até imaginar que podemos fazer o bem sem Deus.

Ao longo do seu caminho espiritual, Santa Teresa fala de quatro “frutos” que vão amadurecer: a liberdade, a humildade, o desprendimento e, acima de tudo, a caridade, que é o fim e a culminação.

Santa Teresa entendia o caminho da vida espiritual não apenas como um caminho rumo a Deus, mas como experimentamos Deus vivendo em nós.

O desejo de amar é mais intenso; ao receber uma vida nova, perdemos os nossos antigos pontos de referência e as nossas seguranças habituais.

— (Santa Teresa D'Ávila)

Fala que a graça divina é um dom gratuito, mas que temos de estar determinados a recebê-lo e fazer dessa graça o centro da nossa vida, purificando, assim, o lugar de nós onde habita Deus.

Faz referência à necessidade de purificar a nossa relação com o mundo, de ter esclarecimento da relação conosco mesmos.

Ela, ao aprofundar a relação com Deus, fala-nos de uma grande paz que se vai instaurando progressivamente nas profundidades da nossa alma. A confiança, a humildade e a gratidão são realidades que vão sendo vividas cada vez mais profundamente.

O ponto de culminação definido pela união com Deus, no “matrimônio espiritual”, é a transformação onde se recebe um renovado desejo de viver assumindo a própria condição e os próprios compromissos terrenos de maneira ainda mais concreta e sem fugir da realidade. (Excertos do texto de Padre Denis Ghesquière, 2016)

Experiências Místicas de Santa Teresa D'Ávila

Processo de Interiorização

“Aqui começa a recolher-se a alma e toca já em coisa sobrenatural” – “Faz crescer as virtudes muito mais ... começa logo a perder a cobiça das coisas de cá de baixo” – “grandíssimo contentamento” – “sossego da vontade” e “a alma em paz.”

“Nesta obra de espírito, quem menos pensa e quer fazer, é que faz mais”. “É bom procurar mais soledade”. “Dilatastes o meu coração” (“gozos espirituais”).

Divina União

“Há outro modo de união ... que é mais do que esta que acabo de dizer” – “quase sempre é depois de larga oração mental que ... o Senhor vem a tomar esta avezinha e a pô-la no ninho, para que descanse. ... E que grande prémio!”, “sente-se ... quase de todo desfalecer, à maneira de desmaio. Vai-lhe faltando o fôlego e todas as forças corporais ... Os olhos fecham-se-lhe sem os querer fechar, ou se os tem abertos, não vê quase nada Falar, é por demais; não atina a formar palavra, nem há forças”, “passa em tão breve tempo” ... Quando estivesse meia hora, e já é muito.” Fica a alma ... com uma grandíssima ternura, de maneira que se quereria desfazer, não de pena, senão de lágrimas de gozo. Encontra-se banhada delas sem sentir nem saber quando nem como as chorou.”

Levantamento, Arroubo, Voo do Espírito

“Arroubamento ou rapto ou o que chamam voo de espírito ou arrebatamento, é tudo o mesmo. Digo que estes diferentes nomes são tudo uma e a mesma

coisa e também se chama êxtase. É grande a vantagem que leva à união; seus efeitos são muito maiores.”

“Nestes arroubamentos, parece que a alma não anima o corpo; e assim, este sente, muito ao vivo, faltar-lhe o calor natural e vai-se esfriando, embora seja com grandíssima suavidade e deleite. Aqui não há meio algum para se poder resistir.” – “vos vedes levar e não sabeis para onde” e “quando queria resistir, que desde a sola dos pés me levantavam forças tão grandes que não sei a que as comparar”.

“Não se perdem os sentidos; eu, pelo menos, estava em mim, de maneira que podia compreender que era levada”. “Na maior parte das vezes, estão cerrados os olhos”, “Depois dá um pesar que nem a podemos atrair nem, uma vez que veio, se pode afastar”, “é a pena de ter de voltar a viver”. “Esta transformação da alma toda em Deus dura pouco ... Muitas vezes, o que se passa comigo é que ... se goza com intervalos.”

Estado de Graça

“Há grandíssima diferença entre todas as graças precedentes e a desta morada ... não há lembrança de corpo: é como se a alma estivesse fora dele e fosse unicamente Espírito. ... esta secreta união se realiza no centro mais íntimo da alma ... aparece o Senhor ... assim como apareceu aos apóstolos, fechadas as portas ... dir-se-ia que o Senhor quer manifestar-lhe naquele momento a glória do céu. É o que diz S. Paulo:”o que se arrima e chega a Deus é um com Ele”.

