

## «Ora et labora»: espiritualidade da exercitação física

Alex Villas Boas

Universidade Católica Portuguesa

Centro de Investigação em Teologia e Estudos de Religião (UCP-CITER)

*Mens sana in corpore sano*

Décimo Juvenal, poeta romano, 55 a.C.

*A motricidade humana é a energia para o movimento centrífugo e centrípeto da personalização. Por outras palavras: é a energia para o movimento intencional de superação (ou da transcendência). Mas superação a todos os níveis: físico, social, político e espiritual.*

Manuel Sérgio, *Algumas teses sobre o desporto*

(Lisboa: Compendium, 2014), 78.

O corpo, lugar por excelência da exercitação física, é também inevitavelmente um dos grandes temas do pensamento contemporâneo, e nesse sentido, é também um lugar de exercitação intelectual para se compreender o tempo presente. A proposta deste ensaio é pensar desde uma breve arqueologia de uma espiritualidade da exercitação física.

Por espiritualidade assumíramos aqui a perspetiva mais ampla do que a religiosa, sem que com isso se exclua essa possibilidade, na medida que se pretende um diálogo com outros saberes que não o estritamente teológico.

Em linhas gerais, se pretende pensar a espiritualidade como uma busca de sentido e disposição para a transformação de si e consolidação de um estilo de vida, desde a cultura da exercitação física. Dito de outra maneira, em que medida a pergunta pelo sentido da vida pode emergir desde a pergunta pelo sentido da exercitação física, desde a experiência concreta da vida cotidiana que uma pessoa faz de seu corpo.

## A questão do corpo no pensamento contemporâneo

A inscrição da temática do corpo nas reflexões intelectuais contemporâneas é derivada em grande medida de uma discussão iniciada com a categoria «biopoder»<sup>1</sup>. Em um primeiro momento biopoder diz respeito às técnicas disciplinares de exercício de poder sobre a vida. Em um segundo momento, a sua versão política ou «biopolítica» diz respeito, desde o século XVIII, a um modo crescente de exercício do governo político de por meio de um poder disciplinador de corpos individuais a partir de técnicas específicas que atuam no seu ambiente vital, e desde tal disciplina sobre o corpo, visa-se afetar as populações, massificando-as.

O biopoder, portanto, diz respeito às formas de produção de subjetividade desde uma relação de condução de condutas, e pode estar presente em diversas formas culturais de exercer influência sobre o corpo e a vida de alguém, como a influência no modo de se alimentar, de experimentar o lazer, de viver a sexualidade e seus afetos, de se cuidar ou descuidar da saúde, entre outros aspetos, desde uma relação de autoridade sobre alguém. Nesse sentido, mesmo a subjetividade de alguém, ou seja, o seu jeito de ser, sentir e pensar, não está imune à influência cultural, política e social em que se fomenta uma forma de poder sobre as condutas.

A origem do biopoder enquanto influencia de conduta disciplinar nos corpos pode ser identificada exatamente no «abuso» da chamada «direção espiritual»<sup>2</sup>, seja na relação mestre e discípulo das Escolas filosóficas, seja no âmbito da vida monástica. Em ambos os casos, há alguém considerado uma autoridade (o mestre ou o abade) que exerce o seu poder de influenciar a conduta dos demais. Tal autoridade ou *auctoritas* advém do reconhecimento dos

---

<sup>1</sup> «Biopoder» é um conceito formulado pelo filósofo francês Michel Foucault (1926-1984) na década de 70, aparecendo primeiramente em *A Vontade de Saber* (1976), e que constitui o Volume I da *História da Sexualidade*, bem como é também desenvolvido em um curso ministrado no Collège de France de 1975-76, intitulado *Il faut défendre la société*. O conceito é retomado pelo filósofo contemporâneo Giorgio Agamben (1942-) especialmente em *Homo sacer. O poder soberano e a vida nua* (1995) e *O que resta de Auschwitz: O arquivo e a testemunha [Homo Sacer, III]* (1998), *Meios sem fim: Notas sobre a política* (1996). Em Agamben a questão se relaciona ao conceito de *vida nua*, como suscetível ao controle e à violência do poder soberano, e a tarefa de eterna redefinição do humano.

<sup>2</sup> Alex Villas Boas, «Do poder pastoral ao cuidado pastoral», em *Uma anatomia do poder eclesialístico*, editado por João Eleutério (Lisboa: Universidade Católica Editora, 2022), 128-168.

demais de sua sabedoria, mas sobretudo de sua capacidade de conduzir alguém a se tornar *autor* da própria vida. O carácter problemático de tal direção espiritual se dá quando a relação se torna abusiva ao exigir uma obediência cega do dirigido em relação ao diretor, produzindo assim uma subjetividade assujeitada a tal poder.

Tal abuso se instala culturalmente no Ocidente quer seja pela reminiscência da cultura romana imperial de deliberar sobre a vida e a morte das pessoas e evoluindo para o direito soberano dos reis de matar; quer seja, por uma cultura monástica que engendrou a busca de uma obediência perfeita à uma autoridade como ideal de vida. Deste modo, pode identificar-se os elementos fundamentais que irão constituir um *dispositivo* de influência dos governos disciplinadores que iriam governar não somente no âmbito das coisas públicas, mas também, tal qual um diretor espiritual, no âmbito da vida privada e familiar, por meio de normas que visavam dirigir os corpos e as populações.

O dispositivo é um conjunto de ações que se traduzem em discursos, criação ou direção de instituições, normas, leis, medidas administrativas, declarações de cunho científico, proposições filosóficas e até mesmo formas arquitetônicas, entre outros elementos que visam assegurar o exercício do poder de normalizar a conduta dos corpos predispondo-a aceitar o poder em exercício, ou seja, o dispositivo operacionaliza a cultura de biopoder para se tornar uma biopolítica.

