

UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA
INSTITUTO DE CIÊNCIAS HUMANAS
BACHARELADO INTERDISCIPLINAR EM CIÊNCIAS HUMANAS

JOSÉ ANTÔNIO TEIXEIRA

**“ORAÇÃO: BUSCA DA SAÚDE INTEGRAL ATRAVÉS DO EQUILÍBRIO DO CORPO-MENTE-
ESPÍRITO”**

Artigo apresentado ao Bacharelado Interdisciplinar em Ciências Humanas, da Universidade Federal de Juiz de Fora, como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel (Trabalho de Conclusão de Curso).
Orientador: Prof. Dr. Sidnei Vilmar Noé

Juiz de Fora
2018

DECLARAÇÃO DE AUTORIA PRÓPRIA E AUTORIZAÇÃO DE PUBLICAÇÃO

Eu, **José Antônio Teixeira**, acadêmico do Curso de Graduação Bacharelado Interdisciplinar em Ciências Humanas, da Universidade Federal de Juiz de Fora, regularmente matriculado sob o número 201572032A, declaro que sou autor do Trabalho de Conclusão de Curso intitulado “**ORAÇÃO: BUSCA DA SAÚDE INTEGRAL ATRAVÉS DO EQUILÍBRIO DO CORPO-MENTE-ESPÍRITO**”, desenvolvido durante o período de 01/08/18 a 28/11/18 sob a orientação de **Sidnei Vilmar Noé**, ora entregue à UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA (UFJF) como requisito parcial a obtenção do grau de Bacharel, e que o mesmo foi por mim elaborado e integralmente redigido, não tendo sido copiado ou extraído, seja parcial ou integralmente, de forma ilícita de nenhuma fonte além daquelas públicas consultadas e corretamente referenciadas ao longo do trabalho ou daquelas cujos dados resultaram de investigações empíricas por mim realizadas para fins de produção deste trabalho.

Assim, firmo a presente declaração, demonstrando minha plena consciência dos seus efeitos civis, penais e administrativos, e assumindo total responsabilidade caso se configure o crime de plágio ou violação aos direitos autorais.

Desta forma, na qualidade de titular dos direitos de autor, autorizo a Universidade Federal de Juiz de Fora a publicar, durante tempo indeterminado, o texto integral da obra acima citada, para fins de leitura, impressão e/ou download, a título de divulgação do curso de Bacharelado Interdisciplinar em Ciências Humanas e ou da produção científica brasileira, a partir desta data.

Por ser verdade, firmo a presente.

Juiz de Fora, ____ de _____ de _____

José Antônio Teixeira

Marcar abaixo, caso se aplique:

Solicito aguardar o período de () 1 ano, ou () 6 meses, a partir da data da entrega deste TCC, antes de publicar este TCC.

“ORAÇÃO: BUSCA DA SAÚDE INTEGRAL ATRAVÉS DO EQUILÍBRIO DO CORPO-MENTE-ESPÍRITO”

José Antônio Teixeira¹

RESUMO:

O presente trabalho busca pesquisar e demonstrar que a Oração pode ser uma forma de despertar, fortalecer e desenvolver a espiritualidade e a religiosidade do ser humano, possibilitando que ele alcance a sua saúde integral do corpo, da mente e do espírito. Apresentaremos os conceitos relevantes para abordagem do tema. Tentaremos apresentar trabalhos que demonstram como as diversas áreas das ciências humanas encaram a espiritualidade e a religiosidade como forma alternativa e complementar de reestabelecimento da saúde. Buscaremos também apresentar algumas formas de oração, seus conceitos e métodos, de forma a identificar como a oração poderia afetar positivamente o inconsciente da pessoa, sua forma de encarar a vida e solucionar seus problemas emocionais, espirituais e biofísicos.

PALAVRAS CHAVES: Oração, Religiosidade, Espiritualidade, Saúde Integral.

1. INTRODUÇÃO:

Nos dias de hoje, temos observado que a humanidade tem deixado mais transparente a sua busca por uma espiritualidade² que lhe devolva a saúde do corpo, da mente e do espírito. Isto, porque, durante o século XIX até o início do século XX, uma lacuna na busca da espiritualidade e da religiosidade, foi deixada pelo pensamento de que a ciência poderia explicar todas as dúvidas sobre a origem e a existência do mundo e resolver todos os problemas do ser humano. Apesar de toda a evolução do conhecimento científico e avanço tecnológico, que a humanidade experimentou neste período, as dúvidas sobre a origem do ser humano, do universo, sobre sua existência e qual será o seu destino, principalmente sobre aquilo que vem após a morte, continuam a incomodar o ser humano. Muitas doenças, que antes não existiam, estão surgindo e, até mesmo, as consideradas extintas estão retornando; muitas catástrofes se repetem de forma cada vez mais intensa; o comportamento dos seres humanos se tornando cada vez mais individualista e mais violento. Diante desta procura, uma solução que se apresenta é retomar o caminhar conjunto e harmonioso entre a Ciência e da Religião, para que o ser humano reencontre a Espiritualidade e a Religiosidade, que possa vislumbrar as respostas às suas dúvidas inquietantes, promovendo um equilíbrio integrador das suas dimensões do corpo, da mente e do espírito. Numerosas pesquisas têm sido realizadas nesta área que envolve a Ciência, a Religiosidade e a Espiritualidade com o intuito de promover a saúde integral do ser humano. Foram rompidas as barreiras intelectuais que afirmavam que está interperação seria inviável. Se olharmos para a história, veremos que desde os primórdios a espiritualidade impulsionou o ser humano a buscar novos conhecimentos para tornar o mundo mais humanizado, possibilitando sua sobrevivência e preservação da espécie. Lembramos que os fundadores da ciência moderna como Bacon, Descartes, Galileu, Kepler, Newton, Boyle, Hume, Locke e Comte, todos eles tiveram motivações religiosas para promoverem suas pesquisas, que levaram a uma revolução científica. (OSLER,2009). Tudo isto porque, eram religiosos. E este espírito de união e caminhar harmonioso está sendo retomado por grandes pensadores da área de humanas, como por exemplo PARGEMANT, e outros autores que abordaremos ao longo deste trabalho.

Diante do exposto, buscaremos alguns trabalhos bibliográficos, acadêmicos, que nos ajudem um pouco mais nesta reflexão. Primeiramente, abordaremos algumas definições dos conceitos-chave; depois um trabalho de pesquisa teórica e de campo que nos apresentará a relação mente-corpo na utilização do relaxamento, da visualização criativa e da meditação como auxílio na terapia de pessoas em tratamento de câncer de mama; na sequência o retiro espiritual com os Exercícios Espirituais de Santo Inácio de Loyola, como forma de oração para integrar no ser humano seu aspecto psíquico, histórico e espiritual. Por fim, será apresentado um trabalho de

¹ Graduando em Ciências Humanas pela Universidade Federal de Juiz de Fora – UFJF. E-mail: joseantoniottxjf@gmail.com. Artigo apresentado ao Bacharelado Interdisciplinar em Ciências Humanas como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel. Orientador: Prof. Sidnei Vilmar Noé.

² Espiritualidade: conjunto de princípios e práticas que caracterizam a vida de um grupo de pessoas referido ao divino, ao transcendente; à vida no Espírito (MONDONI, 2000, p.18).

revisão sistemática que vai unir Psicologia da Religião com Teologia, através da oração, para alcançar a saúde, relacionando diversos tipos e categorias de oração.