— (Excertos extraídos de *Castelo Interior* ou *Moradas*, Biblioteca Virtual da Casa de Recuperação e Benefícios Bezerra de Menezes, disponível no seu site <https://www.crbbm.org/biblioteca-virtual.html>, consultado em 03 de Março de 2018)

Quando Santa Teresa D’Ávila fala que o caminho rumo a Deus passava pelo caminho de experimentarmos Deus vivendo em nós. Em Biodanza, relacionamos esta experiência com a vivência da essência divina. Para Rolando Toro, é a vivência muito intensa de um “sentido” que surge quando o indivíduo “é parte viva” da criação. Deus é portanto uma vivência e não uma presença.

Em relação às experiências místicas vivenciadas por Santa Teresa quando se refere a “quem menos pensa e quer fazer, é quem faz mais.” é notória a necessidade da experimentação sensorial, vivencial, pelo sentir antes do pensar, sentir e elaborar sem o recurso da racionalização, ou seja, a inversão epistemológica proposta pela Biodanza.

No que diz respeito aos estados de enlevo descritos por Santa Teresa, fica-nos evidente que se trata da vivência mística e do transe integrador, em Biodanza. Ou seja, a vivência do transe, descrita por Rolando Toro, vai acompanhada de uma total mobilização afetiva, na qual se combinam alegria indescritível, sensações corporais de prazer abrasador, sensação corporal de perda de gravidade, fluidez, calor-frio e iluminação interna, perda do limite corporal, extensão e fusão da consciência do tempo e do espaço – passado, presente e futuro fundem-se num eterno presente. E o Transe Integrador é acompanhado de vivências de suprema felicidade, bem-estar físico e união com a totalidade cósmica.

Capítulo 5

Biodanza como Caminho ao Inconsciente Numinoso

No final da sua vida, Rolando Toro escreve uma carta, na qual fala da formação do professor de Biodanza, evidenciando que a sua missão passa fundamentalmente por “transmitir o estado de graça”, “mostrar novos caminhos para exercer o amor e despertar a consciência iluminada.”. Nesta perspectiva, e uma vez que o teor da carta remete para o inconsciente numinoso, consideramos pertinente apresentá-la na íntegra.

A formação do professor de Biodanza consiste essencialmente em descobrir uma missão: transmitir o estado de graça, em mostrar novos caminhos para exercer o amor e despertar a consciência iluminada.

Frequentemente as pessoas carregam uma identidade equivocada. Reduzem as suas existências às exigências de um ambiente empobrecido, quando não tóxico.

Muitas vezes as pessoas vivem uma identidade errada.

Se os homens se sentem insignificantes, as suas ações são insignificantes.

A autoimagem de inferioridade cria monstros. Muitas pessoas não sabem que carregam dentro de si uma divindade.

A natureza essencial do ser humano é a eterna celebração da vida. Esta condição revela-lhe uma visão iluminada de si mesmo e do mundo.

A iluminação interior não é um privilégio pessoal. Estar iluminado para si mesmo não basta. A nossa luz é para iluminar os que permanecem na obscuridade, para poder vê-los na sua essência e transmitir-lhes a luz.

Viver é uma oportunidade muito especial, a oportunidade de perceber “o humano eterno” e sentir no corpo o prazer da sacralidade da vida.

Existe em nós algo maior e mais maravilhoso do que pensamos ou fazemos.

Se não nos conectarmos com esse sentimento profundo do eterno, e sentirmos que somos pobres mortais cheios de dificuldades, a nossa vida torna-se insignificante.

Adquirir essa conexão com o esplendor da vida é essencial. Na realidade, a iluminação, da qual se fala frequentemente como um fenômeno excepcional cheio de conotações místicas, misteriosas e ocasionais, é uma condição natural de todos os seres humanos. Trata-se de uma mudança de visão de nós mesmos e do significado da vida. É um novo modo de nos vincularmos aos outros e enfrentar as dificuldades como parte de nosso trabalho alquímico, aceitando a abundância e a beleza que gera o amor.

Somos muito mais do que geralmente pensamos. Somos criaturas cósmicas capazes de amar e criar beleza.