Talvez a forma mais traumática deste tipo de governo que incide sobre a conduta dos corpos na história recente tenha sido a biopolítica dos governos ditadores, como o nazismo ou o fascismo, ou as demais formas de ditaduras que brotam no século xx, e que levam ao extremo do extermínio explícito dos corpos que já não lhe interessam politicamente, e/ou causam algum obstáculo. Entretanto, a análise do biopoder leva a percepção dos elementos culturais que ainda são utilizados para novas formas de genealogia de poder mesmo em regime democráticos, naquilo que diz respeito ao flerte político com uma sociedade consumista e hedonista.

Por sociedade de consumo, pode se pensar como o biopoder é evocado para configurar nas subjetividades e na arquitetura do desejo humano, o desejo de consumir como principal forma de realização da existência. Prática essa retroalimentada pela produção do discurso hedonista, que se configura na produção de visão de mundo em que a grande maioria das coisas podem ser obtidas pelo ato de consumir, inclusive certas experiências humanas.

O problema não está, portanto, no ato humano de consumir e ter prazer, mas na forma abusiva de explorar tais dimensões e no efeito de fazer pensar a vida fundamentalmente desde a sua capacidade financeira de consumo.

O problema político do corpo passa a ser então, não mais ou não somente o macro poder da soberania, mas o modo como há *micropoderes* que mesmo sem ter ligação direta entre eles, acabam sendo orquestrados na produção de novas formas de dominação cultural e emolduramento do desejo para a constituição de uma subjetividade dócil ao consumismo cultural e hedonista, sendo o corpo seu principal veículo de comunicação.

Não se trata, portanto, de um grande poder central manipulando interesses mundiais, mas de elementos aparentemente dispersos, unidos por um mesmo interesse de investir na produção de uma subjetividade dócil e até mesmo seduzida pela sociedade de consumo, em uma espécie de Frankenstein cultural em que o elo dos membros distintos se conectam por uma mesma vontade.

Neste sentido o corpo é o principal lugar de investimento dessa prática de gestão da vida, em que o poder disciplinar visa não dispor da vida para matar, mas sim aumentar a força útil dos corpos individuais, para deles obter maior lucratividade, como diria Foucault<sup>3</sup>:

Uma das mais massivas transformações do direito político no século XIX consistiu, não digo exatamente, em substituir, mas em complementar esse antigo direito de soberania – matar ou deixar viver – por outro novo direito, que não apagará o primeiro, mas que vai penetrá-lo, atravessá-lo, modificá-lo, e que será um direito, ou melhor, um poder exatamente oposto: o poder de «fazer» viver e «deixar» morrer.

Tal orquestração frankensteiniana envolve as instituições, como pode se prever, envolve a cultura da exercício física. Entre as múltiplas lógicas e objetivos que envolvem o contexto desportivo, se situa também a rentabilidade financeira de um atleta de alto rendimento, como é o caso de um atleta olímpico, ou de atletas que atuam em clubes bilionários, mas com um tempo de carreira profissional curto, em relação aos tempos regulares de reforma das demais profissões. O mesmo pode se dizer da carreira de modelo.

---

<sup>3</sup> Michel Foucault, *Il faut défendre la société – Cours au Collège de France, 1975-76* (Hautes études, Gallimard/Seuil), 214.

Contudo o que acontece em nível mais dramático nesses casos, também se observa em outros contextos: a dignidade humana das pessoas incorre no risco de ser reduzida a alguma forma de utilidade do corpo, como efeito do cruzamento de processos de biopolítica com os processos culturais de biopoder.

A dinâmica que se instala do aproveitamento intensivo e descarte do corpo após se constatar não sendo mais rentável é a mesma do hiperativismo que explora o trabalhador e resulta, não raro em *burn out*. É nesse momento que a tendência cultural prefere a substituição do corpo de uma pessoa no seu corpo funcional, do que resgatar a dignidade da pessoa, ou mesmo estabelecer procedimentos que evitem tal relação perversa.

Efetivamente esta é uma equação difícil de se resolver, e não há respostas simples para problemas complexos, especialmente quando o problema ganha vida própria, não sendo suficiente apenas apontar culpados. Ainda assim, se nos parece, ser necessário pensar alguns elementos implicados na questão da exercitação física a fim de tentar compreender um pouco o tempo presente desde este ângulo da vida.

## **A espiritualidade como genealogia da ética**

O exercício de uma analítica do poder visa não somente identificar as dinâmicas do poder sobre a vida das pessoas desde a configuração de uma subjetividade, mas principalmente pensar formas de resistir e de encontrar um caminho mais consciente no que diz respeito como seu modo de ser sofre influências que levam a corroborar com formas de controle e manipulação, e conseqüentemente a busca de configurar um estilo de vida com decisões mais coerentes ao que consegue perceber como sendo mais ético, mais significativo e mais salutar à própria existência. É aqui que a espiritualidade pode ser pensada como forma de resistência e gênese de uma nova cultura ética, produtora de novas formas de subjetividade.

Um nome insuspeito para pensar essa questão é o próprio autor do conceito de biopoder, o filósofo Michel Foucault. Enquanto analista das genealogias de poder, ou seja, das formas culturais de biopoder que se consolidam e são mobilizadas por projetos de biopolítica que incidem de maneira disciplinar nos corpos, também se interessa nos processos de genealogia da ética, enquanto forma de resistência a tal influxo massificador.

A esse processo pelo qual alguém decide «insurgir a si mesmo» contra a subjetividade que lhe foi moldada para dar mais atenção à necessidade de se conhecer mais a fundo e decidir quais experiências, práticas, cultura e crenças quer para si, o filósofo francês, agnóstico, adota a expressão «espiritualidade»:

Não mais ser um sujeito como se foi até agora, sujeito em relação a um poder político, mas sujeito de um saber, sujeito de uma experiência, sujeito também de uma crença. Para mim, essa possibilidade de se insurgir a si mesmo a posição de sujeito que lhe foi fixada por um poder político, um poder religioso, um dogma, uma crença, um hábito, uma estrutura social, é espiritualidade, isto é, tornar-se outro do que se é, outro do que si mesmo.<sup>4</sup>

Com isso, a espiritualidade como produção de uma nova subjetividade pode ser pensada como um processo de configuração de um estilo de vida, em meio ao contexto em que se vive.

