



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

## **BIODANZA – O INCONSCIENTE NUMINOSO**

Rosely Maria Prieto Nunes

Monografia apresentada à Escola de Biodanza Sistema Rolando Toro Porto – Portugal, como requisito parcial para a obtenção do título de Facilitador de Biodanza.

Orientadora:

Maria Luiza Appy

Facilitadora Didata de Biodanza pela

International Biocentric Foundation

Reg. SP n. ° 8001

08 de Junho de 2019

## **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, do 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 as seguintes pessoas em particular:

Roseane Nunes, pelo seu amor e apoio incondicional, pela sua fé inabalável, pela sua paciência interminável, que iluminou e ilumina a minha existência.

Anabela Cruz, minha “Anam Cara” (expressão Celta que significa “amigo de minha alma”), com quem posso contar em qualquer ocasião, abrir meu coração com confiança e “beber” da sua sabedoria, minha amiga-irmã, irmã-amiga.

## ÍNDICE

DEDICATÓRIA.....	3
AGRADECIMENTOS.....	4
1. INTRODUÇÃO.....	7
1.1 O Meu Percorso até à Biodanza.....	8
1.2 A Escolha do Tema.....	11
1.3 Motivações para fazer a supervisão em dupla.....	13
2. BASES CONCEITUAIS DA BIODANZA.....	14
2.1 Biodanza e Princípio Biocêntrico.....	15
2.2 Modelo Teórico.....	18
2.2.1 Evolução do Modelo Teórico – Gráficos.....	21
2.2.2 Conceitos do Modelo Teórico e os Inconscientes.....	24
2.3 Identidade e Integração.....	31
2.4 Vivência.....	36
3. REVISÃO DA LITERATURA PARA A COMPREENSÃO DO INCONSCIENTE NUMINOSO.....	37
3.1 Inconsciente Coletivo – Carl Gustav Jung.....	37
3.1.1 Arquétipos.....	38
3.1.2 Arquétipo da Criança Divina.....	40
3.1.3 Arquétipo de Cristo.....	42
3.2 Amor Ágape.....	44
3.3 O Sagrado e o Divino.....	45
3.4 Epifania e Hierofania.....	50

4. INCONSCIENTE NUMINOSO DE ROLANDO TORO, O NUMINOSO DE RUDOLFO OTTO E SOB A ÓTICA DE CARL GUSTAV JUNG.....	52
4.1 Inconsciente Numinoso – Rolando Toro.....	52
4.2 O Numinoso – Rudolfo Otto.....	62
4.3 O Numinoso sob a ótica de Carl Gustav Jung.....	67
5. BIODANZA COMO CAMINHO PARA O INCONSCIENTE NUMINOSO.....	69
6. REFLEXÃO DA FACILITADORA EM SUPERVISÃO.....	73
7. CONCLUSÃO.....	77
8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	79

## 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 de 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, o conceito do Inconsciente Numinoso criado por Rolando Toro, o conceito do Numinoso criado por Rudolfo Otto e o Numinoso sob a ótica de Carl Gustav Jung. 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 Ana Padilha.

## 1.1 O Meu Percurso até à Biodanza

Pertenço a uma família brasileira que tem ascendência espanhola e portuguesa. Os mistérios da vida sempre ocuparam um lugar central no seio familiar, no qual havia de tudo: católicos, mórmons, espíritas Kardecistas, pai de Santo do Candomblé, membros de ordens filosóficas como Eubiose, Rosacruz Amorc e Teosofia – Helena Blavatsky.

No início da minha idade adulta, por volta dos 19 anos, fui fazer psicoterapia com uma psicóloga Junguiana. Na época era extremamente racional e acreditava que a mente mandava nas emoções (vinha da área da eletrónica). Aos poucos, a psicoterapia foi abrindo os meus horizontes e decidi estudar psicologia.

Na faculdade tive a cadeira de Psicologia Analítica de Carl Gustav Jung, onde tive o primeiro contacto com a “ideia” da Totalidade, do Self (Si-Mesmo). O conceito de totalidade (e de retorno ao Self) fez-me todo o sentido e foi mesmo um “amor à primeira vista”.

Comecei, então, a procurar este caminho para mim, o retorno ao Self. Busquei-o em vários lugares e, quando tinha algum medo, lembrava-me de uma história contada pela minha mãe: “Deus tinha de escolher um anjo e mandou dois para a terra; um foi para as montanhas e outro para uma aldeia. Quando eles voltaram, Deus perguntou-lhes o que tinham feito. Um disse que foi para a montanha, viu e sentiu Deus em tudo – nas pedras, nas plantas, nos animais, nos rios e no mar; o outro abriu a camisa e mostrando o peito cheio de feridas disse: Eu Vivi!”

Na minha procura pela totalidade, até conhecer a Biodanza, separava o Corpo da Mente e da Alma.



No ano de 2000, saí do Brasil. Vivi em França até Agosto de 2001 e vim de seguida para Portugal. Neste período, a minha busca em termos de estudos do retorno ao Self ficou parada. O meu foco estava na minha especialização em Psicologia.

Nas “voltas” da vida, abri uma empresa de prestação de serviços com uma amiga. Em 2015, a Guida Gama pediu-nos para fazermos a divulgação do seu grupo de Biodanza e ofereceu-nos três aulas para termos conhecimento do que íamos divulgar. Eu, como sempre fui adepta da “lei do mínimo esforço”, disse à minha sócia que só iria fazer uma aula.

Na primeira aula da Biodanza, senti-me como uma criança: cheia de vitalidade e alegria. Decidi, então, voltar à segunda aula. Na segunda aula, numa dança, na parte regressiva, senti um arrepio, pois tive a sensação da presença junto de mim de algo desconhecido. Esse arrepio veio acompanhado de uma sensação de paz que invadiu todo o meu corpo.

Em conversa com a Guida Gama ela falou-me a respeito da linha de vivência da Transcendência e eu apaixonei-me de imediato.

Esta paixão levou-me a ficar na Biodanza, no grupo da Guida, e, assim, os meus desafios começaram. Primeiro, era uma pessoa extremamente acelerada e nos movimentos de fluidez chegava a suar de tanto esforço que tinha de fazer para desacelerar. Depois de ultrapassada esta dificuldade, comecei realmente a sentir as sensações propostas pelas danças em vivências, como, por exemplo, a dança da semente com fluidez, a sensação de renascer, de crescer.

A minha capacidade de entrega sempre foi grande quando havia confiança e isto não foi um desafio para mim, pois o vínculo de confiança com a Guida e com o seu Grupo foi quase que instantâneo, imediato. No entanto, com o seu falecimento, o

grupo inicial “quebrou” e foi a partir daí que comecei a perceber o papel do facilitador e do grupo no processo de integração da identidade.

Com o apoio e carinho da minha querida parceira, a Ana Padilha, não desisti da Biodanza e acabei por entrar na Escola de Formação.

