



espiritualidade e transcendência como viver a velhice

ABRO ESTAS REFLEXÕES COM duas frases bíblicas e três observações introdutórias:

"Uma rica experiência é a coroa do velho", diz o sábio Ben Sirac, num livro escrito por volta de 160 a.C. (Sir 25,6).

"Ensina-nos a contabilizar os nossos dias, para que adquiramos um coração sábio", diz o Salmo 90 (Sl 90:12).

Três observações introdutórias em torno do título: "ESPIRITUALIDADE E TRANSCENDÊNCIA. COMO VIVER A VELHICE."

1) **"Como viver a velhice?"**, diz o título. Talvez seja muito pretensioso. Não venho dar conselhos ou receitas sobre como viver a velhice, a condição de um setor social cada vez mais numeroso, felizmente, um setor social do qual faço parte. O que vos digo, faç-o, portanto, humildemente, conhecendo bem a distância que vai do dizer ao fazer e, apesar de tudo, convencido de que a velhice pode ser uma idade de plenitude de vida, isto é, de liberdade no desapego, de fecundidade na perda. É a isso que aspiramos, tenho a certeza, cada qual à sua maneira.

2) É nisso, nesse milagre de desapego, que permite que nos abramos a uma nova plenitude, no meio de crescentes perdas, é nisso que consiste, em última análise, a chamada "espiritualidade". "Espiritualidade" é um termo muito equívoco. Eu traduzi-laria como "Bom Viver", ou "vida com profundidade" ou com "alma", ou, nas palavras do velho sábio Marià Corbí, como a "profunda qualidade humana".

3) O título também fala em **"Espiritualidade e transcendência"**.

Novo equívoco. A OMS, no relatório 804 Alívio da dor no cancro e cuidados paliativos, de 1990, depois de afirmar que a espiritualidade é uma componente da saúde integral, define-a como "aqueles aspetos da vida humana que têm a ver com experiências que transcendem os fenómenos sensoriais. Não é o mesmo que religioso". Que a espiritualidade não seja o mesmo que religião, parece-me indiscutível, mas que tenha a ver com experiências que transcendem os fenómenos sensoriais, não me parece, assim, tão claro. A experiência espiritual não ocorre fora dos sentidos, mas nos sentidos, e graças aos sentidos, como o afeto amoroso, ou a emoção estética. A transcendência não se refere a um suposto mundo superior, para além do universo, nem a um Ente ou divindade suprema, nem a uma vida para além desta vida, após a morte. A transcendência é a profundidade sem fundo de tudo o que é, o sopro vital que nos anima nesta vida, e para além do passo, do trânsito, a que chamamos morte.

Vou apontar algumas características desta transcendência na imanência, desta profunda sabedoria vital, traços que podem ser, de alguma forma, mais próprios e específicos da velhice.

TEMPO PARA CRESCER, TEMPO PARA DECRESCER.

A velhice é um tempo de decrescer ou, melhor, de crescer decrescendo.

Entre tantos paradoxos que enfrentamos, deparamos com este: ninguém quer morrer jovem (exceto alguns, muito jovens, que querem, mas que, infelizmente, não podem viver), mas ninguém - digamos - quer ser velho. Ahamos que é difícil. Um

dos grandes desafios de hoje é a aprendizagem da velhice: a aceitação das perdas, e o gozo dos bens próprios da velhice. O fardo indubitável e a inegável bênção de ser velho. Aceitar que somos velhos e aprender a sê-lo.

Há pouco mais de dois mil e duzentos anos, um sábio judeu escreveu um livrinho de dez páginas, muito proveitoso, conhecido como Qohelet. Diz ele, por exemplo: "Tudo tem o seu momento, e tudo tem o seu tempo debaixo do céu: tempo para nascer e tempo para morrer (...), tempo para destruir e tempo para construir (...), tempo para chorar e tempo para dançar, tempo para procurar e tempo para perder, tempo para guardar e tempo para atirar fora (...), tempo para calar e tempo para falar" (Ecl 3:1-8. E poderíamos continuar: há tempo para crescer e tempo para decrescer, tempo para ganhar e tempo para perder, tempo para adquirir e tempo para nos despojarmos, tempo para nos esforçarmos e tempo para descansar, tempo para aprender e tempo para esquecer, tempo para cuidar e tempo para se deixar cuidar, tempo para poder e tempo para ser capaz de...