2. CONCEITOS IMPORTANTES SOBRE RELIGIÃO, RELIGIOSIDADE, ESPIRITUALIDADE E ORAÇÃO.

Conceituar “religião” ainda é uma tarefa difícil e universalmente ainda não se conseguiu uma definição consensual e não haverá, pois cada ciência que tem a religião como objeto de estudo, adota um conceito próprio (HICK,2000). Para nossas reflexões seguiremos o pensamento de (DURKHEIM,1996), que entende que religião é o sistema unificado de crenças e práticas relativas a coisas sagradas, que unem numa comunidade, chamada Igreja, todos os que aderem a esta religião. Em (MILLER,1998) vemos que religiosidade é representada pela crença e pela prática dos fundamentos propostos por uma religião. Recorremos a (MONDONI, 2000) para nos ajudar a entender a espiritualidade:

Espiritualidade: conjunto de princípios e práticas que caracterizam a vida de um grupo de pessoas referido ao divino, ao transcendente; à vida no Espírito (o que se faz com aquilo em que se acredita); as diferentes maneiras pelas quais se experimenta a transcendência, o modo segundo o qual a vida é concebida e vivida. Espiritualidade cristã: vida no Espírito Santo, ou a própria vida cristã (orientar-se para Deus, através de Cristo, no Espírito Santo); as diferentes maneiras de experimentar e fomentar a vida em Cristo; realidade vital que se edifica sobre o dom da graça; uma crescente comunhão com Deus, na qual a força do Espírito Santo conduz a uma progressiva espiritualização (compenetração do espírito de Cristo), tomando o cristão capaz de acolher e conhecer os segredos de Deus (1Cor 2,9-14; 6,17: o Espírito que sonda as profundidades do mistério de Deus; Rm 8,14-16; Gl4,6: espírito de filiação); é uma realidade teológica. (MONDONI, 2000, p.18).

Já o conceito de **Oração**, segundo Santa Teresinha do Menino Jesus: “é um impulso do coração, é um simples olhar lançado ao céu, um grito de reconhecimento e amor no meio da provação ou no meio da alegria” (CIC,1993 – Catecismo da Igreja Católica). Portanto, não é simplesmente um ato intelectual, e exige humildade, sinceridade, desprendimento, confiança e fé.

3. ORAÇÃO COM RELAXAMENTO E VISUALIZAÇÃO CRIATIVA E A PSICONEUROIMUNOLOGIA NA ONCOLOGIA.

Nos dias de hoje, temos notado em diversas áreas das ciências humanas e da saúde, um crescente reconhecimento da necessidade de reunir ciência e espiritualidade como um recurso alternativo e complementar nas diversas formas de terapia em diversas doenças. Motivada por esta constatação, a psicóloga Leticia Oliveira ALMINHANA, fez seu trabalho de dissertação de mestrado do curso de teologia da Escola Superior de Teologia com o título “Benefícios das Técnicas Mente-Corpo como intervenções psicoterapêuticas em pacientes oncológicos em tratamento quimioterápico, sob a perspectiva transpessoal”. Para este trabalho, ela realizou pesquisas teóricas e de campo, onde busca demonstrar que as Técnicas de Mente-Corpo, quando aplicadas em pacientes oncológicos durante o tratamento quimioterápico, à luz da Psicologia Transpessoal e da Psiconeuroimunologia, são capazes de contribuir consideravelmente para a recuperação do paciente, o que pode ser validado através da aplicação de questionários de saúde geral de Godenberg (QSG) e pela utilização da Escala de Bem-Estar Espiritual/Existencial (EBE) (ALMINHANA,2004). A seguir apresentaremos e discutiremos alguns destes resultados:

A pesquisadora parte de suas experiências pessoais que a levaram a procurar formas de utilizar intervenções psicoterapêuticas que integrassem as diferentes dimensões do ser humano e que o levassem a encontrar um sentido para sua vida, tendo o sagrado como norte, em substituição de valores puramente egoístas. Ela entende que seja fundamental para sua linha de pesquisa, buscar agir na origem emocional das doenças físicas e assim despertar respostas imunológicas naturais do próprio organismo do paciente. (ALMINHANA,2004, p. 13)

ALMINHANA traz um conceito que relaciona a psique, o sistema nervoso central, o sistema endócrino e o sistema imunológico, cuja relação os pesquisadores como (VOLLHARDT, 1991), é dado o nome de “Psiconeuroimunologia”. É um campo emergente de pesquisa que visa as interações mente-corpo. Desta forma, ela observa em seu trabalho as possíveis contribuições e benefícios das intervenções Mente-Corpo, através do Relaxamento e da Visualização Criativa, levando-se em conta que estas técnicas agem nas dimensões emocionais e espirituais da consciência humana, podendo auxiliar nas reações emocionais e fisiológicas da pessoa em terapia. (ALMINHANA,2004, p. 15)

Pelo lado acadêmico da teologia, a mestranda encontrou na Teologia Prática na área do Aconselhamento Pastoral abordado por (CLINEBELL,1987), uma espiritualidade que fortaleceu sua fé e aperfeiçoou sua compreensão da dimensão do sagrado de uma pessoa enferma. Os postulados de Clinebell deveriam ser conhecidos e aplicados pelos profissionais de psicologia, segundo a autora (ALMINHANA, 2004, p. 17).

A Psicologia Transpessoal é apresentada por ALMINHANA como um ramo da psicologia especializado nos estudos dos estados alterados de consciência, mais especificamente, a transcendência, experiência culminante ou experiência cósmica e a espiritualidade, estados que vão além dos sentidos e dos limites corporais numa dimensão fora da dimensão espaço-tempo. Ela recorre a autores como Carl G. Jung, com a sua Psicologia Analítica, e Abraham Maslow, com sua Psicologia Humanista, a Física Quântica, Psicologia Budista Tibetana, como bases para dar fundamento a Psicologia Transpessoal, afirmando que o ser humano é intrinsecamente saudável e capaz de desenvolver ao máximo os seus potenciais. Ela dá como exemplo as experiências como: êxtase místico, consciência cósmica, transcendental, Nirvana, Samadhi, Satori, Reino de Deus, que são abarcadas pela Psicologia Transpessoal. (ALMINHANA, 2004, pp. 39-42).

A pesquisadora traz informações sobre algumas técnicas e vivências de Psicoterapia Transpessoal, como relaxamentos e visualizações que possibilitam o trabalho clínico através da ampliação da consciência. A “Respiração Holotrófica” é uma destas técnicas, juntamente com as práticas espirituais orientais e tradições místicas de diversas culturas religiosas. O trabalho de Stanislav GROF e Christina GROF de 1976 utiliza a respiração controlada, a música evocativa e o trabalho corporal localizado, promovendo acesso a distintos níveis de consciência, despertando um potencial de cura psicológica e/ou espiritual (ALMINHANA, 2004, p. 45).

ALMINHANA apresenta referências de pesquisas que indicam uma dimensão saudável e de cura, existente no ser humano, como pesquisas com placebos ou das técnicas autoindutivas de relaxamento que levam o ser humano a “evocar” seu próprio bem-estar, a partir de potencialidades existentes nele mesmo. ALMINHANA cita (Herbert BENSON e Marg STARK, 1998), que afirmam que as crenças dos pacientes são os mais poderosos determinantes de seu grau de saúde; que a vontade de “ser saudável” afeta os estados físicos, psíquicos, sociais e espirituais. (Herbert BENSON, 1997), também fez outras pesquisas e confirmou seu ponto de vista de que existe no interior do homem uma capacidade de cura. Esta capacidade, BENSON validou com medições feitas em iogues e praticantes de exercícios espirituais e constatou que existe uma resposta às técnicas de relaxamento no próprio organismo diante do estímulo da mente. BENSON constata que existe um “Fator Fé”, que potencializa ainda mais os estímulos realizados durante o relaxamento, promovendo um bem-estar físico e mental. (ALMINHANA,2004, pp. 54-56).