Ademais, o filósofo alerta para o facto de que a espiritualidade não deve ser confundida com a religião ou a uma doutrina, mas diz respeito a uma atitude em relação a si mesmo em busca de responder a um imperativo da consciência de uma autotransformação, e nesse processo ao adentrar com sinceridade a uma perspectiva mais esclarecida da realidade brota no indivíduo uma vontade coletiva<sup>5</sup>, que ao ser compartilhada por outros produz uma força transformadora no interior da própria cultura<sup>6</sup>.

A religião historicamente, todavia, também tem sido uma «espécie de estrutura de acolhimento para formas de espiritualidade», porém em períodos em que se reduz a espiritualidade a religião, torna-se uma «salada notável» na sua prática discursiva e, não raro, resultou em uma perda de forças da própria espiritualidade, domesticando-a<sup>7</sup>. Por outro lado, uma vez fomentada pode ser também uma força vitalizadora das instituições quando abertas a processos de genealogia da ética. Foucault analisa a espiritualidade ou também os chamados *exercícios espirituais* no movimento filosófico greco-romano chamado

---

<sup>4</sup> Michel Foucault. *O enigma da revolta*. Entrevistas inéditas sobre a Revolução Iraniana. (São Paulo: N-1 edições, 2018), 21.

<sup>5</sup> Foucault, *O enigma da revolta*, 20.

<sup>6</sup> Michel De Certeau. *A Escrita da História*, trad. Maria de Lourdes Menezes (Rio de Janeiro: Editora Forense, 1982), 42.

<sup>7</sup> Foucault, *O enigma da revolta*, 20.

Estoicismo (século III a.C.–VI d.C.) e no cristianismo primitivo, onde se dá o surgimento das comunidades monásticas, especialmente nos dois primeiros séculos contemporâneo aos estoicos.

## A emergência dos exercícios espirituais no Estoicismo

Os desportos da Grécia Clássica haviam incorporado uma espiritualidade agônica dos chamados «jogos funerários» (*epitáphios agon*), que eram por sua vez, parte dos ritos funerários na ocasião da perda de um soldado, e sobretudo, se praticava uma corrida de bigas. A conceção de uma espiritualidade agônica está ligada a uma perspetiva de luta pela superação (*agon*) da morte, como uma forma de honrar os mortos, e, portanto, procurando se esforçar mais ainda nos treinos e na preparação para o próximo combate (*Iliada* 23, 5-29). Um objetivo dessa espiritualidade pode ser pensado no sentido de buscar transformar a dor da perda em *entusiasmo* para o combate. Quando entusiasmado, o soldado pensava-se como portador de um deus em seu interior (*en-theós*)<sup>8</sup>.

Poderia se dizer que esta é a primeira forma de espiritualidade olímpica ligada não somente aos jogos desportivos clássicos, mas também à cultura religiosa que se celebrava e promovia os Festivais em que se davam as competições desportivas dedicadas aos deuses que habitavam o Olimpo. A herança da espiritualidade agônica dos jogos funerários nos jogos olímpicos mantinha o traço de buscar a *excelência* do desporto como forma de servir o povo, pois é suposto que o excelente atleta seja também um excelente soldado para defender seus concidadãos. Mais tarde os latinos traduziriam «excelência» (*areté*) por *virtus*, pois assim era vista a educação dos desportistas, como de todo cidadão greco-romano, uma educação para a excelência das virtudes.

A religião olímpica grega, porém, entra em crise no séc. V a.C., concomitante ao período do regime democrático ateniense também em declínio, sobretudo devido à Guerra do Peloponeso contra Esparta, e somada à praga de Atenas no mesmo período, a primeira doença a ser classificada como «doença

---

<sup>8</sup> Alex Villas Boas. «Casa comum: para uma ecologia das relações entre espiritualidade e desporto», in *Desporto e Ca(u)sa Comum*, editado por Alfredo Teixeira e Alex Villas Boas (Lisboa: Universidade Católica Editora, 2022), 13-24.

sobre o povo» (*epi demos*) por Hipócrates de Cós, ao lançar mão de um termo político para sua classificação.

A epidemia colocava em cheque as duas grandes maiores divindades da religião dos deuses olímpicos: Zeus o todo-poderoso que poderia pelo menos ter evitado a doença; e Apolo, o deus sábio do Oráculo de Delfos que não previu nem a Guerra e nem a epidemia, que resultou em piores condições para enfrentar a guerra, que por fim se perdeu.

O declínio de Atenas, causado pela epidemia e pela guerra do Peloponezo, aumentou a fome, a falta de higiene e a intensificação da precariedade da saúde pública. Com isso, concomitante ao surgimento de um certo «ateísmo» em relação às divindades cívicas em Atenas nesse período, houve também o surgimento de novas práticas religiosas de reclusão em busca de salvação para alma, como é o caso do orfismo, o pitagorismo, os ritos eleusinos. Alguns destes movimentos parecem ter influenciado em larga medida, a formação da escola filosófica do Platonismo, dando ênfase em um mundo perfeito das ideias em detrimento deste mundo corrompido, ou ainda em busca de paz como é o caso do epicurismo.

Por outro lado, há uma renovação e um fortalecimento de um movimento religioso chamado Asclepiades, uma comunidade religiosa de «sacerdotes» médicos que viviam em santuários conhecidos como *Asclepeion*, dedicados às divindades da cura. Por meio de um de seus membros, Hipócrates de Cós, passa a combinar os ritos de cura com um conhecimento da física da época, dando origem à chamada medicina clássica. A concepção médica de Hipócrates em termos gerais incorpora visão dos filósofos da região chamada Jônia que procuravam entender o mundo a partir da observação de seus elementos naturais, e o equilíbrio entre eles. A questão principal é que tal ciência jônica dos chamados filósofos pré-socráticos abre uma nova forma de observar a natureza (*theoria*), e orienta assim, a análise de Hipócrates na busca das causas naturais da doença, e de receitar uma postura equilibrada aos pacientes, sobretudo na dietética, dadas as condições precárias da farmacêutica e da cirurgia. Basicamente a medicina hipocrática apostava em uma medicina preventiva por meio de uma vida mais saudável<sup>9</sup>.

