

*Espiritualidade*

*na*

*3<sup>a</sup> e*

*Melhor*

*Idade*



Orfelina Vieira Melo



Orfelina Vieira Melo

# **Espiritualidade na 3ª e Melhor Idade**



Projeto  
**Passo Fundo**  
Apoio à cultura

2013



Orfelina Vieira Melo

# **Espiritualidade na 3ª e Melhor Idade**

Passo Fundo  
Projeto Passo Fundo  
2013

Projeto Passo Fundo

Página na internet: [www.projetopassofundo.com.br](http://www.projetopassofundo.com.br)  
e-mail para contato: [projetopassofundo@gmail.com](mailto:projetopassofundo@gmail.com)

Disponível no formato eletrônico /E-book.

Do livro: Literatura, religião. -Passo Fundo: Pe. Berthier, 1993. 152p.; 21cm.

Todos os direitos reservados ao Autor.

O conteúdo deste sitio NÃO pode ser reproduzido, copiado, gravado, transcrito ou transmitido por meios mecânicos, fotográficos ou eletrônicos, sem a citação de autoria, nos termos da licença

**[Creative Commons Atribuição-CompartilhaQual 3,0 Nao Adaptada.](#)**

Para ver uma cópia desta licença, visite:

[creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/deed.pt\\_BR](http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/deed.pt_BR) ou envie uma carta para Creative Commons, 444 Castro Street, Suite 900, Mountain View, Califórnia, 94041, USA.

Revisado em: 12/09/2013

M527e Melo, Orfelina Vieira

Espiritualidade na 3ª e melhor idade [recurso eletrônico]  
/ Orfelina Vieira Melo. – Passo Fundo : Projeto Passo Fundo,  
2013.

E-book (formato PDF).

ISBN 978-85-8326-036-3

Modo de acesso: World Wide Web:

<<http://www.projetopassofundo.com.br>>.

1. Idosos – Vida religiosa. 2. Espiritualidade. 3. Religião.  
4. Literatura. I. Título.

CDU: 2:82

Bibliotecária responsável Schirlei T. da Silva Vaz - CRB 10/1364

## Sumário

PREFÁCIO .....	11
APRESENTAÇÃO .....	13
ENTREGA .....	15
APRESENTAÇÃO DA 2ª EDIÇÃO .....	17
ENVELHECER SIM, MAS COMO? .....	19
ASSUMIR O SEU TEMPO .....	23
COMO VIVER A VELHICE .....	24
PARA REFLEXÃO: .....	27
RUGAS ACEITAS E AMADAS .....	27
GANHOS E PERDAS NA TERCEIRA IDADE .....	29
PERDAS .....	29
GANHOS E VANTAGENS .....	32
EXPERIÊNCIA E SABEDORIA .....	33
PARA REFLEXÃO .....	36
A ESPIRITUALIDADE É FORTE NA TERCEIRA IDADE .....	37
A FECUNDIDADE DA ESPIRITUALIDADE: .....	40
VIVÊNCIA .....	41
MATURIDADE .....	43
ESPIRITUALIZAR O MUNDO .....	44
ESPIRITUALIZAR A VIDA .....	45
PARA REFLEXÃO .....	48
2º Capítulo .....	49
CORPO EXPRESSÃO DA ALMA .....	49
SAÚDE E VIDA .....	50
ATIVIDADE FÍSICA .....	50
ALIMENTAÇÃO SADIA .....	52
SAÚDE MENTAL .....	53
A EMOÇÃO QUE NOS ACOMPANHA .....	56
PARA REFLEXÃO .....	58
3º Capítulo .....	61
PARTICIPAÇÃO: CONVITE AMIGO .....	61
A SOCIEDADE E O IDOSO .....	61
HORA DE MUDAR .....	63
CONVIVER É CONTRIBUIR .....	65
SOLIDÃO JAMAIS .....	67
O IDOSO NA FAMÍLIA .....	68
INSERÇÃO NO MUNDO .....	70
PARTICIPAÇÃO NA IGREJA .....	73
VIVER É TESTEMUNHAR .....	75