ALMINHANA, torna caro para seu estudo, a ideia de Aconselhamento Pastoral com sua função de “possibilitar a ocorrência de potencialização curativa e crescimento dentro do indivíduo e de seus relacionamentos” (CLINEBELL,1987), pois ela visualiza uma possibilidade de utilizar as técnicas de Mente-Corpo para funcionalizar a missão do Aconselhamento Pastoral de forma potencial. Sendo assim, a metodologia que está propondo será aplicável tanto para psicólogos como para orientadores espirituais. Clinebell fala sobre oração, meditação e de “imaginação mental” após a mente ser acalmada através de uma oração unida a uma reflexão de um trecho bíblico ou visualização de uma simbologia religiosa. Este ponto de vista de Clinebell vai ao encontro do trabalho de Herbert BENSON “A resposta ao relaxamento”, 1997 (ALMINHANA,2004, pp. 57-59).

A psicóloga relata o risco do posicionamento mental de um paciente diante da descoberta do câncer. Um posicionamento possível é o de encarar a doença como “fatalidade” e tomar uma postura de que ele nada pode fazer para combater e reverter a condição, encarando-se como uma vítima alienada do processo; ou seja, um

entendimento de que a cura só poderá vir de fora, sendo que ele próprio não pode colaborar com nada. Outro posicionamento se dá, quando um paciente entende que a doença é “culpa dele”, que seja consequências de seus atos. Nenhum dos dois posicionamentos contribui para a cura. Deve-se buscar uma avaliação da integralidade do ser. Enxergar o ser humano por detrás dos diagnósticos resgatando-lhe a capacidade de simbolização da vida, resgatando a qualidade, mesmo diante da realidade que está vivendo. (ALMINHANA, 2004 p 80).

A psicóloga descreve o Relaxamento, a Visualização Criativa, a Meditação como sendo práticas já utilizadas por várias civilizações ao longo de muitos séculos, sendo consideradas fundamentais na evolução da espécie humana. No judaísmo, no cristianismo, entre os ascetas e padres do deserto; no islamismo, no budismo, no xintoísmo, no taoísmo, no confucionismo, nas mais diversas religiões e filosofias, tendo os escritos dos hindus, os Vedas, como o mais antigo registro, há mais de seis mil anos. Os componentes básicos são a respiração, postura relaxada de membros e músculos, repetição de algum som, cujo objetivo seria evitar as distrações do pensamento, ampliando a consciência da atenção focada. Ela cita (LESHAM,1992) no seu trabalho, “O Câncer como Ponto de Mutação”, página 179, onde explana que as técnicas de relaxamento corporal, visualizações e meditações que refletem a busca do ser humano por quietude, bem-estar físico e mental, paz e felicidade, uma forma de recuperar algo que o ser humano certamente um dia já teve e que, por algum motivo, perdeu, como a alegria, contato com o seu interior e sua essência, a espiritualidade, sentido da vida e a fé. Esta prática produz mudanças e transformações no âmbito das emoções e até no funcionamento do organismo. (ALMINHANA 2004, p 83-84).

Outro autor, ao qual a pesquisadora recorre, para enfatizar a importância do relaxamento é (LAMBERT, 1995), que relaciona os efeitos terapêuticos do relaxamento, sendo eles, a dissolução da tensão acumulada, diminuição da pressão arterial, melhora da circulação e da função cerebral, melhora da capacidade respiratória e redução da dependência psicológica do álcool, fumo e outras drogas, ação antiestresse, método auxiliar na recuperação de doentes de enfermidades diversas, autoconhecimento, equilíbrio das emoções (ALMINHANA, 2004, p. 86).

Para desenvolver o entendimento sobre a Visualização Criativa, ALMINHANA recorre a (GAWAIN, 2002), no seu livro “*Visualização Criativa*”, página 19, onde o autor destaca que visualizar é apenas deixar a imaginação livre e permitir ser conduzido a criar imagens durante o relaxamento corporal, encaminhar nossa mente a “visualizar”, “criar” e “imaginar” situações, como caminhar na natureza, enxergar cores diferentes, sentir-se flutuando em um céu azul ou boiando em uma lagoa tranquila. A Psicologia Analítica de Carl G. JUNG, 2000, com seus Arquétipos, que são imagens que concentram um complexo de emoções constitutivas do nosso psiquismo, que ficam no profundo do nosso inconsciente coletivo e pessoal, como por exemplo os arquétipos de Mãe, de Pai, de homem, mulher, de herói, de rei, de mago. E também segundo (EPSTEIM, 1990), afirma que as imagens mentais que criamos em um estado de relaxamento mental são tão significativas que são capazes de afetar nossos corpos e nos contar um pouco mais sobre nós. Como por exemplo se imaginarmos estarmos saboreando nosso prato favorito nossa boca vai começar a salivar ou se recordamos um fato em que passamos algum tipo de raiva, provavelmente nosso batimento cardíaco aumentará e nossa respiração ficará acelerada. (ALMINHANA, 2004 p 87-88).

Ainda, conforme Epstein,1990, a pesquisadora apresenta sua opinião de que a respiração para fora, utilizada na respiração controlada na técnica de relaxamento, estimula o Sistema Nervoso Parassimpático e o nervo vago que possui ramificações que vão para os pulmões, coração e trato intestinal e isto ajuda a relaxar e a tranquilizar pois o vago atua possibilitando a diminuição da pressão sanguínea, a redução do ritmo do pulso e do coração, das contrações musculares do trato intestinal e da cadência respiratória. (ALMINHANA, 2004 p 91).

Nos anexos de sua dissertação de mestrado, ALMINHANA acrescenta modelos que explicam detalhadamente as técnicas de Relaxamento e três técnicas de Visualização Criativa chamadas de “A Pessoa Amada”, “ O Guardião Interno da Saúde”, e “Os Portais”. Também estão os formulários de perguntas, os questionários de Saúde Geral de Goldberg – QSG, a Escala de Bem-estar Existencial/Espiritual.

4. ORAÇÃO EM FORMA DE RETIRO, EXERCÍCIOS ESPIRITUAIS DE SANTO INÁCIO DE LOYOLA.

Hoje em dia temos observado que o ser humano criou uma situação onde ele mesmo é vítima da tecnologia e de seus conhecimentos científicos, que o levaram a viver um dilema de perda de sentido de vida, e até mesmo, de dúvida em relação ao seu futuro. O ser humano se fecha no individualismo, perdendo o sentido de comunidade, companheirismo, solidariedade, amor ao próximo. A comunicação virtual tornou as relações impessoais e distantes apesar de que, em qualquer lugar no mundo você se comunica com qualquer pessoa em qualquer outro lugar no mundo. Tem-se muita comunicação, mas, prescinde-se daquilo que une verdadeiramente os seres humanos, falta aquela força que transcende a capacidade humana. Certa parcela da humanidade sente falta desta força comunitária, que torna os seres humanos semelhantes entre si. A ausência de um sentido de vida, cria um sentimento de um vazio enorme, apesar de tantas conquistas no mundo material. A humanidade se volta novamente para a busca do transcendente, tenta encontrar em si mesma uma ajuda para sair deste dilema. A espiritualidade é despertada e uma busca pela religiosidade se intensifica. Vários métodos, para restabelecer a espiritualidade, foram surgindo e um deles é o dos Exercícios Espirituais de Santo Inácio de Loyola e para compreender este método, vamos recorrer à dissertação de mestrado de Jorge Álvaro KNAPP, apresentada à ESCOLA SUPERIOR DE TEOLOGIA – Instituto Ecumênico de Pós-Graduação em Teologia, de São Leopoldo, sob a orientação do professor Dr. Sidnei Vilmar Noé, em 2007, com o tema, “*O Método Psico-Histórico-Espiritual: uma proposta de acompanhamento Espiritual a partir dos Exercícios Espirituais de Santo Inácio de Loyola*”.