---

<sup>9</sup> Alex Villas Boas. «Spirituality and health in pandemic times: lessons from the ancient wisdom». *Religions*, 11, 11 (2020): 583-602. <https://doi.org/10.3390/rel11110583>.

Desta nova prática médica que concebia o «espírito» (em grego *pneuma*) como a *conexão* entre a dimensão interior (alma ou *psiqué*) e a dimensão exterior da pessoa (corpo ou *soma*) surge a concepção de exercícios espirituais como práticas de *cuidado de si*. Se a concepção morte para o platonismo, por exemplo, era visto como libertação da alma em relação ao corpo, consequentemente se dava mais atenção às práticas intelectuais que alimentavam, precisamente a alma. Diferentemente, no estoicismo, como o *espírito* é pensado como conexão entre o corpo e a alma, os exercícios espirituais visam a integração do corpo e da alma, e concebem assim a espiritualidade dentro de um ideal de saúde, que implicava um estilo de vida em harmonia com a natureza, pois o estoico se concebia como *imago mundi*, um ente que funcionava na relação com o mundo e integrado a ele<sup>10</sup>.

Deste modo, se as práticas intelectuais eram vistas como forma de salvação ou saúde da alma, o estoicismo entendia a exercitação espiritual como um mesmo conjunto de práticas que visavam integrar a exercitação intelectual e a exercitação física, de modo que a *vida contemplativa* marcada pela meditação dos acontecimentos do dia-a-dia, a leitura dos filósofos e dos poetas, a curiosidade investigativa auxiliavam a *vida ativa*, esta marcada pela realização dos deveres, pelo diálogo e pelo debate público com a coragem de dizer a verdade, a prática desportiva e uma dieta saudável. A combinação da exercitação intelectual ou vida contemplativa com a exercitação física ou vida ativa tinha como efeito a terapia das paixões em que está implicada a questão do desejo. Tal terapia<sup>11</sup> poderia ser entendida como a busca de liberdade afetiva em relação ao que não era essencial para se viver bem, e assim melhor possibilitando a que as escolhas seguissem uma máxima moral de procurar fazer o bem e evitar o mal. Tal terapia é uma nova forma de lidar com o carácter agonístico da vida, a luta ou o combate para pouco a pouco os exercícios espirituais operarem a difícil transformação interior<sup>12</sup>.

As duas exercitações como forma de espiritualidade eram consideradas o caminho para a criação de um *habitus* personalizado, concebido como uma segunda natureza, ou em termos contemporâneos, uma nova subjetividade,

---

<sup>10</sup> Alex Villas Boas e Isidro Lamelas. «The meaning of “spiritual” as integral health: from hippocrates of Kos to the potamius of Lisbon». *Religions*, 13, 9 (2022): 848-870. <https://doi.org/10.3390/rel13090848>.

<sup>11</sup> *Therapéia* em grego pode ser entendido como oferta de ajuda.

<sup>12</sup> Pierre Hadot. *Exercícios espirituais e filosofia antiga* (São Paulo: É Realizações, 2014), 24.

ou ainda, a consolidação de um estilo de vida. Da palavra grega *askésis* se desdobra tanto o sentido de atleta como de asceta. A metáfora por excelência no mundo antigo para quem pratica esse conjunto de exercícios que constituem a vida contemplativa e a vida ativa é ser reconhecido como um «atleta da espiritualidade»<sup>13</sup>.

## Os exercícios espirituais no cristianismo antigo

No que diz respeito a pensar a espiritualidade no âmbito religioso, vale dizer que não raro, uma religião pode ser concebida como fenômeno complexo capaz de produzir em seu interior tanto genealogias de poder como genealogias da ética, ou dito de outro modo, uma religião pode tanto colaborar com a manutenção da produção de subjetividades dóceis à massificação anestesiando as consciências da realidade, como pode produzir o seu contrário e fazer exatamente da espiritualidade alimentada no âmbito da religião um espaço de resistência e produção de cultura e práticas alternativas para um melhor cuidado de si.

Nesse sentido, apesar das diferentes e diversas formas de recepções da cultura grego-romana, o cristianismo antigo assume em grande medida a tarefa de promover um espaço de produção de outra subjetividade e assume o ideal estoico de *conversão*<sup>14</sup>, ou seja, de transformar-se a si mesmo para alcançar um *logos*, um sentido que operava como verdade iluminadora da vida e fonte de sabedoria para as opções fundamentais<sup>15</sup>.

Aqui também se pode interpretar a metáfora desportiva paulina no sentido estoico que ela é dada à prática dos exercícios espirituais: «Nenhum atleta [*athlé*] é coroado como vencedor se não competir de acordo com as regras atléticas [*nomos athlése*].»<sup>16</sup>

Contudo, se os estoicos concebiam a tarefa da *teologia* como exercício de extrair tais *regras* ou princípios intelectivos fundamentais como analogias dos

---

<sup>13</sup> Michel Foucault. *A hermenêutica do sujeito* (São Paulo: Martins Fontes, 2006), 398.

<sup>14</sup> Paul Aubin. *Le problème de la conversion : étude sur un terme commun à l'hellénisme et au christianisme de trois premiers siècles* (Paris: Beauchesne, 1963), 15.

<sup>15</sup> Foucault, *A hermenêutica do sujeito*, 3.

<sup>16</sup> Cf. II Timóteo 2,5.

mitos<sup>17</sup>, os filósofos cristãos fariam o mesmo, porém tendo como referência as narrativas de Jesus Cristo, sobretudo presente no Evangelho.

Isso impacta diretamente na concepção de diretor ou mestre, que no estoicismo romano, por serem alguns estoicos também militares inclui uma certa noção de *treinador*, uma vez que o *exército* é um grupo de soldados *exercitados* nas técnicas e virtudes necessárias para o combate. Mas fundamentalmente é sua qualidade de pedagogo que é evocada na relação com os discípulos.

