



O cultivo de uma Espiritualidade Encarnada na Igreja Sinodal

Wêdja Domingos de Melo

Resumo: O presente artigo aborda o cultivo de uma Espiritualidade Encarnada no contexto de Igreja que caminha no processo de sinodalidade, tendo presente a inserção do ser humano na sociedade fortemente marcada pela pressa, superficialidade, egoísmo e individualismo, considerando o corpo como lugar privilegiado para a experiência de Deus, sobretudo por meio da oração pessoal. A igreja, enquanto povo de Deus, é convocada à comunhão, conversão ecológica, acolhimento, escuta e diálogo, sobretudo com aqueles/as que pensam, sentem e agem diferente. Cada pessoa é convidada a ser agente de transformação da realidade. Para tanto, é necessário o cultivo de uma espiritualidade cujo referencial é a pessoa e a práxis de Jesus, que viveu plenamente a sua humanidade, desenvolvendo a compaixão e a solidariedade, de modo particular para com os pobres e excluídos, oprimidos pelo poder religioso e político.

Palavras-Chave: Espiritualidade Encarnada; Corpo; Igreja Sinodal.

Abstract: This article addresses the cultivation of an Incarnate Spirituality within the context of a Church that is moving towards synodality, taking into account the insertion of human beings into a society strongly marked by haste, superficiality, selfishness, and individualism, considering the body as a privileged place for the experience of God, especially through personal prayer. The Church, as the people of God, is called to communion, ecological conversion, acceptance, listening, and dialogue, especially with those who think, feel, and act differently. Each person is invited to be an agent of transformation of reality. To this end, it is necessary to cultivate a spirituality whose reference point is the person and praxis of Jesus, who fully lived his humanity, developing compassion and solidarity, particularly towards the poor and excluded, oppressed by religious and political power.

Keywords: Embodied Spirituality; Body; Synodal Church.

INTRODUÇÃO

Tendo em vista a sociedade atual, fortemente marcada pelo individualismo, globalização da superficialidade, egoísmo, materialismo, ansiedade vazia, demasiada busca de prazer, em que as pessoas caminham aceleradamente, muitas vezes motivadas pelo desejo de demonstrar eficiência, observa-se o crescente anseio das pessoas por vivenciar uma espiritualidade.

No presente cenário da Igreja, que interpela à escuta empática, ao diálogo fraterno e ecumênico, ao compromisso de fé e comunhão, à sensibilidade com o ser humano e as

diversas formas de vida no planeta, à atuação profética, tendo como referência Jesus Cristo e o Reino, é importante apresentar e fomentar a vivência de uma Espiritualidade Encarnada.

No presente artigo, serão oferecidas algumas pistas que possibilitarão o desenvolvimento de uma Espiritualidade Encarnada, comprometida com a realidade, que caminha em comunhão, na Igreja Sinodal, atenta aos sinais dos tempos, considerando o corpo como lugar privilegiado para a experiência com Deus.

1 ALGUMAS CONSIDERAÇÕES SOBRE ESPIRITUALIDADE

A palavra “espiritualidade” provém de “espírito”. O termo espírito, no hebraico bíblico, é *ruah*, que tem o significado de “vento” e “respiração”. Em ambos os casos trata-se de uma força dinâmica, tal como se percebe na energia poderosa do vento e na força vivificante presente na respiração de todo ser vivente. Espiritualidade é, portanto, a vida vivificada pelo espírito (essência vital), um modo de ser e de atuar na vida.

Espiritualidade é, nesse sentido, uma forma de viver segundo um espírito, um modo de a pessoa estar no mundo deixando-se conduzir por sua energia vital, a fim de conquistar valores tomados como essenciais para viver. Na concepção cristã, corresponde a viver segundo o Espírito de Deus, permitindo-se ser guiada por ele.

Refere-se à vida interior de uma pessoa e visa formá-la para o engajamento e comprometimento em prol da transformação da realidade. Também se refere à esfera da existência humana, ou seja, a maneira como uma pessoa vive a própria vida constitui a sua espiritualidade. Nesse sentido, afirma Haight:

Todo mundo tem algum tipo de espiritualidade. A espiritualidade se refere à organização básica da vida das pessoas, ao centro de gravidade que dá coerência à soma total dos seus comportamentos. Todas as pessoas têm uma espiritualidade à medida que suas vidas têm uma certa coerência (HAIGHT, 2015, p. 22).