KNAPP parte do princípio de que os Exercícios Espirituais de Santo Inácio de Loyola, são uma proposta capaz de proporcionar ao ser humano uma experiência de encontro com Deus e a partir disso iniciar uma transformação profunda em seu modo de viver. Esta experiência só será transformadora se alcançar o homem nas dimensões Psíquica, Histórica e Espiritual, de forma que estas dimensões, fiquem equilibradas e integradas. O autor ressalta que os Exercícios Espirituais não podem ser realizados sozinhos, mas que são sempre recebidos e dados por alguém. Quem faz os exercícios é o Acompanhado e quem dá os exercícios é o Acompanhante, que deve ser uma pessoa experiente e formada na “escola” dos Exercícios. O trabalho do autor foca na importância do acompanhante, e sua formação, no método desenvolvido pelo padre jesuíta Carlos Rafael CABARRUS, descrito no seu livro, “Cuadernos de Bitacora”, 2000.

KNAPP traz uma rápida biografia de Inácio de Loyola, desde sua conversão, ao ler sobre a vida Jesus Cristo e dos santos, em especial, sobre a vida de São Francisco, São Domingos, até sua morte. Sua primeira percepção espiritual foi identificar o estado vazio em que ficava sua alma, após ler livros que falavam de conquistas militares e romances e, por outro lado, como sua alma ficava plenamente rica em espiritualidade, a ponto de desejar imitar a vida destes santos, afirmando, “se estes homens conseguiram eu também conseguirei”. (KNAPP,2007, p. 16).

Buscaremos no trabalho de KNAPP alguns conceitos da espiritualidade de Santo Inácio de Loyola, para nos ajudar a refletir, como a Oração pode ajudar o ser humano que reza a encontrar a saúde buscando o equilíbrio do corpo, da mente e do espírito, em especial, na perspectiva do método de acompanhamento Psico-Histórico-Espiritual. Estes conceitos são: MOÇÕES; são movimentos interiores, dos ânimos que surgem, após uma leitura espiritual, um momento de oração ou uma experiência prática. Estas moções podem ser provocadas pelo bom ou o pelo mau espírito. CONSOLAÇÃO: é a moção desencadeada pelo bom espírito, que nos levam a aprimorar o autoconhecimento e o nosso relacionamento com Deus, nos aproximando dele e não nos afastando dele; ela nos leva a produzir bons frutos, desperta bons sentimentos, de paz, tranquilidade, alegria, ânimo e querer bem aos outros. DESOLAÇÃO: é a moção provocada pelos maus espíritos que nos levam a gerar maus frutos, gera sentimentos de dúvida, confusão, desânimo, escuridão interna, perturbação, divisão, enfim, sentimentos que nos afastam de Deus e de seus projetos. Abre a possibilidade para momentos de crescimento espiritual, mediante aos quais, deve ocorrer uma maior dedicação à oração e menos à ação, se faz necessário, recorrer ao acompanhante nestes momentos. DISCERNIMENTO DOS ESPÍRITOS: é saber distinguir se é o bom ou o mau espírito que está nos inspirando. (KNAPP,2007, p 23-24).

O livro de Inácio de (LOYOLA, 2000, “Exercícios Espirituais”, pp. 325-326), é citado pelo autor, para salientar a importância que o mesmo dá, para se fazer um bom discernimento, de se ter um bom conhecimento

de si mesmo, das fortalezas e dos pontos fracos. Isto é fundamental, ao discernimento, pois o mau espírito age em nós, quando somos mais vulneráveis e é também quando, precisamos trabalhar mais para nosso aperfeiçoamento. É através da oração, que podemos fazer o discernimento, quando estamos a sós com Deus e podemos entender nossas vidas, em todas as suas dimensões. Durante e após a oração, avaliar o que é que se passou em nosso interior, para compreender nossas emoções, sentimentos e ações, para onde elas nos levam, se estas nos afastam de nossos irmãos e de Deus ou nos aproximam deles. Para acolher as boas ações e refutar as más, precisamos percebê-las. A Palavra de Deus deve ser sempre nossa companheira, como um espelho para nos mostrar o que é agradável ou não a Deus. E sobre isto, a carta de São Paulo aos Hebreus, 4,12-13, nos ensina:

A Palavra de Deus é viva, eficaz e mais penetrante do que espada de dois gumes; penetra até dividir a alma e o espírito, juntas e medulas. Ela julga as disposições e intenções do coração. E não há criatura oculta à sua presença. Tudo está nu e descoberto aos olhos daquele a quem devemos prestar contas. (BÍBLIA DE JERUSALÉM, Hb 4,12-13).

KNAPP apresenta a importância dos Exercícios Espirituais, que ajudaram muitos homens e mulheres a reencontrarem ou se encontrarem com Deus e para se decidir por dar um novo sentido para as suas vidas. Inácio de Loyola explica o porquê dos exercícios e sua finalidade:

Entende-se por exercícios espirituais qualquer modo de examinar a consciência, de meditar, de contemplar, de orar vocal e mentalmente, e outras operações espirituais.... Assim como passear, caminhar e correr são exercícios corporais, chama-se exercícios espirituais diversos modos de a pessoa se dispor para tirar de si todas as afeições desordenadas. E, depois de tirar estas, buscar e encontrar a vontade divina na disposição de sua vida para a sua salvação. (LOYOLA,2000, N°1).

KNAPP passa a descrever os exercícios espirituais praticamente dito, interpretando-o como um “mergulhar” a própria vida na vida de Jesus, por meio da experiência da oração. Ele esclarece que os exercícios têm uma dinâmica externa na sua estrutura de 30 dias, que em cada semana, tem um tema específico. Na primeira semana, é refletindo sobre o Princípio e Fundamento da vida do ser humano, e ao final, a Contemplação para alcançar o Amor. Diariamente, tem-se de 4 a 5 momentos de Oração, que podem ser de meditação ou contemplação. Nos momentos de meditação, são trabalhadas as potências da alma, como a memória, a inteligência, a vontade; enquanto, na contemplação, os sentidos como ver, o ouvir, o sentir e o participar. Em cada momento de oração, dedica-se um momento para preparar o ambiente, escolher o texto, fazer a oração preparatória, pedir a graça desejada, tomar consciência do momento, acalmar a mente e o corpo, buscando o relaxamento, e por fim, entrar na presença de Deus. O momento consiste em, meditar ou contemplar, buscando a composição do lugar descrito no texto escolhido, usando a imaginação e aplicando os sentidos. Para encerrar o momento de oração, se faz um colóquio interior e uma oração vocal. (KNAPP,2007, pp. 31 -32).

Ao explicar as Dinâmicas Internas dos Exercícios Espirituais, KNAPP ressalta a importância do passo inicial, que é fazer a experiência do Princípio e Fundamento e do Plano de Deus, onde é explicado que, “o ser humano é criado para louvar, reverenciar e servir a Deus o nosso Senhor, e assim, salvar-se. As outras coisas, sobre a face da terra, são criadas para o ser humano e para ajudarem a atingir esse fim, para o qual foi criado...” (LOYOLA,2000, n. 23), KNAPP sintetiza afirmando que, fazer os exercícios espirituais, é experimentar o Deus amor, e sentir-se amado por Ele.