Deste modo, a figura de Jesus Cristo é concebida como sendo a do *Pedagogo* por excelência<sup>18</sup>, em que iluminação àquilo que se busca, advém do desejo de viver um estilo de vida assemelhado ao do Cristo, e portanto, não somente do amor à sabedoria, mas fundamentalmente do desejo de amar como Jesus Cristo amou. Nos exercícios espirituais do cristianismo antigo, o *ágape*, um amor que descobre uma razão de se doar ao outro, tal qual o Cristo doa sua vida, é o princípio fundamental<sup>19</sup> para a descoberta de um sentido, ou dito de outro modo, a vida faz sentido na experiência de amar.

Um dos autores mais importantes para o diálogo entre o cristianismo e o estoicismo é Clemente de Alexandria (c. 150-215 d.C.), que entende o caminho cristão, inclusive, como aquele que melhor realiza o ideal do estoicismo<sup>20</sup>. Apesar do amor ser considerado uma graça, é o exercício fundamental de desejar amar e imitar as ações e gestos de amor de Jesus que abre espaço na estrutura do desejo para o Espírito de Deus *exercitar* (*gimnasia*)<sup>21</sup> a força do amor para *purificar* os afetos, ou ainda poderia se dizer, para desintoxicar o desejo de suas *fantasias*<sup>22</sup> ligadas sobretudo às tentações do deserto que Jesus enfrentou, o poder, a fama e a ganância<sup>23</sup>.

Assim, os exercícios de vida contemplativa aplicados às narrativas da vida de Jesus visavam, por meio do conhecimento de sua pessoa, que brotasse uma «amizade» como sinal da pessoa amada que passa a estar presente na

---

<sup>17</sup> Lucius Cornutus, *Greek Theology*, 4,2,2.

<sup>18</sup> Clemente de Alexandria, *Pedagogo* I, 4, 1-2.

<sup>19</sup> Clemente de Alexandria, *Stromata* II, 30,3-31,1.

<sup>20</sup> *Stromata* II, 20,105,1.

<sup>21</sup> *Stromata* II, 20,122,1.

<sup>22</sup> *Stromata* II, 20,111, 4.

<sup>23</sup> Evangelho de Lucas 4, 1-13.

memória, no modo de pensar e de sentir a vida, como efeito do amor que permanece no amado, conferindo um outro olhar sobre as coisas, que incide diretamente na estrutura do desejo. Se os estoicos fomentavam a meditação das próprias palavras e ações (*gesta et verba*), os cristãos meditavam sobre as palavras e ações de Jesus, e a partir delas se comparava as próprias.

Do ponto de vista da exercitação física a questão dos afetos e a sua terapêutica incide diretamente na *dynameis*, ou seja, na força ou na fraqueza da vontade. Os estoicos concebiam que a virtude fundamental para que a vontade não fosse enfraquecida era a *apatheia*, considerada a principal virtude para *apaticamente* não se deixar afetar por nada, ou ainda poderia se traduzir por não se apaixonar (*pathós* em grego, *passio* em latim) por nada, fonte de todo sofrimento. A paixão aqui é concebida como um apego, que pode conduzir a uma idolatria, ou em termos psicológicos a uma obstinação pelo qual alguém se torna escravo, e vulnerável aos vícios (chamada hoje de *adição*) como forma de anestesiar a dor de seu sofrimento.

O cristianismo, contudo, concebe que a apatia não é suficiente para evitar as paixões, e sim uma paixão maior que liberta das paixões menores, e sendo Deus a fonte de todo o amor, há sempre uma suspeita a quaisquer coisas que possa ocupar um lugar de dependência absoluta na estrutura afetiva do desejo. Porém, os exercícios espirituais conforme concebidos pelo cristianismo não eliminam o carácter agônico da busca, mas sim concebe o itinerário em estágios ou *vias*<sup>24</sup>:

- *via purgativa*: tem essa função desintoxicadora dos possíveis elementos de ilusão (*fantasia das paixões*) que propiciam a adição e conseqüente dispersão de forças da vontade;
- *via iluminativa*: em que se começa a saborear internamente o valor de uma nova perspectiva livre de suas ilusões. Aqui se dá o efeito da vida contemplativa sobre a vida ativa;
- *via unitiva*: do ponto de vista da mística religiosa cristã diz respeito a um sentimento de profunda unidade com Deus, traduzidos sob a imagem da profunda amizade e profunda filiação paternal, e um despertar de uma força de resiliência no caminho percorrido. Vale dizer que a presença divina é identificada

---

<sup>24</sup> Pseudo-Dionísio, O Areopagita. «Hierarquia Celeste», in *Obras Completas* (São Paulo: Paulus, 2004), 201-288.

pelos efeitos produzidos, e nesse sentido há reverberações da teologia em outras dimensões da vida. Do ponto de vista psicológico diz respeito ao efeito de profunda liberdade, não dos condicionamentos existenciais, mas para tomar decisões em relação a tais condicionamentos em direção a um sentido de vida mais profundo. Do ponto de vista filosófico, a vida passa a ser concebida desde a comum dignidade das pessoas e do mundo. Do ponto de vista político, também é aqui que se consolida uma vontade coletiva, em que o amor a Deus é fonte do amor ao próximo, onde se concebe a vida em comunidade, ou seja, o corpo individual se integra a um *Corpus* eclesial, sendo a pessoa de Jesus Cristo concebida como cabeça<sup>25</sup>.

## ***Ora et labora***

A expressão «*Ora et Labora*» está normalmente associada aos monges da Ordem de São Bento (OSB) fundada no século vi, precisamente em 529. Contudo, esse que se constitui como sendo seu principal lema, é uma expressão cunhada no século xix pelo Abade Maur Wolter (1825-1890), fundador da Congregação Beneditina de São Martinho de Beuron, na Bélgica, imbuído do espírito do movimento de restauração da vida monástica no Ocidente após a Revolução Francesa. A expressão que se torna um lema na vida monástica beneditina desde então, era não somente uma defesa à acusação da vida religiosa ser uma espécie de parasita social, mas também um resgate da relação entre *vida contemplativa* [ora] e *vida ativa* [labora], presente já no Evangelho de onde se inspira principalmente o fundador São Bento, como pode se notar nas palavras do próprio monge:

Todo homem tem aptidões para a atividade e deve, pelo exercício dessas aptidões, tornar-se semelhante a Deus. O pai de família vai ao mercado contratar trabalhadores para a sua vinha (Mt 20, 1). «O homem nasceu para o trabalho, como um pássaro para voar» (Jó, 5, 7). Deus coloca o homem no Paraíso, no jardim, «para o cultivar» (Gn 2, 15). Deus é a própria atividade e nos deu o preceito de sermos ativos. Em virtude dessa consideração, o trabalho é fundado teologicamente — bastam essas poucas palavras. A história testemunha que

---

<sup>25</sup> Carta de São Paulo aos Colossenses, cf. Col. 1, 17-18.

o monge foi e é um trabalhador; e se o lema «ora et labora» não se encontra literalmente na Regra, não obstante expressa com muita exatidão o pensamento de São Bento. Maria e Marta, contemplação e ação, estão ambas a serviço do único necessário, ambas desenvolvem as faculdades do corpo e da alma, mantêm-se mutuamente sob a lei da graça (tradução livre).<sup>26</sup>

Nesta perspectiva monástica, a contemplação e a ação correspondem à *Opus Dei*, não obstante ser associado ao culto litúrgico, diz respeito ao estilo de vida que glorifica a Deus por analogamente buscar se aproximar do Seu modo de ser narrado na literatura evangélica que tem a pessoa de Jesus Cristo no centro. Com efeito, se por um lado o Cristo atuou como pregador por três anos, por outro lado trabalhou por toda a vida como carpinteiro em Nazaré.

Mas há ainda um detalhe a ser enfatizado. Na época do supracitado Abade de Beuron, a vida monástica se encontrava em crise. Tal qual a hipervalorização da espiritualidade agônica incidia em uma romantização da guerra na cultura, ineficaz para conter a guerra fratricida entre Atenas e Esparta, a hipervalorização da vida contemplativa monástica no período medieval fora insuficiente para chegar até o cidadão *extra muros* das paredes do mosteiro, tornando-se este progressivamente considerado como desnecessária. Com o banimento dos jogos olímpicos em 394 d.C. pelo imperador cristão Teodósio, se inicia também uma cisão na vida monástica, que progressivamente vai distanciando a vida contemplativa da vida ativa. Esta acaba por ficar restrita ao âmbito militar e evolui progressivamente para os *Torneios* medievais em escalas geográficas cada vez maiores, a reunir cavaleiros de vários lugares<sup>27</sup>.

Por outro lado, a vida contemplativa monástica se traduz no modelo de educação escolástica que se resume aos estudos do *trivium* (lógica, gramática e retórica) e do *quadrivium* (aritmética, música, geometria e astronomia). É somente com a incorporação do estudo da medicina na criação das universidades à partir do século XII, que o lema greco-romano *mens sana in corpore sano* [mente sã em corpo são] passa a ser incorporado no programa educacional das chamadas Artes Liberais.

---

<sup>26</sup> Maur Wolter. «Les principes fondamentaux de la vie monastique et bénédictine», *Revue Mabillon: archives de la France monastique*, t. 50 (1901): 220 [8] <https://gallica.bnf.fr/ark:/12148/bpt6k56521565/texteBrut>.

<sup>27</sup> Richard Barker e Juliet Barker. *Tournaments: Jousts, Chivalry and Pageants in the Middle Ages* (New York: Weidenfeld & Nicolson, 1989), 13.

Por um lado, as escolas monásticas fundamentalmente preparavam para a vida clerical. Por outro lado, a formação dos *guerreiros* ocorria nas casas, assim como a formação das *damas* também ocorria nas casas reais, junto a outras damas da corte. Essa crescente distância faz com haja mútuos ataques de condenação de um estilo de vida em relação ao outro, pois os religiosos julgavam os torneios imorais.

Tal distância acabou por ser responsável pela criação da figura do *cavaleiro*, em que se exigia uma formação cristã mínima sobre as virtudes, mas maioritariamente reservado às classes mais abastadas, capazes de ter e manter um cavalo. Uma obra que tenta na época unir a *vida ativa* do cavaleiro à *vida contemplativa* do monge é *O Livro da Ordem da Cavalaria* de Raimundo Lúlio (c. 1232-1316). Desta perspetiva que fora bastante influente acaba por ressignificar o sentido da palavra *cavaleiro* que deve agir como um monge no mundo, em meio aos *gentis*, considerados pagãos ou bárbaros, e de onde é suposto ter brotado as sementes da irónica expressão, *gentleman* para uma pessoa gentil ou cavaleiresca.

Contudo, apesar de todo o esforço de aproximação da cultura do mosteiro ao mundo secular, a formação da vida ativa do cavaleiro era dada ainda nas casas dos nobres a um jovem aspirante que ali passava a morar.

Outra diferença a ser considerada é que a formação cultural greco-romana em sua época deveria ser garantida pelos pais (cidadãos) aos seus filhos (futuros cidadãos). Nas escolas monásticas, e depois nas escolas catedrállicas, que não se restringiam aos monges, a formação era dada somente aos nobres, de modo que a ideia de trabalho fora se restringindo ao trabalho intelectual<sup>28</sup>.

Deste modo o *ora et labora* do monge belga do século XIX era não só uma síntese da vida monástica, mas um programa de reforma ao evocar no termo *labora*<sup>29</sup>, no contexto da cultura greco-romana em que o trabalho é algo reservado aos escravos ou estrangeiros, e, portanto, que não gozam do *status* de cidadão. É nesse contexto de crescente imperialização do cristianismo, ou

---

<sup>28</sup> Marie-Benoit Meeuws. “Ora et Labora” devise benedictine?, em *Collectanea Cisterciensia* 54 (1992): 193-219.

<sup>29</sup> Na *Regra de São Bento* o termo *labora* aparece somente três vezes e diz respeito aos trabalhos manuais. Cf. Capítulos 46; 50 e 64. Ao passo que a expressão correspondente *opus* aparece mais de 20 vezes, e especialmente no contexto da celebração do *Opus Dei* ou Ofício Divino. A escolha do termo não deixa dúvida ao tipo de trabalho vinculado à ação ativa.

seja, de transformação em religião oficial do Império Romano e de adequação às estruturas políticas, que os primeiros monges fazem uma clara opção de morarem no deserto ao invés de se tornarem funcionários da corte.