Se não assumimos a nossa grandeza, nos transformamos em assassinos, e nossa vida torna-se insignificante.

Precisamos realizar a maior tarefa que nossa existência pode incluir: Devolver ao mundo a sacralidade da vida.

Esta carta foi escrita por Rolando Toro aos alunos de formação do Ceará – para aonde deveria viajar, mas já sentia não ter condições de fazê-lo. Rolando escreveu-a dois dias antes da sua morte, que ocorreu no dia 16 de fevereiro de 2010.

Na Biodanza o indivíduo ao nascer é unidade, é totalidade. No entanto, com o seu crescimento, no seu desenvolvimento, com a necessidade de inserir-se e adaptar-se num meio familiar, cultural, social, escolar e profissional, inicia-se o processo de dissociação.

A Biodanza como sistema de integração da identidade, respeitando o processo individual de cada um, propõe de forma progressiva um caminho orientado para a integração da Identidade em direção à unidade; é um processo que geralmente se inicia com a tomada de consciência da totalidade humana e que vai para além da consciência dos opostos (amor e ódio, coragem e covardia, bem e mal, luz e sombra, deus e demónio, alegria e tristeza, masculino e feminino, etc.), e fundamenta-se na motivação e no esforço de cada indivíduo para alcançar a integração dos opostos.

A Biodanza através da sua metodologia também proporciona a diluição da força egóica, favorecendo, desta forma, o desenvolvimento dos quatro potenciais para o “resgate” da nossa grandeza humana (Amor Infinito, Coragem, Intesis e Iluminação), possibilitando assim a abertura para a vivência do Numinoso. No entanto, Rolando Toro, na Sebenta da Transcendência, diz que “nem todas as pessoas que fazem Biodanza alcançam a experiência cume”. É necessário ter uma condição prévia de integração psicológica.

A Biodanza desperta o “sentido do maravilhoso”. Sabemos que nossa percepção está condicionada pela Afetividade e a Transcendência. Estas vivências dão

uma perspectiva nova a nossos órgãos de percepção. Os distintos graus de sensibilidade de nossa percepção variam com o estado neuromotriz e com a cenestesia corporal. A dança muda a percepção.

Existem, por outra parte, fatores inibidores da percepção vinculados à rigidez do ego e ao bloqueio afetivo. Assim, as pessoas egocêntricas são incapazes de perceber com profundidade as outras pessoas. A inibição dos afetos e os estados depressivos reduzem a percepção do mundo, O enfermo depressivo tem bloqueado todo o acesso à percepção do maravilhoso.

— (Sebenta *Transcendência*, p. 12)

A diluição da força egóica implica uma grande jornada do Ego que exige coragem, pois ele irá confrontar-se com a sua pequenez. Nesta jornada, o Ego começa a perceber que não é o “dono da sua própria casa”, que existem outras forças que até então permaneciam ocultas no inconsciente e que são mais fortes do que ele. É no momento de confronto com estas forças inconscientes que a máscara da ilusão cai. O ego precisará aceitar a sua parte sombria e a sua pequenez. No entanto, esse não é apenas um processo de aceitação de si, pois o indivíduo, além de conhecer-se, de buscar a sua luz, deve colocar-se no mundo, deve procurar o equilíbrio entre as demandas do mundo interno e externo, pois a sua individualidade deve estar ao serviço de um bem maior, uma vez que, a individualidade, não é individualismo. O indivíduo não é um ser isolado, mantém uma relação coletiva com sua existência e a integração da identidade não leva ao isolamento, mas a um relacionamento coletivo mais intenso.

Isto posto, fica-nos evidente o conceito de Transcendência em Biodanza quando Rolando Toro diz que:

Em Biodanza, o conceito de Transcendência se refere a superar a força do Ego e ir mais além da auto-percepção, para identificar-se com a unidade da natureza e com a essência das pessoas.

— (Sebenta, *Transcendência*, p. 3)

Capítulo 6

Reflexão das Facilitadoras em Supervisão

Para muitas pessoas, mergulhar no desconhecido pode ser sinónimo de medo, de insegurança, de receios e de dúvidas, enquanto que, para outras, representa ir mais fundo, ir além daquilo que é palpável, visível e concreto. Mergulhar no desconhecido é descobrir que, a cada novo dia, a vida nos proporciona novas possibilidades e nos abre novos horizontes que se encontram “ocultos” por conta da “barreira” que separa o previsível do imprevisível.