Nas entrevistas e pesquisas qualitativas que KNAPP realizou com alguns exercitantes, e que ele apresenta em seu trabalho, encontramos algumas respostas, que nos ajudam a entender, como a Oração em forma de retiro, pode ajudar o homem a encontrar saúde, no equilíbrio do corpo, da mente e do espírito:

Me ajudou a assumir a vida cristã com mais alegria, buscando vivenciar a proximidade Dele, de um Deus que é amigo, de um Deus com quem se pode entrar em sintonia e que se deixa experienciar.
“Os Exercícios Espirituais foram importantes para ajudar a trabalhar os afetos possibilitando uma maior integração consigo mesmo, imprimindo um ritmo diferente na vida ... ordenar a própria vida, sem se determinar por nenhuma afeição desordenada.”
“Cresceu a atitude do perdão, superando atritos e dificuldades na vivência cotidiana.”
(KNAPP,2007, pp. 48-56)

KNAPP faz uma importante consideração, a partir das entrevistas e relatos. Observa que, a falsa imagem de Deus, que os exercitantes trazem consigo, era de um Deus severo, que castiga e pune, que inspirava medo e com quem não se podia ter uma intimidade. Os exercícios levam a conhecer e experimentar o verdadeiro Deus, anunciado por Jesus Cristo, um Deus Amor. A partir desta experiência, as falsas imagens de Deus, são purificadas, um novo relacionamento do Pai de Amor com o filho amado, se estabelece, e isto é, profundo e libertador, capaz de curar as mais dolorosas feridas do corpo, da mente e do espírito.

Dentro dos Exercícios Espirituais de Santo Inácio de Loyola, existe a figura fundamental da pessoa do Acompanhante. KNAPP nos esclarece que as ciências humanas, como psicologia, sociologia, vêm ao encontro do ser humano na sociedade contemporânea, para nos ajudar a atualizar os exercícios a esta realidade. E o Acompanhante precisa adquirir conhecimentos e formação específica nestas áreas de humanas, para saber lidar com o desafio do acompanhamento, pois ele não pode mais ser feito de maneira ingênua e voluntária. Para auxiliar os acompanhantes, o pesquisador apresenta o método Psico-Histórico-Espiritual de Carlos Rafael CABARRUS, que se preocupa e considera a pessoa em sua totalidade, nas dimensões psíquica, espiritual e histórica. CABARRUS busca, através deste método, atualizar os ensinamentos de Inácio de Loyola, aos olhos das ciências humanas; como a psicologia, sociologia, antropologia...

Segundo KNAPP, CABARRUS insiste na necessidade de o acompanhante já ter tido feito a sua experiência dos exercícios e já seja uma pessoa integrada e equilibrada, de profunda experiência de oração, de proximidade com Deus e que o acompanhamento, seja um chamado de Deus, uma vocação. O acompanhante, deve inspirar confiança no acompanhado, para que ele possa partilhar da experiência vivida, que seja capaz de apontar um novo horizonte ou simplesmente ouvir um desabafo. O acompanhado precisa de alguém que o auxilie a rever e a reavaliar à sua maneira de viver e assumir uma forma de contribuir na construção do Reino de Deus. (KNAPP, 2007, p. 67).

KNAPP cita como CABARRUS entende a importância do acompanhamento espiritual:

É necessário destacar que o acompanhamento espiritual evita dois perigos: por um lado, dando ênfase [...] em que a personalidade de cada um é insubstituível, e assim destrói todo coletivismo espiritual, com as graves implicações que isso pode trazer, e, por outro, afasta o individualismo religioso, de gerar caminhos demasiado centrados em si mesmos (as), sem nenhuma confrontação. O acompanhamento, em si mesmo, convoca a graça sobre o esforço humano, mas o faz no seio de uma Igreja. O acompanhamento espiritual é o cuidado pastoral, que pretende ajudar a outra pessoa para que esteja mais atenta às comunicações que Deus estabelece com ela; para responder pessoalmente a esse Deus e para viver em consonância com essa relação. (CABARRUS, 2000, p. 39).

A psicologia muito tem contribuído com os exercícios espirituais, na forma de compreender o ser humano, nas suas mais profundas aspirações, na sua identidade, na sua integração social e na relação da psique com o corpo. KNAPP ressalta a advertência que CABARRUS faz da necessidade de entender que, acompanhamento espiritual não é terapia. Se o acompanhante perceber, que o acompanhado precisa de terapia, deve encaminhá-lo para um profissional; mas se tiver formação para isto, poderá fazê-lo, em momentos diferentes. KNAPP cita a distinção que CABARRUS faz entre acompanhamento espiritual e terapia:

O que diferencia o acompanhamento espiritual da terapia[...] reside em que o acompanhamento espiritual está explicitamente referido à mutualidade, à graça, ao culto; e a pessoa, para ele, deve estar suficientemente sã. O acompanhamento espiritual trata da ordem da graça enquanto a terapia, como tal, não o faz. No acompanhamento espiritual está presente a busca do sentido da vida, coisa de que todas as pessoas sentem falta, enquanto, na terapia, isso não se faz necessário. No acompanhamento espiritual são três os agentes: quem acompanha, quem é acompanhado (a) e o Espírito de Deus. No acompanhamento espiritual, o fundamental é que a pessoa se disponha a que Deus nela aconteça; na terapia, o primordial é que a pessoa se cure. O acompanhamento espiritual busca que se descubra "o ser eu para as outras pessoas", ser pessoa para os demais, enquanto a terapia, pretende desenvolver o "eu estou bem. (CABARRUS, 2000, pp. 47).

5. TEOLOGIA E PSICOLOGIA ALIADAS NA BUSCA DA SAÚDE ATRAVÉS DA ORAÇÃO.

Para aprofundarmos um pouco mais a relação da ciência da Psicologia da Religião com a Teologia, vamos recorrer ao trabalho publicado por (Mary Rute Gomes ESPERANDIO e Kevin Lee LADD, 2013)³.

Neste trabalho, os autores examinam a relação entre a oração e a saúde, baseada em relatos descritos em 104 vídeos com membros das igrejas Católicas, Protestantes e Pentecostais. Levantaram quatro categorias descritivas de oração: 1 – Coping (enfrentamento) através de Petição e lamentação; 2 - Para manter viva a espiritualidade através de Descanso e Sacramentos; 3 – Como técnica de empoderamento mútuo, através de Intercessão; 4 – Como ponto de mudança no processo existencial pela Conversão, Chamado e Movimento do Espírito Santo. Eles relatam uma forma de conexão com o divino, ainda não explorada, que é a “Conectividade Epifânica”, que consiste, numa mudança no processo existencial do orante, que se inicia, com uma conexão partindo do sagrado para o humano.

Os autores começam identificando, no entender dos próprios sujeitos da oração, a afirmação de que, “a Oração sempre funciona”. Seria uma crença cega, ingênua, sem uma razão lógica? Não se pode excluir, de uma forma científica, esta certeza do orante, sem ter prejuízo para pesquisa. Não se pode superestimar, nem desvalorizar esta afirmação e a melhor forma para isto, é entender a relação entre saúde e oração, tal qual ela é interpretada pelos próprios sujeitos da oração.

ESPERANDIO e LADD, buscam formar, a noção de oração, como um fenômeno central, essência ou alma da religião, citando o teólogo Heiller, que declara:

Não existe nenhuma dúvida de que a oração é o coração e o centro de toda religião. Não em dogmas e instituições, nem em ritos e ideais éticos, mas na oração podemos alcançar a qualidade peculiar da vida religiosa. Nas palavras de uma oração, nós podemos penetrar nos movimentos mais profundos e mais íntimos da alma religiosa. (HEILLER, 1932, p. 15).