Todos estes tempos de uma coisa e do seu oposto – contradições aparentes –, são típicos de cada idade, mas a velhice é, duma forma especial, o tempo de perder, de descansar, de se desprender, de se deixar levar. A aprendizagem essencial da vida, em todas as suas épocas, torna-se radical na velhice. E a raiz, o fundamental, o mais fundamental da vida, fonte dos maiores bens, é a aprendizagem da perda, do decrescimento. Só decrescendo podemos crescer em profundidade, crescer até ao mais profundo. Só aprendendo a perder, podemos ser,

duma forma mais plena e livre, sem nos apegarmos a qualquer forma ou posse. É a grande exigência e a grande oportunidade da velhice: viver cada vez mais, com cada vez menos. Estamos velhos, mas é hora de viver. É hora de perder - perder força, poder, protagonismo, saúde – sim, mas o saber perder, faz parte do saber viver mais profundamente.

A velhice é a hora de viver mais profundamente, mais plenamente, mais desapegada e livremente, mais serena e reconciliadamente. Por tudo isto é que a velhice é, ou deveria ser, a idade privilegiada para viver a espiritualidade, ou seja, a aceitação pacífica da perda e do decrescimento.

É o grande desafio pessoal dos que somos velhos. Mas saber decrescer para sermos mais, é um dos grandes desafios da sociedade, a nível local e global. Aprender a sabedoria de viver melhor com menos, e compartilhando o que temos, constitui um desafio cultural, político, económico e ecológico. Um desafio espiritual, no fundo. É, também, um desafio maior, oferecer aos velhos os meios de viverem mais plenamente, à medida que vão decrescendo cada vez mais. Não só de pão e de conforto vivem os velhos.

TEMPO DE LIBERTAÇÃO

No hinduísmo tradicional, ensina-se que a vida humana compreende quatro fases, chamadas *ashrama*. Apresento-as aqui, com alguma liberdade:

1) A primeira etapa inclui os primeiros vinte anos de vida: neles, a criança nasce e cresce, torna-se jovem, desenvolve-se, adquire capacidades; como jovem aprendiz celibatário, *brahmacharya*, prepara-se para a breve e complexa viagem da vida.

2) A segunda etapa vai dos vinte aos quarenta anos: o jovem, já adulto, constitui um casal, cria uma família ou uma sociedade, trabalha e empenha-se, participa, plenamente, na vida social, cuida de si mesmo, é protagonista, é um *grihastha* dedicado a mil tarefas e responsabilidades.

3) Aos quarenta anos – isso era naquela época –, liberta-se dos fardos da família e da sociedade, e pode passar para a terceira fase, até aos sessenta anos: para isso retira-se da convivência, torna-se eremita, *vana-prastha*, fica em silêncio, viaja para o interior, para o mais profundo de si mesmo e de tudo, tornando-se um com o Mistério e a Presença e o Todo em qualquer parte, para além de toda e qualquer categoria de interioridade-exterioridade.

4) Finalmente, a partir dos sessenta anos, pode aceder à derradeira liberdade de que é capaz, liberta-se das suas aspirações, sucessos ou fracassos, da escravidão de si mesmo e de todas as outras escravidões, abandona tudo – casa, família, bens – e torna-se um renunciante, *sannyasa*, um caminhante vagabundo, sem teto nem lugar próprio; em qualquer curva do caminho, a morte o surpreenderá, encontrando-o sem nada próprio e em união com tudo, de modo que nada poderá contra ele, limitando-se a ser a sua passagem para o ser pleno sem forma, ou a Vida que nem nasce nem morre.

Não é minha intenção apresentar-vos, como um modelo válido e aplicável hoje em dia, estas quatro etapas que, com certeza, se referiam, originalmente, a homens da casta dos brâmanes, pois a maioria da população nem sequer tem oportunidade de percorrer estas quatro fases e de se

tornar livre. Que jovem pode, hoje em dia, aos vinte anos, ter um emprego decente, uma casa adequada, alcançar autonomia económica, iniciar uma vida de casal, criar uma família, se assim o desejar? Que adulto consegue libertar-se das suas obrigações aos quarenta anos de idade, ou dedicar-se à contemplação aos sessenta anos?