Enquanto facilitadora (em dupla), tenho feito um caminho de permanente descoberta (pessoal e coletiva), por isso gostaria de partilhar o meu “mergulho” nesta experiência partindo de testemunhos de alguns alunos no processo do seu crescimento e da evolução do grupo. Assim, apresento abaixo alguns contributos para a minha monografia.

”Quem somos é também o que fazemos.”(ouvi por aí e concordo)

Por obra do meu corpo curvilíneo, por herança de uma vida passada ou de uma genética africana, sempre gostei de balançar a anca ao ritmo de uma qualquer música. Sempre senti que, para mim, dançar era um tipo de exorcismo, de libertação, mesmo quando a coordenação ou o ritmo não imperavam.

As primeiras vezes que fiz Biodanza foi por convite, num grupo que não era o meu. A motivação não era o que a Biodanza podia fazer por mim, mas uma forma de passar tempo com quem me havia convidado e a vontade de fazer coisas fora da rotina.

Em Outubro de 2017, ingressei num grupo regular de Biodanza “a tribo da paz”. Estava com crises dolorosas na zona lombar da coluna, da anca e com limitação do movimento das pernas. Parecia que não fazia sentido começar a praticar dança regularmente num período de doença, até porque a recomendação médica era para não fazer exercício, mas foi o melhor que fiz.

A Biodanza fez-me viver melhor durante todo o processo: desde as crises até às dores diárias, encontros e desencontros com especialistas, cirurgia e mais recentemente a recuperação. Mas como?

1. Quando sentia dor, aprendi que posso falar com o meu corpo, compreender de onde vem a dor, conhecer, perceber e explorar os seus limites.

2. A resistência à dor, através da dança, fez-me sentir que tinha força e coragem para ultrapassar este período da minha vida.
3. Posso transcender e voar sentada no chão.
4. Quando danço, o grupo (e quem me rodeia) percebe que aceito a minha condição. Quando os outros estão preocupados com a minha dor, ao dançar posso transmitir que aceito a minha condição e que também eles o podem fazer; como algo que faz (fazia) parte da minha vida naquele momento. Quero que os outros saibam que não faz mal sentir dor, que a dor faz parte de estar vivo.

Com a Biodanza estou a aprender:

- A ter a necessidade de controlar menos as situações e os outros.
- A ouvir mais e a falar menos.
- A ser mais determinada.
- A deixar-me ir...

Fevereiro de 2019

Nos últimos dois meses quando faço biodanza choro. Tenho vergonha de chorar perto de pessoas que me são próximas. Por isso, chorar no grupo de biodanza é-me muito caro. Mas volto sempre na aula seguinte. Um dos primeiros desafios que senti quando comecei a fazer biodanza foi a permissão para me aceitar como sou. Percebi que era uma provocação ao meu desenvolvimento pessoal. Falou-se no grupo na capacidade de aceitação do outro sem julgamento. Passei a reparar fora dali na facilidade de julgar e no sofrimento que isso traz, a mim e aos outros. Depois houve um dia que alguém do grupo me falou do meu peso a mais e senti-me desiludida no meu ambiente seguro. Depois percebi a dançar que só quando eu me aceitar vou conseguir aceitar o que os outros pensam e dizem. Ninguém tem direito de falar do corpo de ninguém. Mas a confiança constrói-se de dentro para fora. O aceitar e o confiar andam de mãos dadas e faço sincronias com eles cada vez que danço. Ainda tenho muito para dançar. Se eu pudesse acrescentar um poder aos poderes da Biodanza elegia o *(in)conveniente desafio*.