O Espírito Santo toma por inteiro o ser humano e renova todas as dimensões de sua existência, oferecendo-lhe nova motivação e vigor. Entre as principais espiritualidades da Igreja, está a Espiritualidade Inaciana, que é uma Espiritualidade Encarnada.

A Espiritualidade Inaciana é Trinitária. Está centrada na pessoa e na práxis de Jesus Cristo, que chama o ser humano a segui-lo. É uma espiritualidade profundamente humana e mundana, pois a pessoa não precisa se afastar do mundo para vivenciá-la. Ao contrário, interferindo positivamente na sua maneira de viver e atuar em seu cotidiano, desembocará em serviço livre e generoso às pessoas que o Senhor lhe confia ou coloca para caminhar ao seu lado.

É uma espiritualidade que valoriza o ser humano e o ajuda a desenvolver amor por Deus. Pois amar alguém é uma decisão. Significa, portanto, ser e viver para a pessoa amada.

Logo, a Espiritualidade Inaciana é para pessoas dispostas a buscar o autoconhecimento e abertas à transformação, que exigirá algumas mudanças, inclusive de mentalidade. A maneira primordial de cultivar a Espiritualidade Inaciana é por meio da oração pessoal diária, a ser realizada de maneira consciente. Tendo uma/um companheira/o de caminhada, mais experimentado/a no Mistério (acompanhante espiritual), que testemunhará a sua experiência com Deus e ajudará a discernir a vontade divina na disposição de sua vida. Essa/esse acompanhante também ajudará a pessoa que reza a desenvolver uma mística.

A palavra “mística” provém da língua grega, do adjetivo *mystikós*, relacionado com os verbos: *myô*, que significa o procedimento de fechar os olhos e a boca para penetrar num mistério sem divulgá-lo; e *myeô*, cujo significado é iniciar-se nos mistérios. Também está relacionada com o substantivo grego *mysterion*, usado quase sempre no plural: *mysteria*, que aponta para os “cultos místicos” ou, em sentido profano, ao que é “secreto”. Tais significados acima relacionados convergem para a área do religioso no aspecto da espiritualidade, e se referem, fundamentalmente, à experiência mística com o Mistério de Deus.

Não se trata de algo estático, mas desloca o ser humano, coloca-o a caminho de modo a contribuir com o seu próprio crescimento, que se dá gradativamente e a colocar-se em atitude de escuta, acolhimento, comunhão e serviço aos seus semelhantes. Nesse sentido, afirma Mendonça:

É místico aquele ou aquela que não pode deixar de caminhar. [...] a mística se aprofunda num longo e pacientíssimo colóquio. Contudo, mesmo as grandes viagens têm de começar com um pequeno passo [...] percebe que cada lugar por onde passa é ainda provisório e que a demanda continua (MENDONÇA, 2016, p. 31-32).

Toda pessoa, desenvolvendo uma espiritualidade, ou seja, vivendo o seu cotidiano consciente e atenta aos detalhes, é chamada igualmente a cultivar uma mística pessoal no encontro com o Deus da Vida. Mística, como relação de intimidade com o mistério divino (maravilhoso) que tudo permeia e perpassa, é uma experiência existencial que todo ser humano pode cultivar e desenvolver, pois é um atributo próprio de sua compreensão racional.

A mística pessoal é cultivada no encontro pessoal com Deus. Trata-se aqui de uma disponibilidade interior que consiste em se dispor a, diariamente, procurar esse encontro, que também costuma ser designado oração. Esse encontro diário com o Senhor, por meio da oração pessoal, ajudará a pessoa a desenvolver uma Espiritualidade Encarnada.

2 CONSIDERAÇÕES SOBRE A ESPIRITUALIDADE ENCARNADA

Cultivar uma Espiritualidade Encarnada significa considerar o corpo como campo para a experiência com Deus. Espiritualidade humana e humanizadora, considerando e valorizando os sentidos corporais que captam a presença do Senhor, tendo no horizonte o mistério da Encarnação de Jesus Cristo. Nesse sentido, afirmou Francys Silvestrini Adão:

Uma visão cristã da espiritualidade humana nunca pode ser entendida em oposição à materialidade de nossa existência. Pelo contrário, ela é continuamente confrontada com o perigo de um desinvestimento em relação à carne, com a tentação de construir uma forma “desencarnada” de habitar o mundo (ADÃO, 2024, p. 89).