Habitar o deserto se constituía uma clara consciência do estilo de vida mais adequado a si mesmo e de conceber a direção ou os ensinamentos relacionados à vida contemplativa e ativa como um propósito de serviço. Tanto o estoicismo como o cristianismo, concebiam que a felicidade não existia em si mesma, mas era o efeito de uma vida com um *logos*, uma vida que encontrou um sentido para viver e uma vez encontrado a exercitação da vida como dedicação ao que confere sentido à vida tem como efeito a felicidade ou realização da existência.

Deste modo, a prática de direção dos monges do deserto, (e talvez neste contexto de exercitação física possa ser assemelhado em alguma medida também ao papel de treinador) era visto como uma missão de colocar sua experiência e sabedoria ao serviço do outro. No caso dos monges do deserto e isso incluía a nobre opção de se colocar ao serviço de quem estava esquecido pela política da corte imperial, ou seja, oferecer a direção dos exercícios àqueles que jamais poderiam frequentar a corte, e moravam nas margens do império.

Dito de outro modo, os primeiros monges cristãos, iluminados pela contemplação da vida de Jesus em Nazaré, concebiam a vida ativa como um serviço aos que mais precisavam e não um privilégio de poucos. Uma das grandes contribuições dos mestres do deserto era ajudar a enfrentar a tentação da *acídia*, que pode ser entendida como um *eros* perverso<sup>30</sup>, um movimento de atração narcísica para algo, incapaz de disposição para o labor criativo da vida. Há uma vontade de sentido, porém em meio à indisposição para buscá-lo, obscurecendo os sentimentos e os pensamentos. Em um texto da vida de Santo Antão, considerado um dos grandes inspiradores da vida monástica do deserto, o «trabalho», marginalizado e desprezado pela cultura imperial é visto como um caminho de salvação da *acídia* face às ilusões que não raro obscurecem o desejo e as escolhas:

---

<sup>30</sup> Giorgio Agamben. *Stanze – Parole et fantasma dans la culture occidentale*. Trad. Yves Hersant et Christian Bourgois (Turin: Giulio Einaudi, 1981), 264.

Quando o santo *Abade*<sup>31</sup> *Antão* vivia no deserto, era assaltado pela *acídia* e atacado por muitos pensamentos obscuros. Dizia a Deus: «Senhor, quero ser salvo, mas estes pensamentos não me deixam em paz; que hei de fazer na minha aflição? Como é que posso ser salvo? Pouco tempo depois, quando se levantou para sair, António viu um homem como ele, sentado no seu trabalho, que se levantava para rezar, depois se sentava a entrançar uma corda e se levantava de novo para rezar. Era um anjo do Senhor enviado para o corrigir e tranquilizar. Ele ouviu o anjo dizer-lhe: «Faz isto e serás salvo.»<sup>32</sup>

O *labor* ou a exercitação física da vida ativa se tornam para os mestres do deserto um meio de aprender a trabalhar a própria vida, porque era visto como agradável a Deus, e procuravam assim apreender a inteligência destas práticas, quando a unem aos exercícios de meditação e contemplação. A vida ativa permite efetivar a redenção do corpo que a vida contemplativa concebe como anseio.

Em um texto de outro mestre do deserto, o *Abba Silvanus*, pode se verificar mais claramente como a sabedoria da exercitação física é transformada em metáfora para o trabalho de cuidado da própria vida, como sendo necessária para que possa haver uma vida contemplativa<sup>33</sup>.

Um certo irmão veio ao abade Silvanus no Monte Sinai e, vendo os eremitas trabalhando, exclamou: Por que você trabalha pelo pão que perece? Maria escolheu a melhor parte, ou seja, sentar-se aos pés do Senhor sem trabalhar. Então o Abade disse a seu discípulo Zacarias: Dê um livro ao irmão e deixe-o ler, e coloque-o em uma cela vazia. À nona hora, o irmão que lia começou a olhar para ver se o abade não o ia chamar para jantar e, pouco depois da nona hora, dirigiu-se pessoalmente ao abade e disse: Os irmãos não comeram hoje, abade? Oh sim, certamente, disse o abade, eles já jantaram. Bem, disse o irmão, por que não me chamou? Você é um homem espiritual, disse o ancião, não precisa dessa comida que perece. Temos que trabalhar, mas você escolheu a melhor parte. Você lê o dia todo e pode passar sem comida. Ao ouvir

---

<sup>31</sup> A expressão *Abade* decorre da palavra grega *Abbas* que significa *pai*, dado o grande prestígio que os mestres do deserto tinham.

<sup>32</sup> *Apophthegmata Patrum*, Alpha, Anthony the Great, 1.

<sup>33</sup> *Apophthegmata Patrum*, Sigma, Silvanus, 5.

isso, o irmão disse: Perdoe-me, abade. E o ancião disse: Marta é necessária para Maria, pois foi porque Marta trabalhou que Maria pôde ser elogiada.

As imagens evangélicas de Marta e Maria eram as mesmas resgatas no século XIX para o lema *Ora et labora* e mostram como tal sabedoria tão antiga é tão moderna. Vale acrescentar uma última distinção entre a sabedoria do *logos* estóico e a do *logos* cristão. Os estóicos, sobretudo os romanos eram militares, e ao conceberem a *apathéia* como virtude por excelência adotavam a disciplina da vida ativa e contemplativa com uma rigidez peculiar do rigor militar. O *logos* cristão, por considerar ser o próprio Cristo, concebe a relação metafórica de Maria como um estar ao pé do amigo, com quem se pode ouvir e falar francamente, e Marta a trabalhar para servir o amigo.