Experimentei diversos grupos regulares, pois a formação de facilitador exige que o aluno esteja vinculado a um grupo para fazer o seu processo pessoal. Ao experimentar vários grupos, acabei por me confrontar com outras dificuldades, como, por exemplo, a minha subtil resistência e a minha capacidade de julgamento. E tudo isto me incomodava e me distanciava da minha própria humanidade. Mas, felizmente, tudo se transformou quando tive uma vivência na escola, onde senti uma espécie de vazio pleno, uma sensação de que “nada era tudo e tudo era nada” (vivência que descrevo no item a seguir, “A Escolha do Tema”). E, com isto, não quero dizer que já não tenho mais capacidade de julgamento e nem resistência, simplesmente validei isso em mim como ser humano. E o que faço com isso? Observo-me, acolho-me, escolho não atuar no julgamento e faço por ultrapassar a resistência.

## 1.2 A Escolha do Tema

Como foi referido no meu percurso até à Biodanza, a separação que fazia do corpo e da mente e alma nunca me permitiu tomar consciência da minha corporeidade, ou seja, a “consciência” de que é no meu corpo que tudo vive (as emoções, os pensamentos, o consciente, o inconsciente; enfim, o “meu inferno e o meu céu”), é nele que tenho experiências, que vivo e sinto a vida na sua plenitude.

A escolha do tema surgiu quando no decurso da prática da Biodanza comecei a tomar essa consciência através de vivências que me levaram ao mistério do Numinoso. Vivências essas que descrevo abaixo, designadamente as que me marcaram mais.

Após uma aula facilitada pela Guida Gama, cheguei a casa e, como de costume, estava cheia de energia, como se tivesse “colocado o dedo numa tomada”.

Nos dias em que tinha aula, deitava-me sempre tarde, mas, nesse dia, foi diferente: estava sentada na minha cama a trabalhar no computador e, de repente, do nada, comecei a sentir uma energia nos pés. Resolvi colocar o PC ao meu lado e deitar-me para prestar atenção nessa energia. Deste modo, senti que subia desde os meus pés e que se espalhava por todo o meu corpo. Quando chegou ao peito, senti essa energia a irradiar-se para os braços. Nesse momento, veio à minha mente o filme Ben-Hur, nomeadamente a cena quando Cristo cura Ester da lepra. Senti um amor diferente, com a certeza de que nada existe para além do amor: nem doença, nem hereditariedade, nem desequilíbrio, nem bem, nem mal – apenas amor!

Numa outra aula da Guida, na roda final, dei a mão a um rapaz que na época fazia Biodanza com a namorada e veio à minha mente a imagem dele, numa cozinha cheia de luz, e a imagem da namorada, numa sala escura. Tive a sensação de que a casa que vi era a casa dele. Depois, vim a saber que eles tinham terminado a relação no dia em que tive esta imagem.

Numa maratona (formação de dois dias), numa roda, senti um amor “cósmico” invadir todo o meu Ser; esse amor era tão forte que me senti sufocada. Comecei a chorar de comoção e o sentimento de amor foi abrandando. Ainda nessa maratona, numa dança de acariciamento em grupo, senti que acariciava algo divino que não tinha forma, nome, identidade, defeito, qualidade, enfim, algo sagrado. No fim da maratona, ao sair para a rua, tudo me maravilhava, tudo era belo; sentia-me com o olhar de uma criança que vê as coisas pela primeira vez.

Em outra maratona, 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. Infelizmente, este estado durou apenas três semanas.

### **1.3 Motivações para fazer a supervisão em dupla**

A convivência com a minha parceira de facilitação, Ana Padilha, 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 conjunto.

## 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 inusitado 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 Biodanza, Coletânea de Textos*, Tomo I, volume I – Parte II, Organização e Edição Associação Latino Americana de Biodanza – 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 Biodanza experimentou modificações diversas, ajustou os seus termos e descobriu

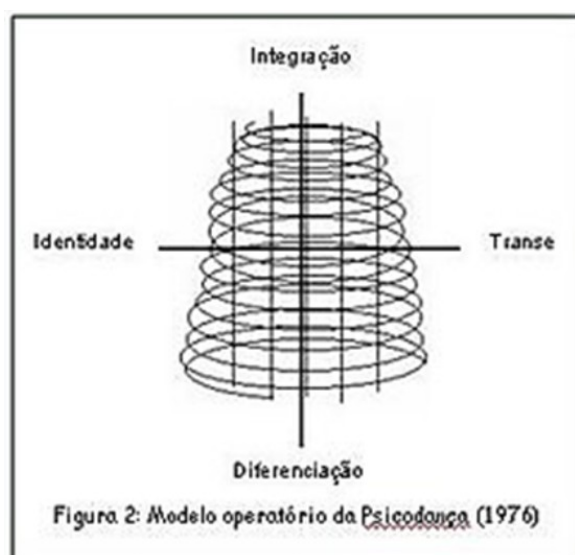
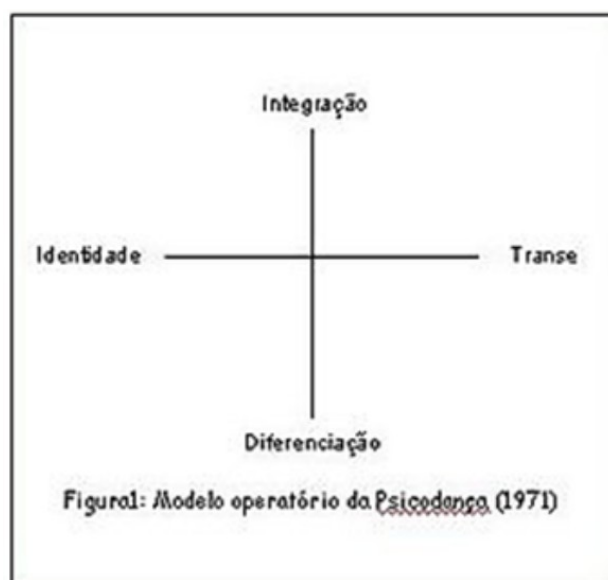
novas relações entre emoção e saúde. Não obstante, conserva a sua estrutura original.