ESPERANDIO e LADD, tentam tirar a dúvida, se a oração é uma prática de religiosidade ou de espiritualidade, recorrendo a LADD e SPILKA, que declaram:

A oração é um fenômeno religioso, em razão de estar profundamente enraizada nas instituições formais de fé. É também uma disciplina espiritual, por conta de sua orientação teística, indicando, por definição, que os praticantes adentram em um relacionamento que consideram sagrado. (LADD e SPILKA, 2003, p. 293).

Através de(LADD e SPILKA, 2013), os autores também explicam a noção de que a oração é uma forma de conectividade, podendo ser de três formas: *upward* (conectada para o alto com o divino o sagrado); *inward* (conectando para dentro ou para si mesmo); ou *outward* (orientada para fora para o outro). Para cada um destes tipos de conectividade temos oito tipos oração:

1. Exame – envolve o autoexame e a confissão;
2. Lamentação – estão presentes os elementos de agonia, tristeza e luto;
3. Petição – pedidos por necessidades físicas e materiais;
4. Radical – oração como forma de argumentação com Deus, insistência, reclamação ousada;
5. Descanso – quietude, calma, humildade diante da presença do divino;
6. Sofrimento (Empatia) – identificação com a angústia dos outros;
7. Intercessão – interceder em oração em favor de outros;
8. Sacramental (Tradições Sagradas) – valorização dos ritos e rituais sagrados. (LADD e SPILKA, 2013, p. 59)

³ . Revista **Horizonte**, Belo Horizonte, v. 11, n. 30, p. 627-656, abr./jun. 2013 “Oração e Saúde: questões para Teologia e para Psicologia da Religião”

Os autores afirmam que a utilização da oração já tem sido considerada, como uma forma de intervenção médica alternativa complementar, e para isto, recorrem a (MASTER e SPIELMANS (2007), que constatam que os norte-americanos, buscam mais essas alternativas do que o serviço de saúde primária; que a oração está entre as 10 alternativas mais procuradas pelos norte-americanos. Com a preocupação com estas práticas não convencionais, foi criado no Estados Unidos, o Centro Nacional para Medicina Complementar e Alternativa. (MASTER e SPIELMANS 2007, p. 330), afirmam que “a oração encaixa claramente neste conceito de intervenção médica alternativa..., parece que, a oração, cai no domínio dos tratamentos médicos alternativos complementares, sendo dignos de estudo”.

ESPERANDIO e LADD passam a descrever o conceito de saúde e começam pelo adotado nas redes públicas, onde saúde é compreendida como ausência de doença e, por conseguinte, o diagnóstico foca na doença e a terapia é fármaco-medicamentosa, olhando apenas o aspecto biológico. Para o conceito de saúde mental e espiritual, os autores recorrem ao psicólogo e conselheiro pastoral, Daniel SCHIPANI, que afirma:

Saúde mental pode ser caracterizada simplesmente como a capacidade de pensar, sentir e se comportar em modos que incrementem nossa habilidade de desfrutar a vida e de lidar com os desafios e lutas que enfrentamos e uma espiritualidade saudável e madura, pode ser suposta através de uma avaliação permanente e de manifestações vivificantes de sentido e propósito, paz, alegria, amor a si e aos outros, conectividade com a transcendente, fonte de luz e graça, e com o ambiente não humano e tudo o mais (SCHIPANI, 2013, p. 153).

ESPERANDIO e LADD passam a descrever cada categoria de oração e suas estratégias:

5.1. Oração como estratégia de enfrentamento religioso espiritual – coping

São utilizadas orações de petição e lamentação. São as mais frequentes nas situações de estresse, divórcio, morte, doença, relacionamento familiar, problemas no trabalho, desemprego, dificuldades de perdoar, ansiedade, abusos sexuais e aborto. As orações de enfrentamento, referem-se a esforços comportamentais e cognitivos para dominar, reduzir ou tolerar as demandas internas e externas, que são criadas por operações estressantes. As orações são focadas nos problemas ou nas emoções causadas por eles, para transformá-las. Afastar-se do problema e aproximar-se de Deus, incluindo elementos sagrados para enfrentar o elemento estressor. (FOLKMAN, 1984, p. 843). O enfrentamento religioso pode ter um aspecto positivo ou negativo. Positivo, quando se baseia num relacionamento positivo e seguro com Deus, um firme sentido da vida a ser alcançado e uma conexão com os demais, “Pai nas tuas mãos entrego o meu espírito”. Já o aspecto Negativo, motivado por um relacionamento não muito seguro com Deus, com conflitos espirituais e uma fraqueza na busca do sentido da vida. “Pai por que me abandonaste”. (PARGAMENT, 1998, p. 712).

5.2. Oração como disciplina para manter viva a Espiritualidade

Os tipos desta oração, são o descanso e o sacramental. Orientam o orante para uma conectividade *upward* (para o alto) com o divino, tem em vista um amadurecimento espiritual, pois, é um canal de conexão com o sagrado, os autores citam (SHIPANI,2013). Um dos entrevistados relata que, “quando eu oro me sinto relaxado e eu me sinto mais atento para ouvir. Eu faço um relaxamento com o corpo e meditação. ” (ESPERANDIO e LADD p. 644). Uma busca de conexão com o sagrado, através da quietude, tranquilidade, serenidade e o silêncio, é o que caracteriza a oração de Descanso (LADD e SPILKA,2006). O orante, se vale da oração sacramental, que em geral, acontece mais no espaço coletivo do culto e se utiliza de tradições religiosas, para se conectar e comunicar com o divino. Para HEILLER as formas rituais de oração, os cânticos e as orações da liturgia, realizadas com a sua comunidade, são fenômenos de concretização daquilo que se vive na oração pessoal de descanso, de uma forma objetiva. (HEILLER, 1932, p. 354).

5.3. Oração como técnica de empoderamento mútuo.

O tipo de oração empregada é a de intercessão, com a conectividade *outward* (orientada para o outro) mas também para o divino *upward*. Os autores (LADD E SPILKA, 2013) e (MASTERS e SPEILMANS, 2007)

alertam sobre este tipo de oração, devido à sua difícil comprovação científica ou validação por outra ciência. Pelo lado teológico, também é difícil afirmar a eficiência da oração de intercessão, pois como poderíamos entender a necessidade de Deus precisar de alguém, para que ele aja em favor de outro alguém. Por outro lado, os sujeitos entrevistados, valorizam este tipo de oração, pelo seu aspecto mental e espiritual, que integram a saúde como um todo e pode ser observado na fala de um deles:

Quando eu estive fazendo um uso muito pesado de medicação por conta de dores na coluna [...] eu me senti assim – sendo incapaz de orar. Não que eu pensasse que Deus não estivesse lá. Mas eu não era capaz de chegar a esse lugar dentro de mim onde eu tinha a certeza de que Deus me ouvia. Eu pedi às pessoas de fé que me rodeavam que orassem por mim, não pela minha saúde, mas por essa questão que era muito mais importante do que a saúde para mim. (Mulher – entrevista nº 0710177). (ESPERANDIO e LADD, 2013, p. 647).

“A oração corporativa é mais efetiva do que a oração individual e não por que isto, coloca mais pressão sobre Deus, mas porque convoca mais pessoas na realização da vontade de Deus.”; “eles se tornam um corpo unido na busca da vontade de Deus no mundo. Aqueles que oram juntos, ficam juntos,” (BRÜMMER, 2008, p. 66-67). Em consonância com esta afirmação, os autores confirmam a opinião dos entrevistados, quando afirmam que a oração funciona e quando em grupo, funciona mais ainda, pois a oração de intercessão, gera vínculo entre os que oram com empatia. (ESPERANDIO e LADD, 2013, p. 648).