Nesse sentido é parte constitutiva da relação de direção entre mestre e discípulo, o servir, a conversa franca, o diálogo sincero, a escuta atenta, enfim, crescer na amizade. A relação de amizade, ou disposição amigável se configura como um olhar atento à *pessoa* implicada nos exercícios, e suas necessidades, e não somente um *cliente*. Tal aspeto não pode ser encontrado como um elemento constitutivo do treinamento nos exercícios espirituais a não ser em sua versão cristã. Na *Regra de São Bento* o monge deve ser «como um pai para toda a comunidade»<sup>34</sup>, e ainda um homem de escuta mesmo aos iniciantes, pois por «muitas vezes Deus revela ao mais jovem a melhor solução»<sup>35</sup>.

## Conclusão

Desde o percurso que se seguiu aqui, uma espiritualidade da exercitação física poderia ser pensada fundamentalmente na tarefa de integração cultural que engloba exercícios físicos e intelectuais, incluindo nestes as práticas de meditação, tal qual formulada na conceção de exercícios espirituais dos estoicos e dos monges do cristianismo antigo. Por exercício espiritual compreende-se aqui uma busca de sentido (*lógos*) para a vida que integra processualmente todas as dimensões da existência humana e se traduz em uma cultura de cuidado. Assim, uma espiritualidade da exercitação física pode ter como ponto

---

<sup>34</sup> *Regra de São Bento*, cap. 31, 2.

<sup>35</sup> *Regra de São Bento*, cap. 3, 3.

de partida a pergunta pelo sentido da própria vida e o discernimento das práticas de cuidado de si daí decorrentes.

Na medida em que se configura como *cuidado de si* a espiritualidade da exercitação física, ao resgatar as práticas de vida contemplativa às práticas de vida ativa também se estabelecem como força de resistência a hipervalorização mercadológica do corpo, que incide sobretudo no profissional do desporto, como corpo ao serviço do *corpus economicus* na exploração de sua experiência e conhecimento para obtenção de maior lucro, e remuneração inadequada. Uma espiritualidade da exercitação física pode colaborar ao discernimento dos limites do hiperativismo, e poderia atuar assim como um Cavalo de Tróia, que visa corrigir os mecanismos de abuso, sem negar a importância da exercitação física.

Por fim, ao pensar o moderno propósito de serviço da antiga vida ativa monástica, a espiritualidade da exercitação física pode ser um meio de redenção da dignidade humana, por meio da redenção do corpo, especialmente para quem pode descobrir no desposto um sentido de serviço, especialmente aos mais jovens e ainda aos que sofrem os efeitos colaterais da cultura abusiva do corpo, e suas inúmeras formas de adição. Pode ser pensar como essencial para a espiritualidade da exercitação física quem encontrou um sentido profundo no exercício de viver bem, saudável e a serviço do outro.

«*não pertence à virtude excluir todas as paixões,  
mas somente as desordenadas*»

Tomás de Aquino, *Com. Ethic*, Lib 5, C. 11

## Referências

- Agamben, Giorgio. *Stanze – Parole et fantasma dans la culture occidentale*. Traduzido por Yves Hersant et Christian Bourguois. Turin: Giulio Einaudi, 1981.
- Apophthegmata Patrum: The Saying of the Desert Fathers – The Alphabetical Collection*. Translated by Benedicta Ward. Michigan: Cistercian Publications, 1984.
- Aubin, Paul. *Le problème de la conversion : étude sur un terme comum à l'hellénisme et au christianisme de trois premiers siècles*. Paris: Beauchesne, 1963.
- Barker, Richard, Juliet Barker. *Tournaments: Jousts, Chivalry and Pageants in the Middle Ages*. New York: Weidenfeld & Nicolson, 1989.

## «Ora et labora»: espiritualidade da exercitação física

- Bíblia Sacra. Utriusque Testamenti: Editio Hebraica et Graeca.* Deutsche Bibelgesellschaft: Stuttgart, 1993.
- Clément D’Alexandrie. *Le Pédagogue* I. Col. Sources Chretiennes, vol. 70. Paris: Editions du Cerf, 1960.
- Clément D’Alexandrie. *Les Stromates* II. Col. Sources Chretiennes, vol. 38. Paris: Editions du Cerf, 1954.
- De Certeau, Michel. *A Escrita da História*, trad. Maria de Lourdes Menezes. Rio de Janeiro: Editora Forense, 1982.
- Eleutério, João (ed.) *Uma anatomia do poder eclesiástico*. Lisboa: Universidade Católica Editora, 2022.
- Foucault, Michel. *A hermenêutica do sujeito*. São Paulo: Martins Fontes, 2006.
- Foucault, Michel. *Il faut défendre la société – Cours au Collège de France, 1975-76*. Hautes études, Gallimard/Seuil.
- Foucault, Michel. *O enigma da revolta*. Entrevistas inéditas sobre a Revolução Iraniana. São Paulo: N-1 edições, 2018.
- Hadot, Pierre. *Exercícios espirituais e filosofia antiga*. São Paulo: É Realizações, 2014.
- Lucius Annaeus Cornutus. *Greek Theology: Fragments, and Testimonia*. Translated by George Boys-Stones. Atlhante: SBL Press, 2018.
- Meeuws, Marie-Benoit. «“Ora et Labora” devise benedictine?» em *Collectanea Cisterciensia* 54 (1992): 193-219.
- Pseudo-Dionísio, O Areopagita. «Hierarquia Celeste», in *Obras Completas*. São Paulo: Paulus, 2004.
- Regra de São Bento – Edição Bilingue*. Juiz de Fora: Subiáco, 2021.
- Teixeira, Alfredo e Alex Villas Boas. *Desporto e Ca(u)sa Comum*. Lisboa: Universidade Católica Editora, 2022.
- Villas Boas, Alex e Isidro Lamelas. «The meaning of “spiritual” as integral health: from hippocrates of Kos to the potamius of Lisbon». *Religions*, 13, 9 (2022): 848-870. <https://doi.org/10.3390/rel13090848>.
- Villas Boas, Alex. «Spirituality and health in pandemic times: lessons from the ancient wisdom». *Religions*, 11, 11 (2020): 583-602.
- Wolter, Maur. «Les principes fondamentaux de la vie monastique et bénédictine» em *Revue Mabilon: archives de la France monastique*, t. 50, 1901, 220 [8]. <https://gallica.bnf.fr/ark:/12148/bpt6k56521565/texteBrut>.