

O OXIGÊNIO DA VIDA

A respiração como sopro, espírito e força agronatural na Agrosafia

Ainor Francisco Lotério

Engenheiro Agrônomo, Teólogo, Filósofo, Diácono Permanente e criador da Agrosafia

RESUMO

Este artigo, de caráter reflexivo e de fundamentação teórica, investiga a respiração como fenômeno que ultrapassa a função biológica e se revela dimensão espiritual, existencial e agronatural. Parte-se da unidade etimológica entre sopro e espírito, presente no *pneuma* grego, no *ruah* hebraico e no *spiritus* latino (CHEVALIER; GHEERBRANT, 2012), para demonstrar que respirar é, ao mesmo tempo, ato vital, gesto de gratidão e via de reancoragem da mente (NHAT HANH, 2019). À luz da Agrosafia, filosofia de vida baseada nas forças da natureza e do campo (LOTÉRIO, 2024a), o ar é interpretado como força agronatural, ao lado da terra, da água e da luz (LOTÉRIO, 2024b). Como procedimento metodológico, adota-se a pesquisa bibliográfica de natureza qualitativa (GIL, 2019; MARCONI; LAKATOS, 2021). Conclui-se que aprender a respirar é aprender a reconhecer o dom mais gratuito e essencial da existência, integrando corpo, mente e espírito.

Palavras-chave: Respiração. Sopro. Espírito. Agrosafia. Forças agronaturais. Gratidão.

1 INTRODUÇÃO

Respiramos cerca de vinte mil vezes por dia e quase nunca reparamos em uma única dessas respirações. O ar está sempre à disposição, gratuito e abundante, o mais democrático de todos os bens. Talvez seja precisamente por sua abundância que o desprezamos, pois o ser humano tende a valorizar o que falta e a ignorar o que sobra. Em uma cultura marcada pela aceleração, na qual, conforme adverte Han (2016), o tempo perdeu o ritmo capaz de lhe conferir sentido, a respiração torna-se o primeiro gesto sacrificado. Este artigo propõe reaprender a respirar, não como técnica isolada, mas como reconhecimento do fenômeno mais silencioso e essencial da vida.

A tese central sustenta que a respiração é, simultaneamente, três coisas indissociáveis. É função biológica, pois nos mantém vivos a cada instante (GUYTON; HALL, 2021). É realidade espiritual, pois o mesmo termo que designa o ar designa, nas línguas sagradas, o próprio Espírito (BÍBLIA, 2002; CHEVALIER; GHEERBRANT, 2012). E é força agronatural, pois o ar integra, com a terra, a água e a luz, o conjunto de energias da natureza que a Agrosafia toma como fonte de sabedoria para a vida humana (LOTÉRIO, 2024a, 2024b).

O objetivo geral é demonstrar como a respiração articula corpo, mente e espírito. Os objetivos específicos são examinar a unidade entre sopro e espírito, analisar a respiração como via de reancoragem da mente e situar o ar entre as forças agronaturais da Agrosafia. Justifica-se a reflexão pela necessidade de resgatar, em tempos de pressa e ansiedade, a consciência do que nos sustenta a cada fôlego.

2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

A pesquisa é de natureza qualitativa, do tipo bibliográfico e reflexivo, entendida, na acepção de Gil (2019), como aquela desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos, e conduzida segundo os procedimentos de análise interpretativa descritos por Marconi e Lakatos (2021). O método de análise articula a etimologia das línguas clássicas, a tradição bíblica, a filosofia e a fisiologia da respiração com os fundamentos da Agrosófia, filosofia de vida inspirada na natureza que busca extrair sabedoria das práticas agrícolas e do comportamento dos elementos naturais, aplicando-a à existência humana (LOTÉRIO, 2024a). A abordagem dialoga ainda com a técnica agrosófica que, a exemplo do que já se fez com a água (LOTÉRIO, 2024b), toma um elemento natural como fonte de ensino e de motivação.

3 SOPRO E ESPÍRITO: A UNIDADE ESQUECIDA

A própria linguagem guarda a chave do que perdemos. Em grego, *pneuma* significa ao mesmo tempo respiração e espírito, e dela deriva a pneumologia, ciência do fôlego. Em hebraico, *ruah* é sopro, vento e Espírito de Deus, o mesmo que paira sobre as águas no relato da criação (BÍBLIA, 2002, Gn 1,2). Em latim, *spiritus* vem de *spirare*, respirar, de onde nascem inspirar e expirar. Chevalier e Gheerbrant (2012) observam que, em praticamente todas as tradições simbólicas, o sopro é o princípio vital por excelência, aquilo que anima a matéria e a torna pessoa.