5.4. Oração como ponto de mudança no processo existencial

São empregados os tipos de oração de Conversão, Chamado e Movimento do Espírito. A conectividade é a epifânica.

Sobre o termo epifânica, os autores esclarecem que é um termo religioso que se refere à revelação, que deriva do grego *epiphaneia*, que quer dizer aparição, manifestação surpreendente. Eles citam, como exemplo religioso, as passagens bíblicas que narram a revelação aos magos da encarnação de Cristo como Filho de Deus; a revelação do Espírito Santo que desce sobre Jesus quando de seu batismo por João e o evento de Pentecostes narrado no livro de Atos. Também são citados, como exemplo de conectividade epifânica, acontecimentos fora do âmbito religioso, como na literatura que indica um momento de iluminação súbita, que dá uma nova percepção e novo entendimento das coisas subjetivas, trazendo uma grande mudança na vida daquele que faz a experiência da conectividade epifânica; este evento se torna um “divisor de águas” em suas vidas. (ESPERANDIO e LADD, 2013, p. 649).

Os pesquisadores explicam que, a oração do tipo “Movimento do Espírito”, foi designada em seus estudos, em referência à forte experiência reveladora, que pode ou não ser seguida pela glossolalia, que é o fenômeno de falar em línguas estranhas, também conhecido como falar no Espírito. Justificam, citando a fala de dois entrevistados:

[...] Eu estava orando e o Senhor me botou de joelhos [...] ... eu não tinha ficado de joelhos daquele modo, e o Senhor me fez cair de joelhos, eu senti como um terremoto quando ele me fez cair de joelhos... quero dizer, eu fui forçado, quando eu comecei a chorar e clamar a Deus eu não sei o que eu disse, mas o senhor me fez cair de joelhos, (Homem – Entrevista nº 07091628).

Minha experiência mais forte foi quando eu comecei a falar em línguas [...] eu não entendi aquilo completamente quando isto aconteceu naquele momento... foi uma coisa... uma coisa linda que eu senti por dentro, uma espécie de preenchimento... isto impulsionou minha vida espiritual... no início quando eu comecei a falar em línguas eu achei que seria mais um detalhe específico a respeito de como a oração foi efetiva na minha vida, ... mas foi uma coisa muito significativa sobre oração na minha vida. (Homem – Entrevista nº 07091630). (ESPERANDIO e LADD, 2013, p. 649)

Estes dois relatos também levam os autores a entenderem que a modalidade epifânica de conectividade impulsiona um processo de transformação subjetiva e gera efeitos positivos sobre a saúde espiritual e mental do orante, potencializando um profundo sentido e propósito de vida, trazendo o sentimento de alegria e bem-estar

subjetivo. Tudo isto, caracterizando uma manifestação de Deus, *uma teofania*. (ESPERANDIO e LADD, 2013, p. 649-651).

Como conclusão da pesquisa, eles destacam que os resultados indicam que a oração exerce um papel importante na constituição subjetiva de seus praticantes, sobretudo, nos aspectos relacionados à saúde mental e espiritual. Os sujeitos valorizam o uso da oração como mecanismo religioso; como *coping* (enfrentamento), disciplina espiritual, que gera bem-estar na subjetividade como um todo; como técnica de empoderamento mútuo que exercita a empatia e fortalece os vínculos sociais, em razão da cooperação que demanda; e por fim, como instância poderosa de transformação da subjetividade (quer seja, através da experiência de conversão, glossolalia, da sensação de estar sendo movido pelo Espírito Santo, ou mesmo, sendo vocacionado para uma missão especial).

Um ponto muito importante da conclusão, é o destaque que os autores dão ao afirmar que a força da modalidade epifânica de conexão com o sagrado nada tem a ver com uma experiência alucinatória; trata-se de um acontecimento acompanhado de evidências de saúde no processo existencial do indivíduo, com implicações positivas também no modo como este se relaciona com o outro e com o mundo, no sentido de que sua preocupação se volta para a construção de um mundo melhor para além de seus próprios interesses pessoais. (ESPERANDIO e LADD, 2013, p. 652-653).

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS E CONCLUSÃO.

Consideramos de fundamental importância, o que foi apresentado por ALMINHANA, na relação das Técnicas de Mente-Corpo, aplicando o Relaxamento com Visualização Criativa, que indicam que, há benefícios significativos como terapias complementares auxiliares à terapia oncológica. Entendemos que os conceitos de Aconselhamento Pastoral que ALMINHANA aponta em CLINEBELL, deveriam ser aplicados durante as entrevistas, para que não haja conflitos ideológicos entre a mensagem da visualização e a fé dos pacientes, isto evitaria possíveis barreiras para alcançar os efeitos desejados. Por outro lado, se houvesse harmonia entre a fé do paciente e as visualizações, os efeitos da terapia seriam potencializados. “A sua Fé te curou” (BÍBLIA DE JERUSALÉM, Lc 17,19b).

Nos Exercícios Espirituais de Santo Inácio de Loyola, apresentado por KNAPP, percebemos a capacidade que eles têm de promover a experiência do Amor de Deus, através de orações de meditação e contemplação, baseadas nas passagens Bíblicas do Antigo e do Novo Testamento, que são capazes de transformar o ser humano e promover a integração do corpo, da mente e do espírito e também, no seu comprometimento, na implantação do Reino de Deus. Em KNAPP, vimos a importância do acompanhante, no seu papel de integrador do acompanhado, nas suas dimensões do espiritual, do psicológico e do histórico, através do método Psico-Histórico-Espiritual de Cabarrus.

Poderíamos unir os papéis do Aconselhador Pastoral de CLINEBELL, apresentado por ALMIHANA, com o do Acompanhante de CABARRUS, apresentado por KNAPP. Vemos neles, as mesmas características e necessidades de preparo, que podem potencializar os benefícios do momento de oração, para recuperação do equilíbrio integral do orante. As técnicas de Corpo e Mente, ganhariam muito, se assimilassem, um pouco do método Psico-Histórico-Espiritual, no que se refere, em perceber o histórico do paciente e, por outro lado, o praticante dos Exercícios Espirituais, também ganhariam muito, se aperfeiçoassem, na fase de preparação do ambiente de oração, com as Técnicas Mente-Corpo.

O elo que poderia unir a ciência da Psicologia da Religião e a Teologia é verdadeiramente a ORAÇÃO. Isto é o que constatamos neste trabalho de ESPERANDIO e LADD. As várias categorias e tipos de oração, que eles apresentaram, são um material riquíssimo, para ser explorado e potencializado, pois realmente, os testemunhos apontam os benefícios que a oração proporciona para aqueles que oram e como a oração pode transformar positivamente estas pessoas, trazendo paz espiritual, atuando no seu bem-estar físico e na sua consciência existencial.