PARA REFLETIR .....	76
MEU OFERTÓRIO .....	77
4º Capítulo .....	79
VIDA EM PLENITUDE NO ENTARDECER DA EXISTÊNCIA .....	79
RIQUEZA INTERIOR .....	80
REVISAR PARA APERFEIÇOAR .....	82
É ÉPOCA DE INVESTIR .....	84
FONTES DE VIDA .....	86
ORAÇÃO É FORÇA .....	89
CELEBRAR A VIDA .....	93
FÉ E AÇÃO .....	94
OS SACRAMENTOS .....	96
SACRAMENTO DO PERDÃO ou DA RECONCILIAÇÃO .....	97
SACRAMENTO DA EUCARISTIA .....	100
A UNÇÃO DOS ENFERMOS .....	101
PARA REFLETIR .....	104
PERDÃO PELOS MEUS VELHOS .....	104
5º Capítulo .....	107
TERCEIRA IDADE – IDADE DE SER FELIZ .....	107
REINVENTAR O TEMPO .....	107
VALORES ETERNOS .....	109
NOVO PROGRAMA .....	112
VALOR DA AMIZADE .....	113
BELEZA E ARTE .....	114
A GOSTOSA EXPERIÊNCIA DE ESCREVER .....	118
LER É VIVER .....	119
ALMA DE ARTISTA .....	121
ALEGRIA E VIDA .....	122
PARA REFLETIR .....	123
6º Capítulo .....	127
LAZER NA TERCEIRA IDADE .....	127
LAZER E RECREAÇÃO .....	127
LAZER EM GRUPO .....	129
O IDOSO E O TURISMO .....	130
PARA REFLETIR .....	132
7º Capítulo .....	135
A EXPERIÊNCIA DO AMOR NA TERCEIRA IDADE .....	135
O AMOR NÃO TEM IDADE .....	135
AMOR É VIDA .....	137
A FAMÍLIA: NINHO DE AMOR .....	138
RUTE E A SOGRA .....	141
ABANDONO NÃO – SOLIDARIEDADE .....	142



CRIAR LAÇOS .....	143
SEXUALIDADE NA TERCEIRA IDADE .....	144
PARA REFLETIR .....	147
8º Capítulo.....	149
O SOFRIMENTO, CAMINHO PARA A SANTIFICAÇÃO.....	149
O SOFRER NA VISÃO CRISTÃ.....	150
FORÇA NO SOFRIMENTO.....	152
DIGNIDADE NA DOR.....	154
ACEITAÇÃO.....	156
O DOM DA SAÚDE .....	158
ALEGRIA NA DOR.....	161
PACIÊNCIA E MANSIDÃO.....	162
PARA REFLETIR .....	164
9º Capítulo.....	167
A VIDA CONTINUA ALÉM.....	167
ESPERANÇA CRISTÃ .....	167
O MELHOR ESTÁ NO FIM .....	170
MOMENTO DE AÇÃO DE GRAÇAS.....	173
ANEXO I.....	175
ANEXO II .....	183



## **PREFÁCIO**

Prefaciando uma obra não consiste em tecer juízo crítico sobre a mesma e o seu autor, tarefa essa que cabe aos críticos literários e aos recenseadores de livros.

Prefaciando a obra **ESPIRITUALIDADE NA TERCEIRA E MELHOR IDADE** limito-me a congratular-me com a autora pelo trabalho realizado com admirável maestria e ressaltar alguns pontos significativos.

A autora frisa que o melhor de qualquer escrito é a mensagem que se visa a transmitir. E tal objetivo foi plenamente alcançado. O que ela nos legou são páginas repletas de uma vida ativa e de diuturnas reflexões sobre os evangelhos e a doutrina da Igreja.

Sobressai em todas as mensagens em otimismo contagiante que nos apresenta a terceira idade como aurora mais que um pôr-do-sol.

É um trabalho de pessoa culta e de sólidas convicções e vivências cristãs, empenhada em levar aos leitores, mormente aos idosos, a certeza de que a velhice não é doença, não é finalização das atividades, mas uma estação de riquezas em sabedoria acumuladas em anos de experiências vitais. Quem é que ignora que a pessoa idosa é arquivo vivo, no qual se buscam preciosas informações e lições do passado?

Recomendamos a leitura deste livro não somente aos idosos, mas também a quem deseja preparar-se para uma velhice feliz, a “senectude com dignidade” a que chegaremos, se tivermos a graça da longevidade com saúde. Diz o livro dos provérbios: “O temor de Deus prolonga os dias da vida “ (Prov 10,27) Entenda-se: temor de Deus não é medo, mas respeito e receio de ofendê-lo, esforço de amá-lo e fazer o que lhe agrada.

Agrada-me o título do livro, que identifica a terceira idade como a melhor idade, pois ela é a que mais nos aproxima de Deus e da eterna juventude a ser usufruída na Casa do Pai.