É impensável pôr em prática o modelo ideal da tradição hindu, e nem sei, sequer, se será desejável. Mas o desafio aí fica, e as perguntas sobre a nossa civilização também. O mundo mudou muito nestes dois mil anos, e veja-se o que mudou, apenas, nos últimos duzentos anos, desde o início da Revolução Industrial até à era pós-industrial em que já nos encontramos. Muitas coisas mudaram para melhor, mas não é nada seguro que o balanço global do desenvolvimento se tenha revelado positivo para a vida comum: jovens em massa, entre os vinte os quarenta anos de idade, mais bem preparados do que nunca, veem-se excluídos da sociedade, sem um emprego decente ou uma casa própria; os equilíbrios do planeta, uma comunidade de vida, foram destruídos. Será que quanto mais progresso houver, mais opressão teremos? Para onde se encaminha a nossa espécie *Homo Sapiens*, tão surpreendentemente habilitada e tão terrivelmente contraditória, pois o que a capacita para fazer o maior bem de sempre é, também, o mesmo que lhe serve para causar feridas e desgraças pessoais e planetárias?

Precisamos da sabedoria do Oriente e do Ocidente. A sabedoria do autêntico progresso humano libertador. De que nos adianta o progresso sem libertação?

A espiritualidade consiste na libe-

ração pessoal e política, e isso é válido para todas as idades da vida. Mas volto à sabedoria hindu tradicional, ao fundamento do seu ensinamento, para além dos pormenores literais. A sua intuição fundamental é para nós válida, tanto hoje como outrora: a velhice como tempo de uma difícil, mas necessária e possível, libertação radical. E isto é verdade tanto ontem como hoje.

Há de chegar uma idade – oxalá ela chegue para todas e para todos – em que nos veremos livres de muitos encargos familiares e sociais, da competitividade, de responsabilidades profissionais, de protagonismos stressantes, de planos e projetos para o futuro. É claro que, uma vez livres desses fardos – isso, na melhor das hipóteses – outros advirão: achaques de saúde, perda de forças, irrelevância social, solidão, proximidade da morte ... É a hora da grande libertação, de nos libertarmos de tudo e de nós mesmos, de renunciarmos a projetos, sucessos e lucros, de aprendermos a perder, ou melhor, a sermos mais com menos, de ganharmos perdendo. A doença e a morte são laços severos e radicais, que a velhice traz consigo, mas quem aceder à raiz do seu ser, também deles se libertará, nada o poderá prender porque nada tem.

Para isso, é necessário um trabalho interior ao longo da vida. A libertação não se improvisa na velhice. Mas, uma vez chegados à velhice, libertos de muitos fardos, não ficaria mal que nos dedicássemos, um pouco mais, a essa viagem interior que nos liberta mais profundamente.

Tempo de desapego

A libertação profunda requer desapego. Desapego é a palavra chave de

todas as tradições sapienciais. Aprender a viver é aprender a desapegar-nos dos sucessos e dos fracassos, do que conseguimos e daquilo em que falhámos, de projetos e protagonismos, do que ganhámos e do que perdemos. Do próprio ego, em suma.

O *Bhagavad Gita* (do séc. III a.c.) é um dos textos que melhor resume a sabedoria hindu, e o mais popular e lido. A chave da libertação, da paz e da felicidade, escusado será dizer, é o desapego. Leia-se, por exemplo, o capítulo II:

"Porque a ação, ó *Dhananjaya*, é muito inferior à ação desinteressada; busca refúgio na atitude de desapego. Infelizes são os que buscam o fruto nas suas ações (49). Ó *Partha*! O homem que deixa de lado todos os anseios que lhe surgem na mente, e se reconforta, apenas, no *Atman*, esse é chamado o homem de sabedoria estável (55). O que não é perturbado pelas tristezas e não anseia pelas alegrias, o que está livre do apego, do medo e da ira, esse é chamado o asceta da sabedoria estável (56). O que não sente apego onde quer que esteja, o que não se alegra ou entristece nem com o bem nem com o mal, esse é um homem de sabedoria estável (57)."



