

EXPERIÊNCIAS NO CAMINHO DE CORA E SUA RELAÇÃO COM A ESPIRITUALIDADE

Frederico Schutz Rabelo¹

(¹UniEvangélica, Av. Universitária Km 3,5, Cidade Universitária, Anápolis-GO, 75083-515, Brasil; fredschutz@hotmail.com)

O presente trabalho é um relato de experiência de trilhas na natureza em busca de uma melhora do bem estar biopsicossociais através da integração do desafio físico do percurso com a busca espiritual que o caminho possibilita. Muitos trilheiros buscam através de sua prática combater problemas psicoemocionais como a ansiedade e a depressão. Quando comparados os exercícios indoor e outdoor, as pesquisas apontam dados estatisticamente significativos de melhoria do humor e do bem estar nos praticantes de atividades na natureza. Neste contexto, minha pesquisa parte da seguinte problemática: se a trilha também for realizada como um meio de desenvolver a espiritualidade, os benefícios psicoemocionais podem ser ainda maiores? As pesquisas com este viés temático ainda são escassas, justificando, assim, este trabalho. Para explorar essa questão, optei pela experiência de percorrer as trilhas do Caminho de Cora com o objetivo de realizar todo o percurso de 300 km, entre Corumbá e a Cidade de Goiás, em dez dias, junto com pessoas que tinham interesse e condições de realizar toda a trilha. Nossa experiência espiritual foi transformadora pelos aspectos naturais do caminho, sugerindo que a minha hipótese de associar a espiritualidade à atividade física na natureza pode realmente potencializar os benefícios psicossociais dos praticantes. Naturalmente não me refiro à religiosidade dualista que segmenta e hierarquiza as dimensões humanas e tende ao sectarismo e ao fanatismo. Na contramão deste caminho, entendo a espiritualidade de forma integral, ou seja, as ações do corpo, alma, mente, espírito, razão, coração e demais dimensões da natureza humana são meios de relação com o sagrado. Assim, até mesmo as dores nos pés, desgastados pela longa caminhada e o corpo bastante cansado nos fizeram refletir sobre a tensão entre buscar a superação e respeitar os limites do corpo e desta forma, as experiências espirituais se davam com o Deus que se revela na contemplação da paisagem do cerrado e no apoio caloroso que recebemos de algumas pessoas desconhecidas durante caminho, quando nos serviram água, café ou abrigo. Por fim, o exercício espiritual aconteceu também na conversa amistosa, no cuidado mútuo e no partilhar água e comida com os demais participantes no caminho. Essa é a proposta de experiência espiritual que compartilho com a poetisa Cora Coralina, quando ela afirma que “o que vale na vida não é o ponto de partida e sim a caminhada, caminhando e semeando, no fim, terás o que colher”.

Palavras-chave: Trilhas; Caminho; Espiritualidade Integral.

REFERÊNCIAS

ALVES, H N; et al. Exercício físico outdoor e indoor, bem estar subjetivo e a conexão com a Natureza: uma revisão sistemática. Revista Brasileira de Gestão Ambiental e Sustentabilidade (2019): 6(13): 515-529. ISSN 2359-1412 <https://doi.org/10.21438/rbgas.061319>

BOFF, L. Espiritualidade: um caminho de transformação. Rio de Janeiro: Sextante, 2006.

BRUHNS, H. T. Lazer e meio ambiente: corpos buscando o verde e a aventura. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v.18, n. 2, p. 86-91, 1997.



CARVALHO, Y. M. Atividade física e saúde: onde está e quem é o “sujeito” da relação? Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v. 22, n. 2, p. 9-21, 2001.

CHAO, C. H. N. Relação homem/natureza e o lazer como uma possibilidade de sensibilização de questão ambiental. Revista Motrivivência, v. 16, n. 22, p. 207-220, 2004.

RUBIO, A. G. (org.). O humano integrado: Abordagens de antropologia teológica. Petrópolis: Vozes, 2007.