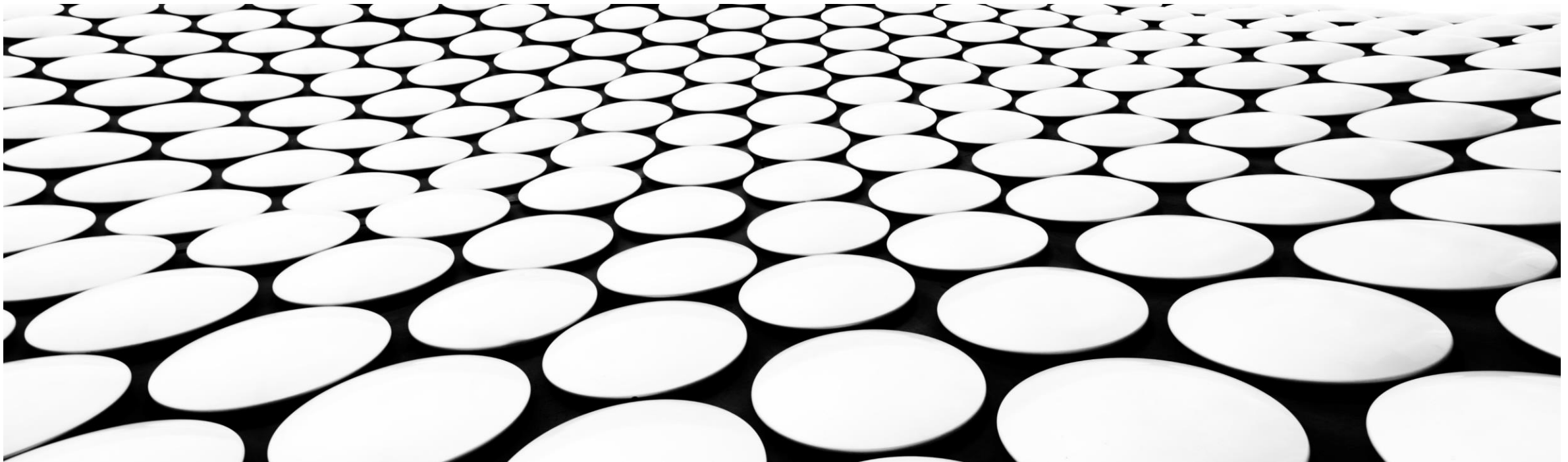


Inicialmente leia toda essa aula, busque entender a informação que está sendo transmitida para você.

Depois que leu e entendeu, anote em seu caderno em forma de tópicos ou resumo, o seu entendimento sobre o assunto. Leia quantas vezes for necessário, para entender. Qualquer dúvida o professor está disponível no WhatsApp. Boa semana para todos nós.

ESPIRITUALIDADE

O QUE É ISSO?



Certamente, cada pessoa tem sua própria ideia do que é espiritualidade.

No entanto, quando paramos para refletir sobre o real conceito da palavra, muitas vezes ficamos sem respostas.



É comum associarmos a espiritualidade a diferentes práticas espirituais, como as missas, cultos, sessões, meditações, além de técnicas ou ações específicas.

De fato, a espiritualidade pode estar em uma bênção católica, em um passe espírita ou em uma pregação evangélica,



Tudo isso é espiritualidade e, ao mesmo tempo, nada disso representa a essência da palavra.

Afinal, os rituais ou técnicas são meios para atingir a espiritualidade, e não o objetivo final.

**Mas então! O que é
espiritualidade?**

Mas então! O que é espiritualidade?

Espiritualidade normalmente consiste em uma **busca pela essência** que está por trás da aparência.

Em outras palavras, o que vale neste caso é o propósito ou intenção por trás da ação.

Curiosamente, a espiritualidade tem uma forte conexão com a origem (a essência por trás da aparência) da palavra religião, que vem do latim *religare* e significa reunir, religar, reconectar, entrar em comunhão.

Nesse contexto, a espiritualidade pode ser compreendida como a união constante com algo maior do que você mesmo, independentemente do local, da forma, das companhias ou da ação que esteja sendo feita.



Mas então! O que é
espiritualidade?

Uma característica fundamental da espiritualidade é a presença de uma **autoridade interna** (Intuição, Ser, Consciência, Deus Interior) na qual a prática está baseada.

Além disso, é interessante olharmos para a raiz etimológica da palavra espírito. Ela vem do latim *spiritus*, significando “respiração” ou “sopro”, mas também “coragem” e “vigor”.

Assim, a espiritualidade pode ser vista como a qualidade ou estado de coragem e vigor.

Espiritualidade segundo a filosofia

Na filosofia, a espiritualidade é entendida a partir da oposição entre o espírito e a matéria. Pode-se associar a espiritualidade a uma busca do sentido da vida que transcende o mundano.



De acordo com o professor e filósofo brasileiro **Mário Sérgio Cortella**, *“a espiritualidade é a recusa de que a vida se esgote na sua materialidade, numa existência que tem sentido em si mesma. Nesta direção, a ideia de espiritualidade está conectada à noção de transcendência. Isto é, o sentido é construído para além do imediato, do momento; ele está mergulhado numa história que faz sentido pela própria capacidade de honrar a vida. E, portanto, a ideia de que a vida (seja nossa ou de outras formas de vida) tem que ser decente”*.

Concluindo

Espiritualidade está relacionada à busca pelo sentido e propósito da vida por meio da transcendência do mundo físico.

Da mesma forma, diferentes caminhos evolutivos e tradições comumente associam a espiritualidade a palavras como:

**Equilíbrio - Amor - Paz - Compaixão -
Reconexão - Essência - Felicidade -
Harmonia - Fé**

Esses termos podem ser encarados não só como símbolos da espiritualidade, mas também como ferramentas para alcançar a reconexão consigo mesmo e com algo maior do que você próprio.

Além disso, os vocábulos acima transmitem qualidades que são evidenciadas por todas as práticas espirituais verdadeiras, independentemente da religião, forma ou da técnica escolhida pelo praticante.

Por fim, se você tiver alguma definição ou conceito de espiritualidade que lhe agrade, sinta-se à vontade para complementar a aula, escrevendo com suas palavras seu conceito pessoal do que é espiritualidade.

Até próxima aula