Desenvolvendo uma Espiritualidade Encarnada, a pessoa é capaz de atuar no mundo com lucidez e ousadia, compreendendo o mundo a partir do olhar de Deus, desde sua vontade salvífica. Também é convidada a considerar e desenvolver todas as suas dimensões, de modo integrado, como maneira de exprimir a sua identidade. Sob essa ótica, afirmou Urbano Zilles:

O ponto de partida para uma reflexão sobre espiritualidade é a encarnação. Somos espírito em corpo. [...] A espiritualidade diz respeito à pessoa como um todo: em seu corpo e em sua alma, quando trabalha ou descansa, quando come ou reza; em seus desejos e pensamentos. A espiritualidade não é um acréscimo. Ela exprime a própria identidade numa situação concreta (ZILLES, 2011, p. 68).

O contexto social e cultural acentua a valorização do corpo e o considera instrumento primordial de expressão e diálogo com a sociedade. As convenções sociais revelam a relação de cada pessoa com o seu ambiente social por meio de características gestuais, formas de percepção, de manifestação de sentimentos e de emoções, jogos de aparência e de sedução, erotização, marcas de distinção como tatuagens, piercings e adornos. Observa-se que há um enorme anseio pelo prazer, ilusão do retardamento da velhice e culto à magreza. Evita-se a relação com o sofrimento e com a dor, cresce o mercado do entretenimento e do lazer, entre outros.

No corpo, o ser humano gera. Gera ideia, desejo, outro ser humano... David Le Breton afirmou: “O corpo é uma espécie de escrita viva no qual as forças imprimem “vibrações”, ressonâncias e cavam “caminhos” (LE BRETON, 2003, p. 11). Assim como a escrita deixa marcas no papel, a vida, ou as experiências vividas, sejam físicas, emocionais ou simbólicas, deixam marcas no corpo. O corpo é o registro, “escreve” a história de quem se é e do que se vive. Daí ser uma escrita viva. O corpo e o ambiente interagem o tempo inteiro. As forças são os estímulos externos (cultural, social, emocional) e internos (pensamentos, sentimentos, imaginação). Essas forças produzem vibrações e ressonâncias, provocando um diálogo constante entre o corpo e o mundo ao seu redor.

Pelo corpo, o indivíduo expressa o seu caráter, os seus valores, as suas aptidões, as suas habilidades, os seus dons, as suas paixões... também por meio do corpo cria memória em seus semelhantes. E, pelos sentidos do corpo, percebe o quanto esse outro lhe é valioso, íntimo, confiável, o quanto lhe desperta vibrações positivas, energia, vivacidade... ou o contrário.

Ao se considerar o lugar que ocupa o corpo na experiência de Deus, é possível verificar que esta é totalmente pessoal e intransferível, passa pelo seu corpo, chega às suas emoções, atinge a sua racionalidade e convoca a um comprometimento, compaixão solidária e atuação responsável em favor do/a outro/a.

O cristianismo possui, em sua essência, uma inegável valorização do corpo, dada a sua acolhida do mistério da Encarnação. Qualquer visão negacionista ou redutiva do corpo pode ser considerada contrária ao cristianismo. Nesse sentido, afirmou Xavier Lacroix: “Nada é mais contrário à seiva cristã que o desprezo do corpo e das realidades relativas ao corpo” (LACROIX, 2014, p. 263).

Encarnado, Jesus assume tudo o que é próprio do humano, participa da vida de todos os seres humanos, além de os acolher, dignificar, redimir, amar. A sua humanidade revela a sacralidade de cada indivíduo. “A pessoa é o lugar e a manifestação encarnada do Deus do amor e do amor de Deus e seu e-vento de doçura na história dos homens” (BOFF, 2002, p. 99).

Enfim, o cultivo de uma Espiritualidade Encarnada faz com que a oração seja integrada à vida e compreendida como algo prazeroso. Supõe liberdade por parte da pessoa que reza para “apenas” permanecer na presença de Deus, despretensiosamente e “com as mãos abertas” para dar e receber. Nesse sentido, afirma Breemen:

Rezar é permanecer na presença de Deus, com mãos abertas e com o coração aberto. [...] Ora, rezar é isto mesmo. Depois de algum tempo, estando eu disposto a estar de mãos abertas durante o tempo necessário, o Senhor virá. Lançará uma olhadela e mexerá um pouco nas coisas que tenho nas mãos. Talvez fique um pouco surpreso: tantas coisas! Em seguida, olhar-me-á perguntando: “Você se importaria se tirasse tal coisa ou tal outra?” E eu respondo: “É claro que podes”. É isso o núcleo central da oração: O senhor pode tirar algo da minha mão; pode também colocar algo nela. Nenhum outro pode, só Ele. Pois Ele é o Senhor. Só tenho de abrir o coração e as mãos e ficar esperando o tempo necessário para o Senhor chegar (BREEMEN, 1996, p. 31).