— (M.P., 2019)

Algumas frases partilhadas entre os alunos do nosso Grupo de Biodanza:

- “Luz, calor humano. Celebração do amor ao próximo. É muito bom dançar convosco, como indivíduo e como espécie. Obrigada, Tribo da Paz.” — (I. 24/12/2018)
- “Lembro hoje, com especial carinho, as nossas danças de embalo – as danças de quem cuida de todos e de cada um.” — (H. 24/12/2018)
- “Obrigada, tribo, são vocês que me inspiram!” — (S.C. 6/12/2018)
- “Do Trauma nasce a necessidade de Evoluir, abraçando a Vida, com Alegria, e testando os Limites.” — (O. 4/10/2018)

- “Obrigado, «Tribo da Paz», pela noite maravilhosa. Graças à data, ao local, à música ao vivo, ao clima, à vossa simpatia e compreensão, para mim foi a melhor aula até hoje (...).” — (V. 4/10/2018)
- “Querida Tribo Biodanza, aproveito a música *Eu Agradeço* para, com um *xi coração* a cada um de vós, agradecer, do fundo do coração, a forma carinhosa como todos me receberam. Vou, sinceramente, fazer tudo para merecer tamanha delicadeza. PS: dedico a toda a nossa tribo biodanza a música ‘The moment of peace’ (...).” — (V. 24/8/2018)
- “Afinal a música entranha-se!” — (S. 24/8/2018)
- “Obrigada à tribo, a este grupo lindo, a todos vós e a cada um de vós em particular.” — (M. 10/8/2018)
- “E que amanhã possamos voar com muita afetividade.” — (S. 26/6/2018)
- “Amei a nossa aula e não queria que terminasse!” — (M., 21/4/2018)
- “Uma aula calma mas muito intensa de emoções.” — (S.C., 9/3/2018)
- “Em 2017 dancei em silêncio... transmiti gestos, olhares, e sorrisos... senti beleza em mim, e em tudo o que me rodeia (...) Grata!” — (S. 29/12/2017)
- “Sem dúvida, ontem foi mais uma noite fantástica de partilha de afetos.” — (S.C., 21/12/2017)
- “Obrigada ao poderoso grupo (...).!” — (M. 21/12/2017)
- “A aula de ontem, para mim, é claro, foi fantástica, teve uma energia contagiante (...). Quase poderia dizer que meti uma «cunha» às facilitadoras, pois partilhei no início que estava a precisar de libertar energias e baixar a minha aceleração interior (...).” — (S.C. 14/12/2017)

Observamos que o Sistema Biodanza nos permitiu expressar a nossa identidade de diversas formas, de acordo com a nossa identidade única e pessoal. No entanto, a particularidade da expressão de cada uma de nós na comunicação com o grupo não constituiu um empecilho ao reforço dos laços afetivos entre os membros do grupo e, no nosso caso, entre nós, as facilitadoras.

Nesta “empreitada” da facilitação, “encontramos” – a cada momento – o esplendor da universalidade ao explorar novos caminhos para o desabrochar do afeto para connosco próprias, para com o grupo, para com todos os outros – para com o mundo!

Capítulo 7

Conclusão

Para nos abirmos ao Numinoso é essencial o Amor Infinito, que é sempre incondicional. Esta é a verdadeira aprendizagem que precisamos exercitar no processo de Integração da Identidade.

O desenvolvimento da coragem não se limita apenas aos atos de extrema coragem, mas, sobretudo, aos atos de muito amor. Quando nos despimos das nossas máscaras, confrontamo-nos com emoções, sentimentos e pensamentos menos bons, quando enfrentamos a nossa história de vida, nem sempre encontramos um Ego que nos agrada e, sendo assim, torna-se necessário acolhê-lo amorosamente, pois ele é o nosso ponto de partida para a Identidade Integrada. Rolando Toro dizia que o maior medo do ser humano era encontrar o Paraíso na Terra.

É uma ilusão acreditar que há iluminação apenas porque existe luz. Para se chegar à Iluminação é indispensável tornar consciente a escuridão, confrontar-nos com as nossas sombras, acolher com amor e integrar o nosso lado sombrio.

Portanto, percebo o amor infinito como condição essencial para o resgate de tudo aquilo que perdemos no processo de desenvolvimento biológico, cultural, e social, razão de muitas neuroses e de afastamento do Sagrado. Não há indivíduo amoroso distante do Numinoso.

Entendo que o Amor, a Coragem, a Iluminação e o Intasis, independentemente do caminho percorrido e da história pessoal, levaram Santo Agostinho de Hipona, Santa Teresa D'Ávila e Rumi ao encontro com o Numinoso.

Compreendo que tornar-se Identidade Integrada não significa tornar-se perfeito, mas pleno, completo, com as dores e delícias de ser quem se é, aceitando-se e “melhorando-se”. Compreendo que a humildade é primordial nesse processo. E que só é possível a Identidade Integrada através da unificação dos opostos, da totalidade e, para isso, é preciso fazer-se o caminho.