E no capítulo VI: "Para aquele que se conquistou a si mesmo e que permanece em perfeita calma, o seu ser permanece tranquilo tanto no frio

como no calor, no prazer como na dor, na honra como na desonra (7). O *Yogi* que está satisfeito com a sabedoria e o conhecimento, firme como uma rocha, senhor dos seus sentidos, para quem um punhado de terra, uma pedra ou ouro são a mesma coisa, esse está na posse do Yoga (8). É superior o que considera da mesma forma o benfeitor, o amigo e o inimigo, o desconhecido, o indiferente e o aliado, como também o santo e o pecador (9). Assim como a chama de uma lâmpada não oscila num lugar sem vento, também o *Yogi*, com o seu pensamento controlado, busca a união com o *Atman* (19). Tal estado deve ser conhecido como Yoga, a desconexão de toda a união com a dor. É preciso praticar este Yoga com firme resolução e fervor inesgotável (23)."

Quem se torna um com o seu verdadeiro "eu mesmo", com o seu próprio ser profundo (e isso significa "Yoga" ou união), desapega-se ou liberta-se do seu ego inquieto e infeliz, o ego enganador, com os seus sucessos e fracassos, ambições e medos, as suas filias e fobias. E quem, desapegando-se de tudo quanto não é de verdade, se concentra e unifica no seu verdadeiro ser profundo, realiza-se plenamente, é feliz. Jesus de Nazaré disse o mesmo recorrendo a outra imagem: "Quem quiser salvar a sua vida a perderá, mas quem perder a sua vida, por minha causa, encontrá-la-á" (Mt 16,25). Quem se apega ao seu ego, perde o seu ser ou a sua vida. Quem se desapega do seu ego, ganha o seu ser ou a sua vida. Para aprender a viver, há que aprender a morrer.

Falar é fácil, dir-me-ão, isso também eu sou capaz de dizer. "Ser feliz é muito simples, o difícil é ser simples." Mas não é uma questão de

vontade de ferro ou de punhos. Trata-se de relaxar o nosso anseio, de deixar o nosso ser fluir, de deixar que vá e venha, sem rejeições nem retenções, deixar, também, que o sofrimento nos visite muitas vezes, apenas o sofrimento inevitável, sem nos submetermos nem rebelarmos. A velhice é, talvez, a idade propícia ao desapego radical e, portanto, à plena realização do nosso ser. É a idade em que, como o navio que abandona o cais, podemos levantar âncora e partir para o alto mar, porque o Oceano é o nosso porto.

TEMPO DE SILÊNCIO



Vivemos na voragem do ruído. A palavra, as imagens, as atrações, as mensagens, as informações inundam-nos, como nunca antes na história da humanidade. Sabemos mais do que nunca, mas somos incapazes de discernir e processar o que vemos e ouvimos. Tudo muda sem cessar, sem nos dar tempo para olhar ou pensar. Vivemos atordoados. A aceleração crescente, a primazia da produção, a competitividade de todos contra todos, o turbilhão universal - cuja imagem mais plástica são as redes sociais, o tráfego e a bolsa -, sufocam a vida da humanidade e de toda a natureza. O ruído interior e exterior afogam-nos.

A espiritualidade é silêncio: não, apenas ou em primeiro lugar, o silên-

cio físico, mas mais o silenciamento do ruído emocional e mental. E mais ainda, o profundo silêncio do ser, que não é isolamento, mas, pelo contrário, uma profunda comunhão com o nosso ser profundo, que é, também, o ser profundo de todos os seres.

No silêncio do ser nos comunicamos em profundidade, pois aí se nos revela o chamamento do próximo, na sua fragilidade e beleza. No silêncio, todos os seres se tornam próximos.