Em uma sociedade marcada pelo ativismo, eficiência, eficácia e alta produtividade, rezar pode parecer um ato vazio e passivo. Ao contrário, é encontro. Que nasce do amor, da confiança e da entrega, e ensina a arte da espera. Esse encontro produz diálogo, que supõe acolhimento, abertura e aprendizagem com o diferente, características imprescindíveis dentro de uma Igreja sinodal.

3 IGREJA SINODAL

Todo/a batizado/a é Igreja, ou seja, povo de Deus e, portanto, incumbido/a da missão de Jesus Cristo, cuja vida foi totalmente voltada para as pessoas mais necessitadas, em fidelidade coerente até a morte. Mário França de Miranda lembra que a missão da Igreja é levar homens e mulheres “a viver uma fé consciente e real, que vá além de práticas tradicionais ou de um catolicismo cultural e inoperante” (MIRANDA, 2024, p. 91).

A Igreja, Povo de Deus, é convidada a anunciar e testemunhar a Boa Nova da salvação em seu contexto social, sem se desvincular do “mundo”, conforme aponta o documento final do sínodo:

O Povo de Deus anuncia e testemunha a Boa Nova da salvação; vivendo no mundo e para o mundo, caminha juntamente com todos os povos da terra, dialoga com as suas religiões e as suas culturas, reconhecendo nelas as sementes do Verbo, e avança em direção ao Reino (DF, 17).

O momento histórico atual é marcado pelo pluralismo, secularismo, emergência da subjetividade de cada indivíduo, degenerada pelo individualismo dominante. A Igreja, comunidade dos/das seguidores/as de Jesus é convocada à conversão ao Evangelho, que os conduzirá à coerência entre palavras e ações, e, sobretudo, a um maior cuidado com o ser humano, ao invés de preocupar-se em primeiro lugar por doutriná-lo.

É urgente o acolhimento ao diferente antes de rejeitá-lo por não entendê-lo e por ele não se encaixar em nossa maneira de pensar. Também é imprescindível a construção de uma sociedade mais humana, tendo em vista o desígnio salvífico do Deus do Reino, atualizando o mandato missionário de Jesus Cristo, cujo modo de ser abriga valores, orientações e interpeleções que estão sendo buscados por muitos na contemporaneidade.

Considera-se que a plena realização humana consiste em sair de si e se sensibilizar pelo outro, em suas mais diversas necessidades. Para tanto, deve-se romper preconceitos para buscar elevar e restabelecer a dignidade de cada pessoa que lhe é confiada ou caminha a seu lado. Centrando-se sobretudo no pobre, excluído e vulnerável, uma vez que no coração de Deus “há um lugar preferencial para os pobres” (EG 197). Com relação aos pobres, o Documento Final do sínodo realça que:

Neles, a comunidade cristã encontra o rosto e a carne de Cristo, que, de rico que era, se fez pobre por nós, para que nos tornássemos ricos por meio da sua pobreza (2 Cor 8,9). A opção preferencial pelos pobres está implícita na fé cristológica. [...] A Igreja é chamada a ser pobre com os pobres, que muitas vezes são a maioria dos Fiéis, a escutá-los e a considerá-los sujeitos da evangelização, aprendendo juntos a reconhecer os carismas que eles recebem do Espírito (DF, 19).

A Igreja é convocada à sinodalidade. Onde todos/as são convidados/as a participar ativamente da sua missão, de acordo com a sua vocação específica, tendo em vista a vocação enquanto batizados/as, caminhando juntos, escutando-se mutuamente. A resposta se traduz em comunhão, diálogo, abertura, compromisso social, fraternidade, cuidado com o ser humano e com todas as formas de vida, sendo fiel ao Deus misericordioso, testemunhado na história e, sobretudo, na pessoa e na vida de Jesus Cristo.

Pois é caminhando juntos que se consegue discernir a vontade de Deus nos sinais do tempo e interpretá-los à luz do Evangelho, favorecendo a descentralização e a inclusão de pontos de vista diversos.

Considerando a urgência da prática do amor e de cuidado com as diferentes formas de vida, a Igreja é chamada à conversão ecológica. No Texto-base da Campanha da Fraternidade de 2025, no número 56 do se lê:

Uma conversão ecológica supõe uma mudança do nosso modo de ser, pensar, agir, como pessoas e comunidade. Buscamos um modo de viver mais integrativo entre Deus, os seres humanos e toda a criação, no qual a cultura do amor e da paz tenha a primazia (CNBB, 2024, p. 38).