Percebo que Rolando Toro, ao criar o Sistema Biodanza, ao desenvolver o modelo teórico, com toda a sua genialidade, fez conexões com diversos “mestres” e retirou os conteúdos essenciais para criar um sistema completo que possibilita, de forma saudável, prática e simples, o exercício do amor infinito e a abertura ao Numinoso. Considero também que a Biodanza nos permite o religamento com a nossa Grandeza Humana; que, quando voltamos de uma vivência de regressão, podemos experimentar estados de iluminação, de transcendência, de amor infinito, de conforto, de bem-estar cenestésico, de bem-aventurança.

Enfim, acedemos a estados de ser aos quais normalmente não conseguimos aceder no dia-a-dia, como, por exemplo, estados de êxtase, de intasis, de amor infinito, de felicidade, de alegria genuína, de gratidão profunda – estados de ser com os estratos do Inconsciente Numinoso.

Por fim, como já foi referido no item A Escolha do Tema, a motivação para a abordagem ao Numinoso (o desafio) foi ser um tema explorado por poucos .

Logo, a minha pretensão nunca passou por ir além da busca pela ampliação do conhecimento, da compreensão e consequentemente da partilha deste trabalho.

Desta forma, deixo aqui o contributo para quem desejar explorar mais este tema.

Referências Bibliográficas

- ARANEDA, Rolando Mário Toro, *Coletânea de Textos de Biodança*, Thomos I, Parte II, Modelo Teórico da Biodanza
- ARANEDA, Rolando Mário Toro, *Sebenta Aspetos Psicológicos*
- ARANEDA, Rolando Mário Toro, *Sebenta Identidade e Integração*
- ARANEDA, Rolando Mário Toro, *Sebenta Inconsciente Vital*
- ARANEDA, Rolando Mário Toro, *Sebenta Mecanismos de Ação da Biodanza*
- ARANEDA, Rolando Mário Toro, *Sebenta Metodologia II – A sessão de Biodanza*
- ARANEDA, Rolando Mário Toro, *Sebenta Princípio Biocêntrico*
- ARANEDA, Rolando Mário Toro, *Sebenta Transcendência*
- APPY, Maria Luisa, *A sacralidade da vida*, *Revista Pensamento Biocêntrico*, Pelotas - n.º 18 – Jul/Dez 2012
- CARVALHO, José Jorge de, *Poemas Místicos*, Seleção, tradução e introdução
- DENING, Sarah, *I Ching*
- GAMA, Guida, Monografia *Resiliência – A Fenix humana, Biodanza o renascer das cinzas*
- GHEERBRANT, Alan & Jean, Chevalier, *Dicionário de Símbolos*, 16.ª edição, José Olympio, Editora
- HIPONA, Santo Agostinho, *Confissões, Santo Agostinho, Livros VII, X e XI*, LusoSofia.Net, Lisboa, 2001
- JOLANDE, Jacob, *Complexos, Arquétipo e Símbolo na Psicologia de C.G.Jung*, Editora Cultrix, 1995
- JUNG, Carl Gustav, *Aion, Estudos Sobre o Simbolismo do Si-Mesmo*, Editora Vozes, 1982
- MIRCEA, Eliade, *O Sagrado e o Profano*
- NIETZSCHE, Friedrich, *Pessoa e Ensaaios*

- PEREIRA, M.A., *Biodanza – Sistema Rolando Toro: Um caminho de Excelência em Cuidados Integrativos*, 2011. Monografia (Especialização em Teorias e Técnicas de Cuidados Integrativos). Universidade Federal de São Paulo – UNIFESP. São Paulo. 2011.
- RUMI, Jalaladim Maomé, *O Círculo do Amor*

Netgrafia Consultada

- <https://www.crbbm.org/biblioteca-virtual.html>
- <https://universbiocentric.wordpress.com/2012/03/28/el-inconsciente-numinoso/>
- <http://www.biodanzabologna.it/blog/pt/archives/319>
- <https://pt.slideshare.net/rmmrodri/o-arquipo-da-criana-sagrada>,
- <https://www.youtube.com/watch?v=XYDZTj2J9Z0>,
- <https://www.ijep.com.br>,

Monografia revista por:

Anabela Alves da Cruz e

Maria Manuela de Sousa Reis Baptista