Passo Fundo, 23 de abril de 1992.

+ Urbano José Allgayer, bispo de Passo Fundo.

## **APRESENTAÇÃO**

EIS AÍ UM INSTRUMENTO!

EM TUDO GLORIFICAMOS O SENHOR!

EM TUDO VEJAMOS O RETRATO JESUS CRISTO!

EM CADA MOMENTO RESPLANDEÇA O ESPÍRITO SANTIFICADOR!

No Eclesiástico, quando trata da Maturidade na Velhice, diz, com muita propriedade, (25,5) “Como acharás na velhice aquilo que não tiveres acumulado na juventude”.

Isto tudo representa um forte desafio para todos nós, especialmente para nós, pessoas de fé. Surge, em decorrência, a necessidade da prática do amor fraterno, ‘único caminho que conduz ao eterno.

Nossa vida é uma peregrinação à Casa do Pai, daí a força que nos atrai e nos inquieta o coração enquanto não chegarmos ao nosso destino final.

A salvação é o maior e intransferível compromisso que o ser humano é chamado a assumir com responsabilidade inadiável.

O homem é incapaz de auto-salvar-se, por esse motivo, precisa de Deus, precisado Evangelho, precisa dos irmãos, logo é imprescindível o encontro.

A vida não passa de um instante, mas basta esse instante para emprendermos a caminhada em busca da eternidade.

Frente a todos esses desafios, urge o reaprender a nos maravilhar com as dádivas do Senhor, inclusive a longevidade, que é uma das grandes maravilhas a ser cantada. É uma prova do imenso amor que Deus tem por aqueles que acumulam mais juventude no decorrer da existência.

O Idoso, como criatura humana, necessita ser ajudado a descobrir-se a si mesmo, aos encantamentos e a sua identidade de pessoa mais vivida; a buscar o seu espaço num mundo em acelerada evolução; a desfrutar os seus direitos como cidadão; a resgatar sua dignidade e a sua liberdade, prerrogativas adquiridas pela luta diária; auxiliar a pensar, a querer, a participar, a amar, a sorrir, a crescer, e, sobretudo, a descobrir a essência da vida que é a plenitude no entardecer da vida.

ESPIRITUALIDADE NA TERCEIRA E MELHOR IDADE aí está, ao dispor de todos, para servir como ferramenta na construção de um Mundo Novo e do Reino Definitivo.

“ IDE TAMBÉM VÓS TRABALHAR NA VINHA DO SENHOR! “  
(Mt.20.3...).

## **ENTREGA**

SENHOR! Faze de mim um instrumento da tua Vontade...

IDOSO! MEU IRMÃO, meu companheiro, meu mestre, tudo para ti...

Foi com este espírito que me propus buscar informações, diretrizes, luzes bíblicas, pronunciamentos da Igreja e dados a fim de que, aqui reunidos, sirvam de subsídios para uma Pastoral adequada à Terceira Idade. Que a partir de reflexões e de uma visão essencialmente cristã, o ancião venha receber um tratamento com dignidade e respeito.

A Terceira Idade tem sido objeto de estudos, pesquisas, debates com a finalidade de estabelecer programas, atividades e política de atendimento apropriado para o grande número de pessoas que avançam em idade, muitas vezes sem perspectiva, sem expectativa e sem esperança.

Em tempo procura-se resgatar a dignidade e o valor do idoso, bem como a sua participação na família, na Igreja, na Sociedade, no Mundo e na Vida.

A visão teológica desafia a todos a escolher esse imenso potencial humano na caminhada e no aprimoramento da Comunidade Eclesial.

Este incipiente trabalho objetivo ser um instrumento útil na tarefa de valorização da pessoa humana na etapa mais rica e significativa da sua existência terrena.

Para ser fiel aos princípios humanos e cristãos, fundamentamos o trabalho em inúmeras citações bíblicas, sem contudo esgotar esse manancial de inspirações das maravilhas do Senhor.

Também não pretendemos dar a busca por encerrada. Muita coisa ainda resta a descobrir, aprender e construir em benefício de quem tanto deu de si pela construção dos seus e de suas “aldeia”.

O maior sonho é que este modesto livro chegue às mãos ágeis dos jovens, às mãos trêmulas dos idosos, para alcançar a inteligência questionadora da juventude, a inteligência madura da meia idade e a inteligência prudente dos mais vividos venham enriquecer este modelo trabalho.