Para tanto, é necessário que cada indivíduo retome à sua missão de “guardião da Casa Comum” e à amizade fraterna, inspirado por Jesus e cultive uma espiritualidade ecológica, cujo benefício alcançará toda a Criação, incluindo o ser humano, inclusive de gerações futuras. Essa é também uma maneira de vivenciar uma Espiritualidade Encarnada na Igreja Sinodal.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Tenhamos a coragem de ousar, dar passos concretos e investir no autoconhecimento e desenvolvimento pessoal, considerando o corpo como lugar privilegiado para a experiência com Deus. Somente crescendo, enquanto pessoa e seguidor/a de Jesus poderemos ajudar aos demais a chegarem ao fim para o qual foram criados, atribuindo sentido à própria existência e, portanto, tendo vida em plenitude, conforme o plano salvífico de Deus.

É imprescindível o cultivo de uma Espiritualidade Encarnada, que reconhece o corpo como espaço primordial da Revelação, bem como a tomada de consciência do seu papel social enquanto pessoa e cristão/ã, dentro da conjuntura atual da sociedade que interpela a Igreja à compaixão, ao desapego, à simplicidade, à profecia, à conversão ecológica e à comunhão.

Que Jesus Cristo continue sendo o modelo e o referencial para todos/as que desejam levar a sério o seu batismo e assumir o serviço como seu distintivo, a fim de favorecer a implementação e realização do Reino de Deus neste tempo que se chama hoje.

REFERÊNCIAS

- ADÃO, Francys Silvestrini. *Sabedoria teogastronômica*: José Tolentino Mendonça e a gramática culinária humano-divina. São Paulo: Loyola, 2024.
- BREEMEN, Piet Van. *O pão repartido*. Tradução de Francisco Van de Water. 2 ed. São Paulo: Loyola, 1996.
- BOFF, Leonardo. *Experimentar Deus*: a transparência de todas as coisas. Campinas: Verus, 2002.
- CONFERÊNCIA NACIONAL DOS BISPOS DO BRASIL. *Campanha da Fraternidade 2025*: Texto-base. Brasília: Edições CNBB, 2024.
- SECRETARIA GERAL DO SÍNODO DOS BISPOS. *Para uma Igreja sinodal*: comunhão, participação, missão. Documento final. 2024. Disponível em: <<https://www.cnbb.org.br>>, Acesso em 11 mai. 2025, às 16:29.
- FRANCISCO, Papa. *Exortação Apostólica Evangelii Gaudium*. A alegria do Evangelho: Sobre o anúncio do Evangelho no mundo atual. São Paulo: Paulinas, 2013.
- HAIGHT, Roger. *Espiritualidade cristã para buscadores*: Reflexões sobre os Exercícios Espirituais de Santo Inácio de Loyola. São Paulo: Loyola, 2015.
- LACROIX, Xavier. O corpo reencontrado. *Perspectiva Teológica*, v. 46, n.129, mai./ago., 2014, p. 247-266.
- LE BRETON, David. *Adeus ao corpo*: antropologia e sociedade. Tradução de Marina Appenzeler. 3 ed. Campinas: Papirus, 2003.
- MENDONÇA, José Tolentino. *A mística do instante*: o tempo e a promessa. São Paulo: Paulinas, 2016.
- MIRANDA, Mario de França. *Igreja sinodal e desafios atuais*. São Paulo: Loyola, 2023.
- ZILLES, Urbano. *Desafios atuais para a teologia*. São Paulo: Paulus, 2011.

Texto submetido em 30 de julho de 2025 e aprovado em 30/10/2025

Wêdja Domingos de Melo. Doutoranda em Teologia, pela Faculdade Jesuíta em Filosofia e Teologia (FAJE), Mestre em Ciências da Religião, pela Universidade Católica de Pernambuco (UNICAP), Pedagoga, Especialista em Gestão Educacional: espaço escolar e não escolar e Especialista em Orientação e Acompanhamento Espiritual. **E-mail**: wedjadm@gmail.com **Orcid**: 0009-0009-7589-7821

Endereço postal: Avenida General Olímpio Mourão Filho, 357. Apto. 101. Planalto

CEP: 31.200-270 - Belo Horizonte/MG

Editor: Geraldo Luiz De Mori

Avaliador: Francisco das Chagas de Albuquerque