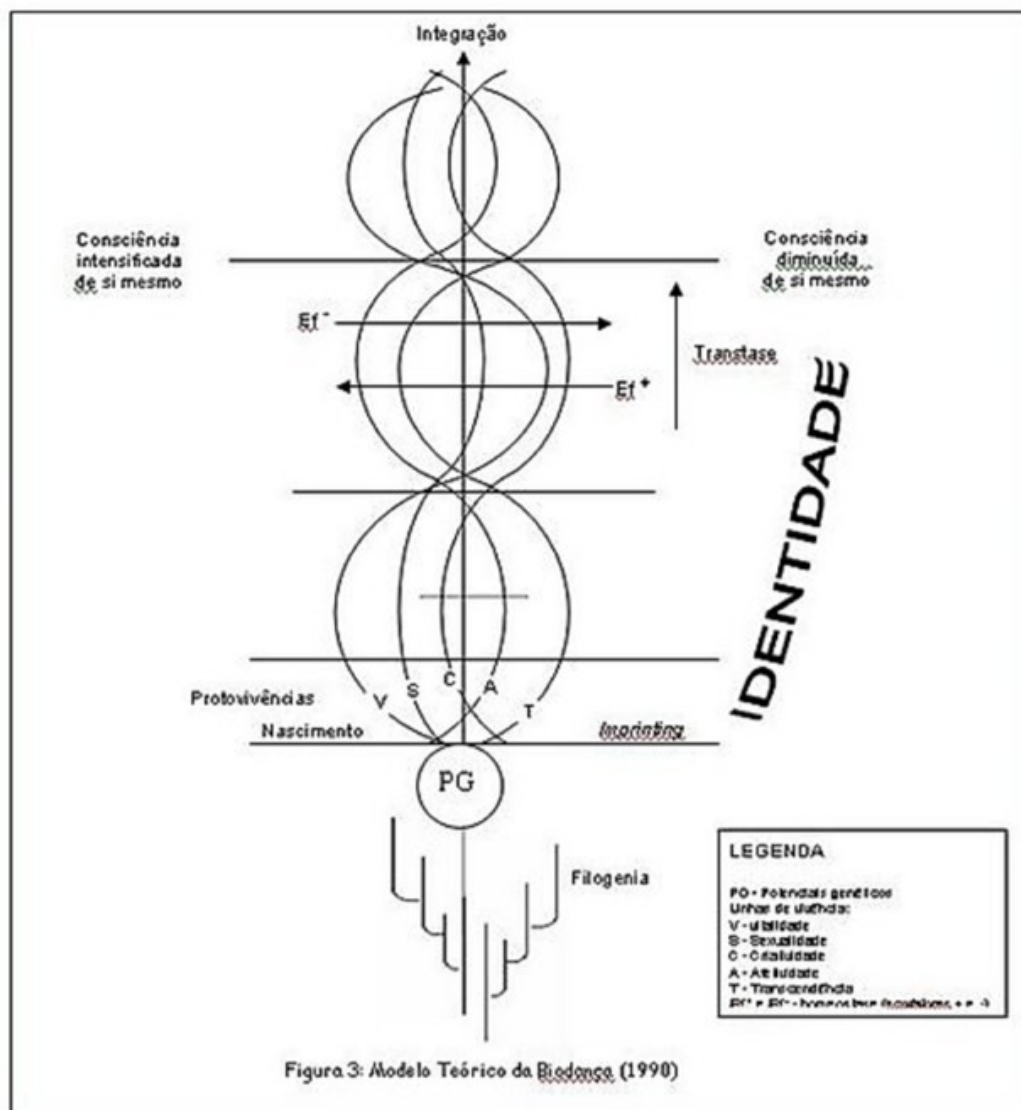
O modelo teórico da Biodanza é atualmente muito sofisticado, o que permite a sua aplicação não só a pessoas com os mais diversos quadros clínicos, mas também a qualquer outra pessoa interessada e empenhada no seu desenvolvimento humano.

A diversidade de problemas e quadros clínicos que a Biodanza 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 Biodanza, Coletânea de Textos*, Tomo I – Parte II, capítulo IV, Organização e Edição Associação Latino Americana de Biodanza – ALAB, 1991, pág. 169)

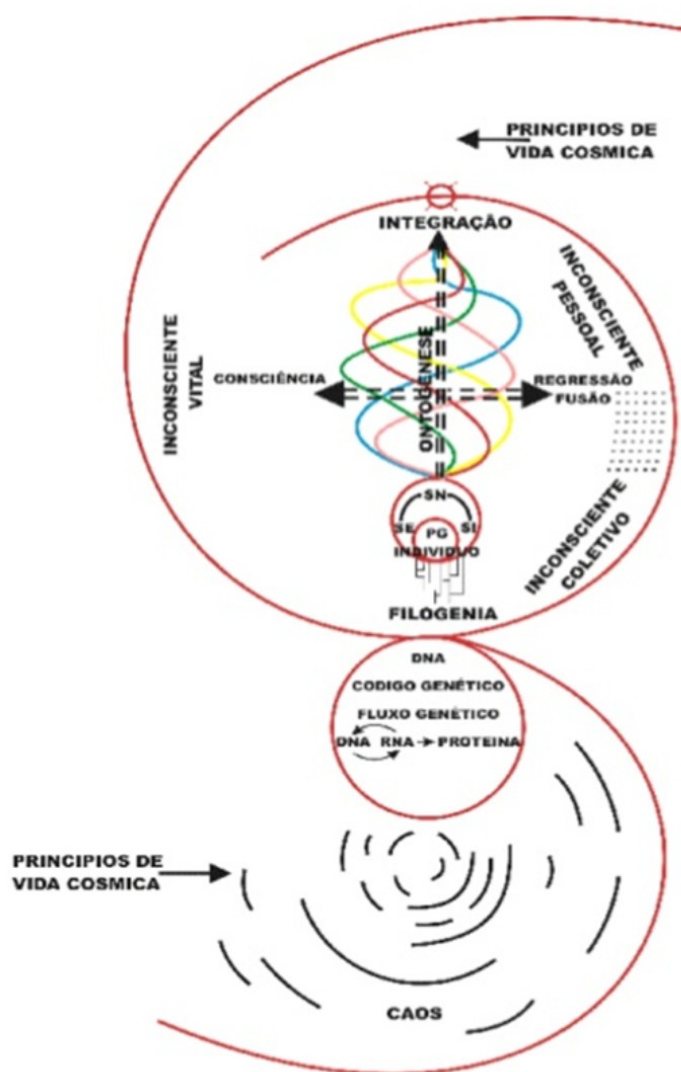
## 2.2.1 Evolução do Modelo Teórico – Gráficos





## 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 génese 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 Biodanza 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 perceção, 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 a 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. Essa sensação visceral reatualiza-se com as primeiras noções do corpo e com a percepção do corpo como fonte de prazer. Simultaneamente, acentua-se a noção de se ser diferente e único ao entrar 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

Biodanza 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 cotidiano –, 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 antagônicas, 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

dionisiaco 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 dionisiaco que o sujeito estabelece a sua integração real com o Todo, com o cerne das coisas, com o abismo que é a existência, num exacerbamento sem limites, onde se revela a essência do mundo. Mas esta vivência extrema em que o dionisiaco 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 dionisiaco – 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 dionisiaco, 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).