A tradição bíblica leva essa unidade ao seu ponto mais alto. O ser humano só se torna alma vivente quando o Criador sopra em suas narinas o fôlego de vida (BÍBLIA, 2002, Gn 2,7). Respirar é, portanto, receber continuamente esse sopro originário. Inspirar é acolher o dom; expirar, em seu duplo sentido, é devolvê-lo, e no último deles, entregá-lo. A vida inteira transcorre entre a primeira inspiração do recém-nascido e a última expiração de quem parte, e esquecer disso é esquecer a própria condição de criatura sustentada a cada instante. Como já se afirmou em outro momento desta caminhada reflexiva, a eternidade não é um lugar distante, mas uma qualidade que se inaugura no interior de cada gesto consciente da existência (LOTÉRIO, 2018).

4 A RESPIRAÇÃO COMO VIA DE REANCORAGEM DA MENTE

Do ponto de vista prático, a respiração possui uma singularidade notável. É a única função vital que é, ao mesmo tempo, automática e voluntária, pois se encontra sob duplo comando, o do tronco encefálico e o do córtex, conforme descrevem Guyton e Hall (2021). O coração não se comanda, a digestão não se governa, mas o fôlego, sim. É por essa porta que a razão pode reentrar no corpo e reassumir o comando que a emoção havia tomado.

Quando a ansiedade acelera o pensamento, a respiração acelera junto, num círculo que se retroalimenta. O caminho inverso, porém, também é verdadeiro, e nele reside a chave terapêutica. Nhat Hanh (2019) ensina que a respiração consciente é a ponte que reúne corpo e mente, devolvendo o indivíduo ao único tempo em que a vida verdadeiramente acontece, que é o presente. Nas palavras do autor:

"A respiração é a ponte que liga a vida à consciência, que une o corpo ao pensamento. Sempre que a mente estiver dispersa, use a respiração como meio de

retomar o controle" (NHAT HANH, 2019, p. 24).

Desacelerar conscientemente o fôlego reancora a mente no presente e devolve ao indivíduo a autonomia sobre o próprio estado. Weil e Tompakow (2015) demonstram que o corpo comunica antes da palavra e que a alteração deliberada da postura e do ritmo respiratório modifica o estado interior de quem a pratica. Respirar fundo é, assim, o gesto físico do reendereço, o corpo trazendo de volta o controle que a ansiedade havia terceirizado para fatores externos. O agricultor sabe disso sem teoria alguma, pois, no meio da lida, para, ergue os olhos, enche o peito e recomeça com renovada serenidade.

5 O AR COMO FORÇA AGRONATURAL

A Agrosafia, filosofia de vida baseada nas forças da natureza e do campo, propõe uma reconexão profunda entre o ser humano e o mundo natural, extraindo sabedoria dos elementos e das práticas agrícolas (LOTÉRIO, 2024a). Assim como já se demonstrou o poder e o fascínio da água como recurso agronatural e fonte de ensinamentos (LOTÉRIO, 2024b), o ar se apresenta como uma das forças fundamentais dessa mesma sabedoria.

No campo, o ar é vida em toda parte. É pelo ar que a planta respira, realizando as trocas gasosas que sustentam a fotossíntese e a própria produção do oxigênio que respiramos, processo cuja centralidade para a manutenção da vida no planeta é reafirmada por Taiz et al. (2017). É o vento que dispersa as sementes, poliniza as flores e renova a atmosfera sobre a lavoura. Há, portanto, uma reciprocidade sagrada entre o homem e o vegetal, pois a árvore devolve em oxigênio aquilo que recebemos como vida, e recebe de nós o gás que exalamos. Essa interdependência é aquilo que a encíclica *Laudato Si'* (FRANCISCO, 2015) denomina ecologia integral, na qual tudo está intimamente relacionado e nenhuma criatura subsiste isolada. Respirar é participar desse ciclo de doação mútua que a Agrosafia reconhece como mística da vida com base nas forças agronaturais (LOTÉRIO, 2024a). O ar, gratuito e invisível, é o oxigênio que une todos os seres vivos numa só respiração.