Convido-me a mim mesmo e convido-vos a mergulhar no silêncio. A velhice é um período da vida privilegiado para praticar o profundo silêncio do ser, apesar da voragem que também nos envolve. Podemos destinar algum tempo para fazermos uma pausa e calarmos a boca. Para ouvirmos a música silenciosa que emana de tudo, na solidão da nossa casa, nos ruídos da rua ou no meio do campo. Podemos dedicar algum tempo a libertar-nos das nossas pressas, a contemplar calmamente, a olhar e amar, simplesmente, talvez em silêncio, as pessoas que passam, ou à meditação, ou à prática da atenção silenciosa, ou a conversar tranquilamente, ou a ouvir música, ou a saborear uma fruta, ou um biscoito, ou um café, ou a informar-nos, tranquilamente, sobre o que acontece no mundo, com as suas mentiras e verdades.

A espiritualidade é isto. Não se trata de crenças, de templos e de rezas, mas de penetrarmos, através dos sentidos, para além dos sentidos, naquele silêncio original, primordial e sereno, que sustenta tudo o que existe. E aqueles a quem uma simples oração, ou o silêncio de um templo ajudar, farão muito bem em recorrer a isso. Mas há pessoas a quem outras práticas, também, poderão ajudar a

mergulhar no mesmo silêncio profundo do Ser nu, ou na mesma comunhão universal libertadora.

TEMPO DE RESPIRAÇÃO E ALENTO

Nisto se resume tudo o que fica dito: a velhice é, deveria ser e poderia ser, um tempo para respirar. Um tempo de calma, de profunda tranquilidade, de paz. Um tempo de respiração e alento. Mas não é verdade que quanto mais velhos somos, mais perto estamos de perder o alento vital, deixando de respirar definitivamente? Diria, antes, que estamos mais perto de a nossa respiração se tornar uma só com a respiração universal eterna, mais perto de o nosso alento vital se fundir com o Alento Vital em maiúsculas, que não tem começo nem fim. Eu olho para o cosmos infinito e eterno sustentado por essa misteriosa, profunda e universal energia, respiração, alento vital. Foi daí que nascemos e aí nos fundimos como uma gota de água no oceano.

E notai que Espiritualidade (derivada de espírito) e respiração (como inspirar e expirar) têm uma mesma raiz: *sp*, a mesma raiz de que deriva também a palavra espaço. Os linguistas dizem que a raiz indo-europeia *sp* significa, precisamente, amplitude, largueza, espaço.

Ora bem: a espiritualidade, no fundo, é isso mesmo: espírito ou energia vital, amplo espaço vital. A respiração (inspirar e expirar, receber e dar alento vital). Todos necessitamos de respirar, hoje mais do que nunca. As religiões (com os seus credos, os seus códigos e cultos), não são imprescindíveis, mas a respiração é. Quando a vida se transforma numa pura competição connosco mesmos e

com os outros, quando vivemos ofegantes e agitados numa louca correria, quando os sólidos padrões religiosos e culturais do passado caíram e se perderam as confortáveis certezas, a necessidade de respirar torna-se ainda mais evidente. Precisamos de espiritualidade, com religião ou sem religião, mas para além da religião.

Todos precisamos de respirar, de alento vital. E à medida que, com os anos, a respiração se vai tornando mais curta e apertada, e nos vamos confrontando com os nossos últimos limites, os velhos, mais do que ninguém, precisam de respirar. A respi-

ração profunda ou a paz profunda do nosso ser.

A velhice é uma altura propícia para vivermos em paz: com o nosso passado, com os nossos fracassos, com as feridas que sofremos e provocámos. Em paz com o nosso ambiente familiar, em que costumam abundar os conflitos arraigados, pequenos ou grandes rancores, ressentimentos não curados que precisamos de curar para vivermos em paz. Em paz com o mundo de hoje, apesar dos seus dramas e ameaças. Em paz com a natureza, com a qual nos comportamos como inimigos.

JOSÉ AGUERRI. Teólogo.

(26.10.2021) https://www.religiondigital.org/el_blog_de_jose_arregi/Vejez-Espiritualidad_7_2390530931.html

de ramo em ramo

Não queiras transformar
em nostalgia
o que foi exaltação,
em lixo o que foi cristal.
A velhice,
o primeiro sinal
de doença da alma,
às vezes contamina o corpo.
Nenhum pássaro
permite à morte dominar
o azul do seu canto.
Faz como eles: dança de ramo
em ramo.

EUGÉNIO DE ANDRADE (1923-2005)

In Ofício de Paciência