### 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.<sup>a</sup> 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)

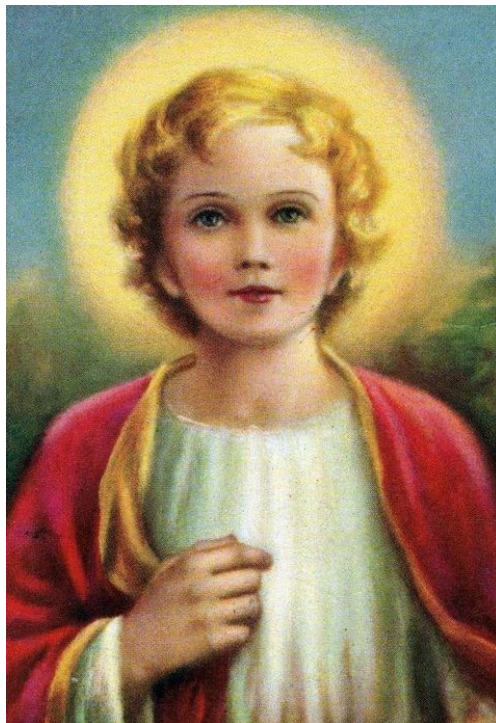
O inconsciente coletivo não se desenvolve individualmente, ele é herdado. Consiste em formas preexistentes, arquétipos, que só secundariamente podem tomar-se conscientes, conferindo uma forma definida aos conteúdos da consciência. (JACOBI, Jolande, 1995)

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.<sup>a</sup> 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.

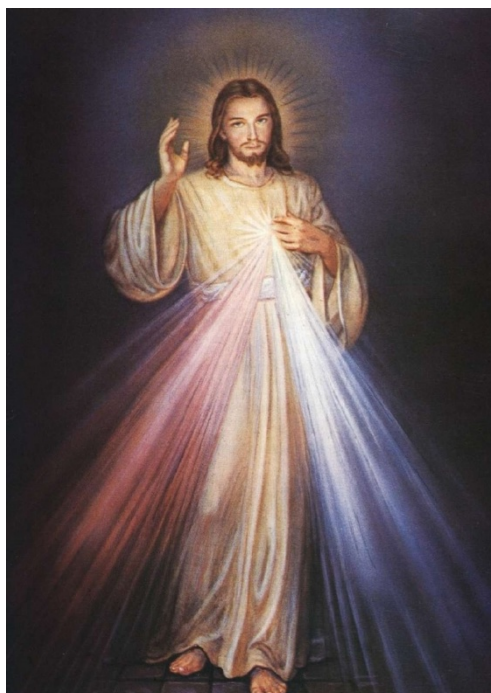
No hinduísmo é representado por Krshina – deidade mais popular da Índia. O seu nascimento é celebrado com uma festa popular entre as crianças hindus que recebem rebuçados e presentes.

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 *prudentia*, 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)

Pautando um paralelo entre a perspectiva de Rolando Toro e de Jung, fica evidente para mim que o Si-Mesmo é o mesmo que a Identidade Integrada 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 falar do Amor Ágape, acho 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 passional, 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 pertencço 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 pela vida como centro e ponto de partida de todas as disciplinas e comportamentos humanos, restabelece a noção de sacralização da vida.” (Rolando Toro, Sebenta, *O Inconsciente Vital e o Princípio Biocêntrico*, p.30)

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. (Rolando Toro, Sebenta, *O Inconsciente Vital e o Princípio Biocêntrico*, pp. 33-34)

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 rupturas 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. O espaço Sagrado 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 assim 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. Existem 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 cerimônia 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 decoros 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 ser humano é um ser de construção e vivência, que se faz e refaz em cada gesto, em cada símbolo e em cada 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; a vivência do Sagrado 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. (In [pt.wikipedia.org/wiki/Mark\\_Rothko](http://pt.wikipedia.org/wiki/Mark_Rothko), com alterações)



(Pintura de Rothko)

## 4. INCONSCIENTE NUMINOSO DE ROLANDO TORO, O NUMINOSO DE RUDOLFO OTTO E SOB A ÓTICA DE CARL GUSTAV JUNG

### 4.1 Inconsciente Numinoso – Rolando Toro

*Em um mundo carente de amor e enfermo de civilização,  
onde somos criados com medo de viver, o  
mais reprimido é a grandeza humana.*

Rolando Toro

Rolando Toro desenvolve o conceito do “Inconsciente Numinoso” no final da sua vida. No entanto, quando ele aborda a transcendência, já abre caminho e estabelece pontes com o Numinoso.

Na sebenta da linha de vivência *Transcendência*, Rolando Toro diz que “o conceito de Transcendência consiste na função natural do ser humano de vinculação essencial com tudo o que é existente: seres humanos, animais, vegetais, minerais; em síntese, com a totalidade cósmica.”

Faz referência à superação da força do Ego e a ir *mais além* da auto-percepção, para que seja possível a identificação com a unidade e com a essência das pessoas.

Fala dos Estados de Consciência Suprema, diz que o sentimento de íntima vinculação com a natureza e com o próximo é uma experiência superior.

Exprime ainda assuntos a respeito do Acesso ao Maravilhoso: na medida em que a nossa identidade se ilumina, percebemos o nosso semelhante com outra luz. A Biodanza permite captar a “Criança Divina” na imagem do Outro, a Sacralidade da Vida. Se a vida é em si sagrada, por ser a mais esplêndida expressão do cosmos e também a mais ampla hierofania, como diz Rolando Toro, a distinção ritual de

âmbitos sagrados e profanos resulta num absurdo, numa dissociação. Da Essência Divina, diz que o ponto de partida para lograr a Vivência da Transcendência consiste em despojar-se, previamente, de toda a ideia preconcebida sobre Deus e que **“Deus não vem de fora”. Ele está dentro de nós e de tudo o que existe**. Fala ainda da Vivência Mística (o sentir-se um com o todo) e destaca algumas características, por exemplo: tremor corporal, sensação de ausência de gravidade, sentimento de ser parte da Criação, total ausência do Ego, Iluminação interna, Amor por toda a criação, Felicidade Infinita (Beatitude), etc.

A sebenta ainda apresenta a Dinâmica da Malignidade e da Bondade onde Rolando Toro diz que “o maior problema que afeta a humanidade é a auto destrutividade. Na maior parte dos seres humanos há uma semente de maldade.”

Ele apresenta a Dinâmica da Malignidade como o resultado da exaltação do ego, da ambição de poder, da incapacidade de identificação e da discriminação, e a Dinâmica da Bondade como sendo o resultado da capacidade de transcender o ego, do desinteresse pelo poder, da capacidade de identificação e da comunicação, da compaixão e da empatia.

Faz ainda referência ao místico alemão Meister Eckhart (1260-1328)

“(...) todos os conteúdos psíquicos comportam condicionamentos e uma radical malignidade, porque estes conteúdos servem ao ego como “centro psíquico do poder.”

Assim a relação entre ego, poder, malignidade estava formulada.