Este nosso modesto trabalho está longe de esgotar o assunto de como a oração pode contribuir para a saúde do ser humano, através do equilíbrio integral do seu Corpo, Mente e Espírito. Os autores que tratam sobre estes assuntos de forma teórica e prática, são inúmeros e, pessoalmente, ainda gostaria de explorar este tema, em HAROLDO RAHM, com sua experiência com Exercício Espirituais de Santo Inácio de Loyola e a yoga cristã,

aliado a J. M. DECHANET, com loga para Cristãos: O caminho do silencio. Também, a psicóloga RENATE MORAES, com seu método ADI/TIP (Abordagem Direta ao Inconsciente), utilizando de técnicas de relaxamento e sua aplicação prática, como apoio na recuperação de dependentes químicos na Fazenda da Esperança. Com STANISLAV GROF E CHRISTINA GROF, sobre a Respiração Halotrópica e Psicologia Transpessoal, juntamente com HERMÓGENES, na sua explicação sobre os métodos de controle da respiração. O tema da oração, ainda nos desperta a aprofundar sobre o método do Hesicasmo, da Oração de Jesus ou do Coração, nas Igrejas Orientais, com os padres do deserto, em Evagrio Pontico e as doenças da alma. Ainda nos faltaria explorar o sentido da FÉ na oração conforme a afirmação de Jesus Cristo, “*a sua Fé te curou*” (BÍBLIA DE JERUSALÉM, Lc 17,19b)

Encerro este trabalho, citando São Tiago.

“**A oração da Fé salvará o doente e o Senhor o colocará de pé.**” (BÍBLIA DE JERUSALÉM, Tg 5,15).

7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

ALMINHANA, Leticia Oliveira; **Benefícios das Técnicas Mente-Corpo como intervenções psicoterapêuticas em pacientes oncológicos em tratamento quimioterápico, sob a perspectiva transpessoal.** 2004. Dissertação (Mestrado em Teologia) – Escola Superior de Teologia – 2004; São Leopoldo, 2004. Disponível em: http://www3.est.edu.br/biblioteca/btd/Textos/Mestre/Alminhana_lo_tm114.pdf. Acessado em 01 ago. 2018.

BENSON, Herbert; STARK Marg; **Medicina Espiritual – o poder essencial da cura.** Rio de Janeiro: Campus,1998

BENSON, Herbert; **A Resposta de Relaxamento.** In: GODEMAN, Daniel e GURN, Joel (orgs). **Equilíbrio mente e corpo – como usar sua mente para uma saúde melhor.** Rio de Janeiro: Campos,1997.

BÍBLIA DE JERUSALÉM: São Paulo: Paulus, 2002.

BRÜMMER, V.; **What are we doing when we pray? On prayer and the nature Faith.** England: Ashgate Publishing, 2008(1984)

CABARRÚS, Carlos Rafael.; **Cuadernos de Bitacora, para acompanhar caminhantes. Guia psico-historico-espiritual.** Bilbao: Desclée de Brouwer, 2000

CIC – **Catecismo da Igreja Católica.** São Paulo: Vozes e Loyola, 1993. n 2558

CLINEBELL, Howard J.; **Aconselhamento Pastoral.** São Paulo: Paulínias

DECHANET, J.M.; **loga para Cristãos ou O Caminho do Silencio,** 2ª ed, São Paulo, Heder,1964

DURKHEIM, Émile; **As Formas Elementares da Vida Religiosa.** São Paulo: Martins Fontes, 1996.

EPSTEIN, G.; **Imagens que curam: guia completo para terapia pela imagem.** Rio de Janeiro: Xenom, 1990. Tradução de Célia Szterenfeld.

ESPERANDIO, Mary. R. G.; LADD Kevin. L.; Oração e Saúde: questões para Teologia e para Psicologia da Religião. **Horizonte,** Belo Horizonte, v. 11, n. 30, p. 627-656, abr./jun. 2013. Disponível em:

<http://periodicos.pucminas.br/index.php/horizonte/article/view/P.2175-5841.2013v11n30p627/5452>.

Acessado em: 01, ago. 2018

FOLKMAN, S.; **Personal Control and Stress and Coping Processes: A Theoretical Analysis**. J Pers Soc Psychol. 46(4): 839-852,1984

GAWAIN, Shakti; **Visualização Criativa**. São Paulo: Pensamento, 2002

GROF, Stanislav e Christina; **Respiração Holotrópica: uma nova abordagem de auto exploração**: Nummia, 2011

HEILLER, F. Prayer; A study in the History and the Psuchology of Religion. Oxford: OneWord, 1932(1919)

HERMOGENES, José; **Autoperfeição com Hatha Yoga**. Rio de Janeiro: Nova Era, 2009

HICK, John; **Teologia Cristã e o Pluralismo Religioso**. Tradução, Luiz Henrique Dreher. Petropolis: Vozes, 2000.

JUNG, Karl G.; **Os Arquétipos e o inconsciente coletivo**. Petrópolis: Vozes, 2000

KNAPP, Jorge Álvaro; **O método psico-historico-espiritual: Uma proposta de acompanhamento espiritual a partir dos Exercícios Espirituais de Inácio de Loyola**, 2007. Dissertação (Mestrado em Teologia) - Escola Superior de Teologia – São Leopoldo - 2007; disponível em http://dspace.est.edu.br:8080/xmlui/bitstream/handle/BR-SIFE/342/knapp_ja_tm162.pdf?sequence=1&isAllowed=y , acessado em 01 ago. 2018

KOENIG, Harold.; **Medicina, religião e saúde: o encontro da ciência e da espiritualidade**. Tradução luri Abreu. Porto Alegre: L&PM, 2012.

LADD, K.; SPILKA, A.; Prayer: **A Review of the empirical literature**. In APA Handbook of Psychology, Religion, and Spirituality. Vol.1. Washington, DC: American Psychology Association, 2013

LE LOUP, Jean-Yves; **“Escritos sobre o Hesicasm: uma tradição contemplativa esquecida”**. Petrópolis, Vozes, 2003

LESHAM, L.; **O câncer como ponto de Mutação**. São Paulo: Sumus, 1992

LAMBERT, E.; **“Relaxterapia: A cura pela respiração**. São Paulo: Siciliano, 1995

LOYOLA, Inácio de; **Exercícios Espirituais**. São Paulo: Loyola, 2000

MASTER, K.S.; SPIELMANS, G. I. Prayer and Heath. Review, Meta-Analysis, and Reserch Agenda. J Behav Med, 30(4), p 329-398, 2007

MONDONI, D. Teologia da Espiritualidade Cristã. Loyola: São Paulo, 2000

MORAES, Renate Jost; de **“As chaves do Inconsciente”** – 9ª ed., Rio de Janeiro, Agir, 1994

MILLER, W.R.; **Pesquisando as dimensões espirituais do álcool e outras drogas**, Addiction 93 (7): 979-990, 1998; disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=000150&pid=S0101-6083200700070001000049&lng=en, acessado em 01 ago. 2018.

OSLER, M.; In: Galileo goes to jail and other myths about science and religion, R. L. Numbers, Ed. Harvard University Press, 2009.

PARGAMENT, K.; Psychology fo religion and coping. Theory, Research, Practice. New York: Guilford Press, 1997

RAHM, Haroldo J.; FRANÇA, Nubia Maciel; ROQUE, Maria Xavier; “Yoga Cristã e Espiritualidade de Santo Inácio de Loyola”, Loyola, São Paulo, 2010,

RAHM, Haroldo J. ; França, Nubia Maciel; “**Relaxe e Viva Feliz**”, 32ªed, Loyola, São Paulo, 1982,

SCHIPAPANI, Daniel. (ed) Multifaith views in spiritual care. Germany and Ontario: Society for Ingercultural Pastoral Care and Counseling & Pandora Press, 2013. Cap.9,p. 149-166

VALLE, João Edênio dos Reis. **Religião e espiritualidade: um olhar psicológico**”. In AMATUZZI, Mauro (org) Psicologia e espiritualidade. São Paulo: Paulus, 2005, 83-107

VOLLHARDT, Lawrence T.; **Psiconeuroimmunology: A Literate Review**. American Journal of Orthopsychiatry, v. 61, no. 1:35-45, 1991