6 DISCUSSÃO: A GRATIDÃO PELO DOM INVISÍVEL

Reunidas as dimensões, revela-se o sentido maior de aprender a respirar. Trata-se, antes de tudo, de reparar no que é gratuito e essencial. Ninguém agradece o ar como agradece o pão, justamente porque o ar nunca falta. A gratidão madura, contudo, é aquela que reconhece o dom mais silencioso de todos, aquele que nos é dado sem cessar e sem cobrança. Aprender a respirar com consciência é o exercício mais elementar da gratidão pela existência.

Há ainda a dimensão que a espiritualidade acrescenta e que a técnica sozinha não alcança. Respirar é receber sem merecer e devolver sem reter. A cada ciclo, a vida é dada de novo e entregue de novo, num pequeno ensaio diário de confiança, no qual se recebe o que não se produz e se solta o que não se pode guardar. Não por acaso a oração, em quase todas as tradições, começa pela respiração (CHEVALIER; GHEERBRANT, 2012), pois orar é sincronizar o próprio sopro com o Sopro que nos criou. Contra a lógica da aceleração denunciada por Han (2016), a respiração consciente instaura uma demora fecunda, a única capaz de restituir densidade ao tempo vivido.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A respiração, tantas vezes reduzida a mero reflexo, revela-se aqui como um dos gestos mais densos da existência humana. É função que sustenta o corpo, é via que reancora a mente, é sopro que remete ao Espírito e é força agronatural que integra o homem ao ciclo vivo da natureza. O ar está sempre à disposição, e é essa abundância que nos convida à gratidão, não ao descuido.

Conclui-se que aprender a respirar é aprender a viver com consciência plena do dom recebido a cada instante. À luz da Agrosafia, o ar se soma à terra, à água e à luz como fonte de sabedoria para a vida. Recomenda-se, para estudos futuros, o desenvolvimento de dinâmicas agrosóficas centradas na respiração, aplicáveis à educação, à longevidade e à formação humana, nas quais o sopro se torne, uma vez mais, mestre silencioso da arte de viver.

REFERÊNCIAS

- BÍBLIA. *Bíblia de Jerusalém*. Nova edição revista e ampliada. São Paulo: Paulus, 2002.
- CHEVALIER, Jean; GHEERBRANT, Alain. *Dicionário de símbolos: mitos, sonhos, costumes, gestos, formas, figuras, cores, números*. Tradução de Vera da Costa e Silva et al. 26. ed. Rio de Janeiro: José Olympio, 2012.
- FRANCISCO, Papa. *Carta encíclica Laudato Si': sobre o cuidado da casa comum*. São Paulo: Paulinas, 2015.
- GIL, Antonio Carlos. *Métodos e técnicas de pesquisa social*. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2019.
- GUYTON, Arthur C.; HALL, John E. *Tratado de fisiologia médica*. 14. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2021.
- HAN, Byung-Chul. *O aroma do tempo: um ensaio filosófico sobre a arte da demora*. Tradução de Marcos Fernandes. Petrópolis: Vozes, 2016.
- LOTÉRIO, Aínor Francisco. *A eternidade em nós*. Camboriú: Edição do autor, 2018.
- LOTÉRIO, Aínor Francisco. O grão de mostarda e a Agrosafia: mística da vida com base nas forças agronaturais. *Blog do Aínor*. Camboriú, 2024a. Disponível em: <https://ainor.com.br>. Acesso em: 12 jul. 2026.
- LOTÉRIO, Aínor Francisco. A água como recurso agronatural: dinâmica e técnica agrosófica. *Agrosóficas*. Camboriú, 2024b. Disponível em: <https://loterio.com.br>. Acesso em: 12 jul. 2026.
- MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. *Fundamentos de metodologia científica*. 9. ed. São Paulo: Atlas, 2021.
- NHAT HANH, Thich. *O milagre da atenção plena: um manual prático de meditação*. Tradução de Cléia Braga. Rio de Janeiro: Sextante, 2019.
- TAIZ, Lincoln; ZEIGER, Eduardo; MØLLER, Ian Max; MURPHY, Angus. *Fisiologia e desenvolvimento vegetal*. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.
- WEIL, Pierre; TOMPAKOW, Roland. *O corpo fala: a linguagem silenciosa da comunicação não verbal*. 76. ed. Petrópolis: Vozes, 2015.