Diz ainda que o poder implica tentações do Ego, com o qual se inibe progressivamente a consciência ética. Muitos homens honestos, plenos de boas intenções, corrompem-se quando alcançam o poder. A atração pelo poder dá-se em todos os níveis da sociedade: no lar, nas instituições e nas diversas formas de governo. Existem as micro-estruturas de poder e as macro-estruturas industriais e militares.

Rolando Toro, por ter desenvolvido o conceito de Inconsciente Numinoso no final da sua vida, não deixou muito material específico sobre este conceito.

Como já dissemos acima, para ele, a grandeza humana é o estrato do inconsciente humano mais reprimido, muito mais que a sexualidade.

Ele define o Inconsciente Numinoso como uma proposta ontocosmológica que busca o desenvolvimento de quatro grandes potenciais: Amor infinito, Coragem, Iluminação e Intasis. Em relação a estes quatro grandes potenciais, Rolando Toro também os organiza e os coloca em forma de cruz, o que muito chamou a minha atenção e, por este motivo, fui pesquisar o simbolismo da cruz e a noção de Quaternidade.

Segundo Jean Chevalier, escritor, filósofo e teólogo francês, mais conhecido pela sua co-autoria do *Dictionnaire des Symboles*, diz que a cruz é o símbolo mais universal e mais totalizante.

Ela é o símbolo do intermediário, do mediador, daquele que é, por natureza, reunião permanente do universo e comunicação terra e céu, de cima para baixo e de baixo para cima. É a grande via de comunicação. (...) Ela explica o mistério do centro. É difusão, emanção... mas também ajuntamento e recapitulação. (Chevalier e Gheerbrant, 1999, pp. 309, 310)

O símbolo da cruz é a união dos contrários, que se deve comparar à (...) união do Yang e do Yin. (Chevalier e Gheerbrant, 1999, pág. 314)

Pode-se então perceber o ensinamento da integração dos opostos, bem como a importância da relação estabelecida entre as polaridades.

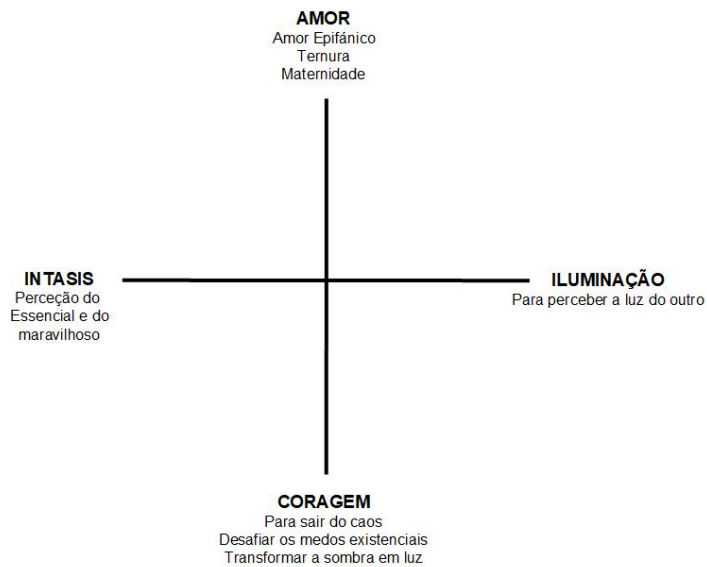
Vê-se que a cruz traz como símbolo a possibilidade de integração das polaridades. Reconhecer e integrar este ensinamento da cruz pode conduzir o indivíduo à experiência de plenitude do centro.

A Noção de Quaternidade é de grande importância para o pensamento Junguiano. Este termo indica a decomposição de um inteiro em quatro

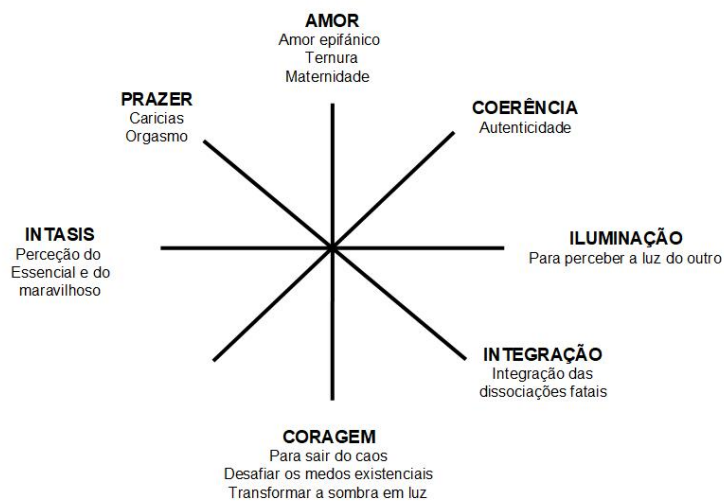
partes e simultaneamente a composição de um inteiro através da relação que as quatro partes mantêm entre si.

A quaternidade representa o nível mínimo da diferenciação e integração das partes de uma totalidade. Enquanto a completude seria o círculo, o redondo, a quaternidade apresentar-nos-ia a totalidade enquanto número mínimo resultante da divisão natural do círculo. (*O Conceito Junguiano do Si-Mesmo*, PUC - Rio – Certificação Digital N.º 0311014/CA, pág. 80)

## APRESENTAÇÃO DA ORGANIZAÇÃO DOS QUATRO POTENCIAIS – ROLANDO TORO

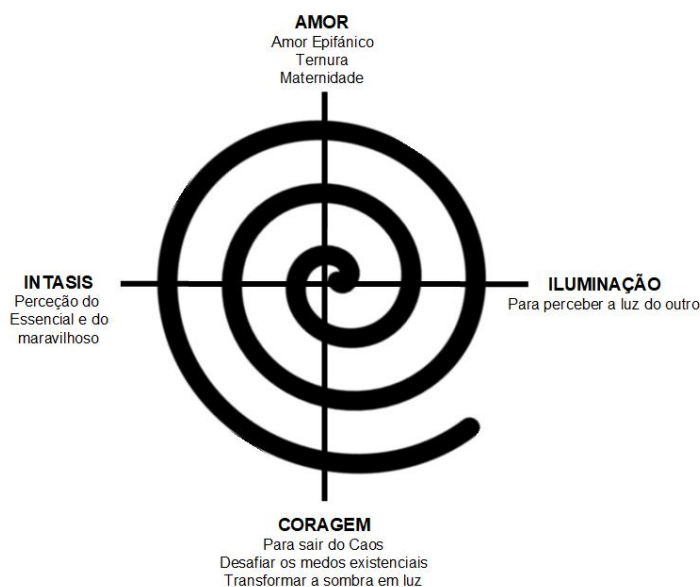


Reproduzido conforme o texto original de Rolando Toro



Reproduzido conforme o texto original de Rolando Toro





Reproduzido conforme o texto original de Rolando Toro

### **Considerações de Rolando Toro a respeito das quatro características do Inconsciente Numinoso e cujos excertos foram retirados do texto *El Inconsciente Numinoso***

(disponível no site: <https://universbiocentric.wordpress.com/2012/03/28/el-inconsciente-numinoso>, consultado em 08 de abril de 2018; com algumas alterações.)

#### **No eixo vertical, temos o Amor e a Coragem**

##### **Amor**

Comummente sentimos que somos donos de nós mesmos, mas a vida apodera-se de nós quando amamos e a nossa existência inteira transforma-se no impulso de “com outro e para o outro”.

Aprender a amar sem medo é o máximo da aprendizagem. Sendo assim, é necessário integrar o amor na dimensão infinita e não na minimalização das relações humanas.

O espaço do amor é com o outro: não há necessidade de defender o “espaço próprio”. É necessário amar o outro, isto traz simultaneamente como consequência amar-se a si mesmo.

O amor não é um jogo, é uma forma de integração no infinito. Não é um sentimento, é uma energia sagrada.

Existe o amor epifânico, no qual se une o sagrado de um com o sagrado do outro. O amor epifânico é a essência do humano, uma forma de expressar a estética antropológica.

O amor indiferenciado é a ternura, condição essencial para a convivência com o semelhante e com tudo o que nos rodeia. A vida oferece-nos amor todos os dias. Este amor constitui o atrator do caos existencial.

Frequentemente temos medo da manifestação desta força cósmica na nossa vida, mas ela é o ápice da grandeza e da felicidade absoluta.

## **Coragem**

Rolando Toro diz “Quando falo de coragem, não me refiro à valentia dos militares que estão programados para matar e morrer. Isso não é coragem, é ingenuidade fatal.”

Coragem é a capacidade de desafiar a nossa própria sombra. Entrar no misterioso âmbito das nossas dores e frustrações, buscar a escuridão (o que não compreendemos, o inconsciente) e ascender para a luz, para levar adiante o projeto sagrado, entrar na Grande Obra, na arca da salvação através do amor.

Quem não desceu às profundezas da sombra, não tem acesso ao louvor.

Rainer Maria Rilke.

A coragem é a nossa possibilidade de inflamar o amor como um estranho atrator nas regiões sombrias do caos.

Coragem para desafiar os medos, a opressão externa; coragem para enfrentar o sofrimento. Coragem para assumir – perante as pessoas que conosco convivem – as mudanças de comportamento, resultantes do nosso processo evolutivo.

Às vezes, é tarde demais para voltar atrás. As decisões frágeis retardam a chegada de Deus.

### **No eixo horizontal, temos o Intasis e a Iluminação**

#### **Intasis**

O estado de intasis consiste em despertar o deus interior. Sentir a pureza e a força da nossa própria identidade, contida no nosso código genético. Quando falamos no deus interior, falamos de um potencial genético, portanto, inato, arquetípico, biológico, ainda em grande parte inconsciente.

O intasis permite-nos assumir a nossa identidade como seres cósmicos e como depositários do poder de ligação.

O intasis é a origem da consciência e a lucidez ética.

O intasis é também a gênese do sentimento de felicidade, que nos dá acesso à criatividade e à percepção da beleza.

A empatia e a ternura indiferenciadas têm também a sua origem no intasis.

Rolando Toro pensava que tudo o que nos dignifica como seres humanos vem do inconsciente numinoso.

Os homens de todos os povos, em maior ou menor grau, têm a possibilidade de libertar a sua energia numinosa.

A nossa cultura de morte gera condições para tornar os seres humanos insignificantes. Deste modo, é fácil explorá-los, desqualificá-los e matá-los nas guerras, ou na violência urbana.

## Iluminação

Foi Carl Gustav Jung quem descreveu a alma humana como o eterno renascimento entre a luz e a sombra.

A luz é a parte luminosa da nossa alma, a área onde nasce o amor, a alegria de viver, a percepção da Graça Suprema.

A luz é ativa, quente e próxima do milagre. A sombra é o lugar dos nossos terrores, da culpa, da violência e da angústia.

Luz e sombra coexistem em nós. Ambas podem ser evocadas mediante a oração ou a dança.

Rolando Toro acreditava que há algo mais no processo de iluminação. O aumento da percepção das coisas essenciais.

Com a nossa luz podemos perceber o outro, conectar-nos com a sua essência e consagrá-lo como um irmão cósmico.

A luz permite-nos descobrir a luz que existe nos outros.

Rolando Toro diz que “O numinoso se relaciona com a graça, com a criatividade, com o eterno. O numinoso gera o amor, poesia, a percepção do maravilhoso e a coragem de viver.”

O maravilhoso é uma modalidade de percepção que vem da alegria inocente e da pureza interior, é também uma forma da natureza, um mistério da vida.

O inconsciente numinoso dá-nos acesso ao sentimento de intimidade, de amor sem limites e à criação como revelação da beleza e do mistério.

A energia numinosa se manifesta, muitas vezes, com uma força extraordinária, em artistas, místicos e humanistas. São exemplos Bach, Teresa de Calcutá, Einstein ou Rainer Maria Rilke. Teresa de Calcutá vivia

em graça numinosa. Também, muitas vezes, esta graça se manifesta em pessoas comuns que são capazes de amar.

Esta energia originária consta no humano, em sua gênese, a partir de sua gestação. O homem eterno reside na parte mais profunda de nossa identidade: é a condição humana primordial.

(Rolando Toro, excertos extraídos do texto traduzido por Myrthes Gonzales, cujo original está disponível, em italiano, no site <http://www.biodanzabologna.it/blog/archives/319>, consultado em 08 de abril de 2018)

## 4.2 O Numinoso – Rudolfo Otto

Na profundidade de toda religião viva, há um ponto onde a religião como tal perde a sua importância, e o horizonte para o qual ela se dirige provoca a quebra de sua particularidade, elevando-a a uma liberdade espiritual que possibilita um novo olhar sobre a presença do divino em todas as expressões do sentido último da vida humana. (Paul Tillich)

A palavra Numinoso tem origem no latim “*numen*” (*divindade*), é um adjetivo que qualifica algo que é sagrado ou divino.

Rudolfo Otto (1869-1937), teólogo protestante alemão e historiador das religiões, dedicou vários anos da sua vida ao estudo da experiência do homem com o sagrado no campo da religião.

Na sua obra *O Sagrado*, Rudolfo Otto apresenta um estudo sobre as experiências do Numinoso ou do Sagrado nos seus elementos racionais e não racionais. Ele define racional como “um objeto que pode ser pensado com clareza conceitual.” (Rudolfo Otto, *O Sagrado*, tradução Walter O. Schlupp, Editora Vozes, 3.<sup>a</sup> Edição, 2014, p. 33)

A ideia teísta de Deus, sobretudo a cristã, define a divindade com clareza, caracterizando-a com atributos como espírito, todo-poderoso, onipotente, unidade da essência e outros.

Estes atributos racionais fazem parte de um primeiro plano da experiência do Sagrado. São elementos que se deixam ser conceituados pela linguagem.

O segundo plano da experiência do Sagrado, elementos não racionais, são aqueles que extrapolam os limites da linguagem. Eles levam o Ser Humano a apenas sentir e a reconhecer-se num sentimento de criatura diante da realidade maior do que ele. A esse elemento transcendente Otto atribui o conceito de Numinoso e cujos principais aspectos são descritos nas categorias do *Mysterium Tremendum: Tremendum, Majestas, Mysterium* e *Orgé*. O numinoso é “fascinante” e “assombroso” a um só tempo.

No seu livro, Otto conceitua o mistério como sendo nada mais que o oculto, ou seja, o não evidente, não apreendido, não entendido, não cotidiano nem familiar, sem designá-lo mais precisamente segundo o seu atributo, mas experimentado exclusivamente em sensação.

## **Mysterium Tremendum**

Como ele não é racional, ou seja, não pode ser explicitado em conceitos, somente poderá ser indicado pela reação especial de sentimento desencadeado na psique: a sua natureza é do tipo que arrebatava e move uma psique humana com tal e tal sentimento. (Rudolfo otto, *O Sagrado*, tradução Walter O. Schlupp, Editora Vozes, 3.<sup>a</sup> Edição, 2014, p. 44)

A sensação do Mysterium Tremendum pode ser uma suave maré a invadir o nosso ânimo, um estado de espírito a pairar em profunda devoção meditativa. Pode passar para um estado d'alma a fluir continuamente, em duradouro frémito, até se desvanecer, deixando a alma novamente no profano. Mas também pode eclodir do fundo da alma em surtos e convulsões. Pode induzir estranhas excitações, inebriamento, delírio, êxtase. Tem as suas formas selvagens e demoníacas. Pode decair para horror e estremecimento como que diante de uma assombração. Tem as suas manifestações e estágios preliminares selvagens e bárbaros. Assim como também tem a sua evolução para o refinado, purificado e transfigurado. Pode vir a ser o estremecimento e emudecimento da criatura a humilhar-se perante – bem, perante o quê? Perante o que está contido no inefável *mistério* acima de toda a criatura. (Rudolfo otto, *O Sagrado*, tradução Walter O. Schlupp, Editora Vozes, 3.<sup>a</sup> Edição, 2014, p. 44)

Aqui, Otto conceitua o mistério como sendo nada mais do que o oculto, ou seja, o não-evidente, não-apreendido, não-entendido, não-quotidiano nem familiar.

## O aspeto do Tremendum

O atributo *tremendum* é, para começar, uma caracterização positiva. O termo latino *tremor* em si significa apenas medo ou temor – sentimento natural e bastante conhecido. É uma designação bastante próxima daquilo a que queremos referir-nos, mas que não passa de uma analogia para uma reação emocional muito específica que se assemelha ao temor e que lhe permite dar uma pista dela, mas a reação em si é algo bem diferente de temer.

Em algumas línguas existem expressões que designam exclusiva ou preponderantemente esse “temor”, que é mais que temor, por exemplo, *hiq’dîsh* = “santificar”, em hebraico. Santificar algo em coração significa distingui-lo por sentimentos de receio peculiar que não deve ser confundido com outros receios, significa valorizá-lo pela categoria do numinoso. Porém temos uma expressão autóctone própria para os estágios preliminares, inferiores e mais brutos desse sentimento que é o nosso *Grauen* (assombro) e *Sich Grauen* (ficar assombrado); para os estágios mais elevados e nobres foi *Erschauern* (arrepia-se) que bastante decidida e preponderante recebeu o sentido de *Schauervoll* (arrepiente) e *Schauer* (arrepio), mesmo sem o adjetivo, para nós geralmente já é *Heiliger Schauer* (“arrepio sagrado”). (Rudolfo otto, *O Sagrado*, tradução Walter O. Schlupp, Editora Vozes, 3.<sup>a</sup> Edição, 2014, p. 45)

O sentimento de *Grauen* (assombro) não é medo comum, natural, mas sim a primeira excitação e pressentimento do misterioso, pois esse assombro somente é possível para a pessoa na qual despertou uma predisposição psíquica peculiar, distinta das faculdades naturais, a qual se manifesta apenas em espasmos e de forma bastante rudimentar, mas que também nessas condições aponta para uma função totalmente própria e nova de o espírito humano vivenciar e valorar. (Rudolfo otto, *O Sagrado*, tradução Walter O. Schlupp, Editora Vozes, 3.<sup>a</sup> Edição, 2014, p. 47)

Otto insiste em dizer que o termo medo, que é um sentimento natural, se aplica aqui somente por analogia. A reação sentimental diante do numinoso tem uma qualidade peculiar, não deriva do medo natural.



Nos estágios evolutivos deste sentimento, ainda que esse sentimento já há muito tenha alcançado a sua expressão mais elevada e pura, as suas excitações primais podem voltar a irromper ingenuamente na alma para serem novamente vivenciadas. Isto se mostra, por exemplo, no poder e no fascínio que, mesmo nos estágios mais elevados do desenvolvimento geral da psique, acompanham com o horripilar-se com as histórias de fantasmas e assombrações. Curioso é que esse receio peculiar diante do inquietantemente misterioso também produz um efeito *físico* muito peculiar, que jamais ocorre dessa maneira no medo e terror naturais. (Rudolfo otto, *O Sagrado*, tradução Walter O. Schlupp, Editora Vozes, 3.<sup>a</sup> Edição, 2014, p. 48)

## O Aspeto do Majestas

O que foi dito até aqui sobre o Tremendum pode-se expressar no ideograma inacessibilidade absoluta. Imediatamente sente-se que, para esgotá-lo, é preciso acrescentar um aspeto: o do poder, domínio, supremacia absoluta. Para simbolizá-lo tomaremos o termo *Majestas* (latim: majestade). (Rudolfo otto, *O Sagrado*, tradução Walter O. Schlupp, Editora Vozes, 3.<sup>a</sup> Edição, 2014, p. 51)

Uma forma mais completa de se reproduzir o aspeto *tremendum* do numinoso, então, é *tremenda majestas*. O *aspeto majestas* pode ficar vivamente preservado quando o primeiro aspeto, da inacessibilidade, passa para o segundo plano, desaparecendo por completo, como pode ocorrer, por exemplo, na mística. Sombra e reflexo subjetivo desse aspeto absolutamente avassalador, essa *majestas* é aquele sentimento de criatura que contrasta com o avassalador, sentido objetivamente; trata-se da sensação de afundar, ser anulado, ser pó, cinza, nada, e que constitui a matéria-prima numinosa para o sentimento de humildade. (Rudolfo otto, *O Sagrado*, tradução Walter O. Schlupp, Editora Vozes, 3.<sup>a</sup> Edição, 2014, pp. 51 e 52)

A majestas do numinoso corresponde ao sentimento de ser criatura. O sentimento de aniquilamento, de nada ser, de esfacelamento está em contraste com o poder, a majestade divina.

### **O Aspeto Mystereum**

O mysterium corresponde à forma como o numinoso se manifesta. É o mistério, o desconhecido, o incompreensível que, quando manifesto, se faz perceber como algo distinto da realidade que experimentamos, é o “totalmente outro.”

O majestas está relacionado com o poder ou a majestade. Neste aspeto o mysterium coloca-nos na posição de pequenez, impotência, finitude, é o desesperador sentimento de finitude frente ao infinito, produzindo o sentimento de criatura diante da grandiosidade deste Outro.

### **O Aspeto do Orgé**

Os elementos do *tremendum* e da *majestas* implicam um terceiro elemento que é a energia do numinoso. Este elemento pode ser indicado por expressões simbólicas da vivacidade, paixão, natureza emotiva, vontade, força, comoção, excitação, atividade, gerados no indivíduo pelo contacto com o numinoso.

Trata-se daquele aspeto do *numen* que, ao ser experimentado, aciona a psique da pessoa e nela desperta o zelo (*Eifer*). Ela é tomada de assombrosa tensão e dinamismo: na prática ascética, no empenho contra o mundo e a carne, na excitação a eclodir em atitude heroica. (Rudolfo otto, *O Sagrado*, tradução Walter O. Schlupp, Editora Vozes, 3.ª Edição, 2014, p. 55)

### 4.3 O Numinoso sob a óptica de Carl Gustav Jung

Tudo inicia no Uno, multiplica-se nos versos, e de novo  
se encaminha para o Uno. Tudo nasce de um mesmo  
Amor, se multiplica em muitos amores, e finalmente  
se reúne de novo no mesmo Amor.

(Ysé Tardan-Maquelier)

Carl Gustav Jung, psiquiatra suíço, fundador da psicologia analítica, interessou-se pelo estudo da psique humana, em particular por tudo o que se referisse à sua dinâmica e à sua estrutura. O seu conceito sobre religião ultrapassa o senso comum, relacionando-a com a transcendência.

Antes de falar de religião, devo explicar o que entendo por este termo. Religião é como diz o vocábulo latino religere – uma acurada e conscienciosa observação daquilo que Rudolf Otto acertadamente chamou de "numinoso", isto é, uma existência ou efeito dinâmico não causados por um ato arbitrário. (...) Qualquer que seja a sua causa, o numinoso constitui uma condição do sujeito, e é independente de sua vontade. (...) O numinoso pode ser a propriedade de um objeto visível, ou o influxo de uma presença invisível, que produzem uma modificação especial na consciência. (Jung, C. G., Psicologia e Religião, 1980), *Psicologia e Religião, Psicologia da Religião Ocidental e Oriental* (Vol. VIII/2 das Obras Completas). Petrópolis: Vozes (Originalmente publicado em 1939, p. 6)

Segundo a *Revista Científica da Universidade Unisaesiano*, Ano 3 de 2012:

Jung considerava que o desenvolvimento psicológico estava muito próximo do desenvolvimento ético e espiritual. Jung descobriu que, para a maior parte dos seus pacientes, a cura e a globalidade eram geralmente acompanhadas por experiências religiosas de uma espécie ou de outra. Na sua opinião, a religião era importante para o desenvolvimento adulto porque afetava a pessoa como um todo onde processos essenciais de desenvolvimento ocorriam no inconsciente.

Jung acreditava que havia uma natural função religiosa, de carácter divino, no interior da alma humana.

Para Jung a experiência do numinoso revela, transcende e transforma; é mais do que uma experiência de força tremenda e compulsiva; é um confronto com uma força que encerra um significado ainda não revelado, atrativo e profético ou fatídico.

Percebia que a crença, consciente ou inconsciente, ou seja, uma disponibilidade prévia para confiar em um poder transcendente, era uma condição prévia para a experiência do numinoso; que o numinoso não pode ser conquistado e que o indivíduo pode somente abrir-se para ele.

O principal interesse de meu trabalho não está ligado ao tratamento de neuroses, mas sim à abordagem do numinoso. No entanto, o fato é que a aproximação do numinoso constitui a verdadeira terapia e, uma vez que você atinja as experiências numinosas, você se liberta da praga da patologia. (Jung, 1973)

## 5. BIODANZA COMO CAMINHO PARA O 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, considero 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, Intasis e Iluminação), possibilitando assim a abertura para a vivência do Numinoso. No entanto, Rolando Toro, na Sebenta *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 a sua existência e a integração da identidade não leva ao isolamento, mas a um relacionamento coletivo mais intenso.

Isto posto, fica-me 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)



## 6. REFLEXÃO DA FACILITADORA 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... transmi 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)

Observo que o Sistema Biodanza me permitiu expressar a minha identidade de diversas formas, de acordo com a minha 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 (Rosely Nunes e Ana Padilha).

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

## 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 levam 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 se 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 foram as minhas vivências e a busca de uma maior compreensão do mistério chamado Numinoso o estímulo para o estudar. 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.

## 8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ARANEDA, Rolando Mário Toro, *Coletânea de Textos de Biodança*, Thomos I, Parte II, Modelo Teórico da Biodanza
- ARANEDA, Rolando Mário Toro, *Sebenta Aspectos 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.<sup>a</sup> edição, José Olympio, Editora
- JOLANDE, Jacob, *Complexos, Arquétipo e Símbolo na Psicologia de C.G.Jung*, Editora Cultrix, 1995
- JUNG, Carl Gustav, *Psicologia e Religião, Psicologia da Religião Ocidental e Oriental* (Vol. VIII/2 das Obras Completas). Petrópolis: Vozes (Originalmente publicado em 1939)
- JUNG, Carl Gustav, *Aion, Estudos Sobre o Simbolismo do Si-Mesmo*, Editora Vozes, 1982
- MASQUELIER, Ysé Tardan, *A Sacralidade da Experiência Interior*, Editora Paulus, 1994

- MIRCEA, Eliade, *O Sagrado e o Profano*
- NIETZSCHE, Friedrich, *Pessoa e Ensaios*
- OTTO, Rudolfo, *O Sagrado*, tradução Walter O. Schlupp, Editora Vozes, 3.<sup>a</sup> Edição, 2014
- 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.

#### Netgrafia Consultada

- <https://universbiocentric.wordpress.com/2012/03/28/el-inconsciente-numinoso/>
- <http://www.biodanzabologna.it/blog/pt/archives/319>
- <https://www.crbbm.org/biblioteca-virtual.html>
- <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