Entrego a você, amigo leitor, este material compilado para reflexão e o faço com muito respeito e gratidão.



## **APRESENTAÇÃO DA 2ª EDIÇÃO**

“Publicai em toda terra...  
Publicai as maravilhas do Senhor...” (Salmo).

ESPIRITUALIDADE NA TERCEIRA E MELHOR IDADE, mais do que um livro tem sido um companheiro, um amigo comunicante. Este foi o primeiro e mais claro propósito da autora. Trabalho colocado ao dispor de todas as idades e para todas as pessoas que almejam viver intensamente todas as suas juventudes.

Felizmente a receptividade foi muito além da expectativa, não apenas por aqueles que têm o privilégio de já estarem na Terceira Idade, mas por aqueles que pretendem chegar lá e chegar bem. Isto é que importa.

Para quem escreve, nada é mais gratificante do que sentir a acolhida do leitor, que nas linhas e entrelinhas, descobre a sua própria identidade e realiza o seu próprio encontro.

Muitíssimas foram as manifestações, algumas vamos citar aqui, com o objetivo único de valorizar quem as fez.

Uma vó de 72 anos: “Felizmente alguém lembrou de nós e escreveu aquilo que precisamos para viver melhor”.

Uma Irmã de Aragarças (GO):”...ainda não tinha lido um livro tão lindo, em todos os sentidos...”

De uma livraria fazendo pedidos: “Há uma procura muito grande desse tipo de livro, com mensagens de Vida e de otimismo...”

Um idoso de 80 anos: “Como gostaria de ter lido este livro há 30 anos. Hoje eu seria outro.”

Um professor sexagenário afirmou:” Após ter lido este livro a pessoa já não é mais a mesma...”

Um jovem universitário:” Chegou o momento de investir em “meus velhos”. Eles merecem esse belíssimo livro que os preparará para uma velhice saudável e feliz”.

O retorno verbal também foi muito intenso. Mais do que orgulho sentimos a responsabilidade em colocar nas mãos, nas mentes e nos corações de tantos leitores amigos uma nova semente de VIDA.

Sou imensamente grata pela divulgação dessa mensagem, ampliando os horizontes, projetando novas perspectivas e fortalecendo a esperança para um envelhecer com alegria.

Deus seja louvado por mais este passo!

A autora

Passo Fundo, maio de 1993.

## **ENVELHECER SIM, MAS COMO?**

Anoitecer poderá ser como o amanhecer?

Hoje existe uma significativa constatação: “ A Ciência, em seus mais recentes avanços, tem conseguido acrescentar mais anos a mais vidas”. Porém isto não é suficiente. Almejamos o mais importante: acrescentar mais vida a mais gente.

O envelhecimento é um processo natural, gradativo, irreversível e não contagioso. É uma experiência única, pessoal e profundamente existencial. É também um fenômeno inevitável para aqueles que querem viver por muito tempo. A longevidade passa pela velhice.

A chamada Terceira Idade é a mais rica estação da vida. Ela apresenta seus mistérios, desafios e interesses muito peculiares.

É uma etapa da vida reservada a poucos, apenas para alguns, especialmente escolhidos. Daí concluir-se que envelhecer é um privilégio. Por isso a velhice deve ser vivida com muita intensidade, com identidade própria e sobretudo com dignidade, com alegria e participação.

Triste daquele que não vive o frescor da tarde e apenas aguarda o pôr-do-sol...

A questão não é fugir da ideia ou do processo de envelhecer, pois quem é criança, quer ser jovem, quem é jovem quer ser adulto, e, se for escolhido para viver muito, terá que enfrentar o envelhecimento. Bom é enfrentá-lo de forma inteligente, lúcida e com vibração.

Normalmente a pessoa quer longevidade, mas rejeita, com a mesma intensidade, a ideia da velhice. Não olha o envelhecer como um dom gratuito.

O temor da velhice leva a pessoa adulta e a jovem a não usufruir de todos os encantos da etapa que está vivendo.

Frente à problemática do envelhecimento e os preconceitos existentes, a pessoa toma uma das posições extremas: viver o presente ou só preocupar-se demasiadamente com o futuro. As primeiras querem aproveitar a vida pensando somente no hoje, vão até o limite das suas forças humanas, com abusivas diversões, exagero nas bebidas e comidas, exigências demasiadas para com o seu corpo ou a sua mente. Trabalham até o esgotamento, se estressam na corrida contra o tempo. Para essas “dormir é perder tempo.”

As outras pessoas não “curtem” o momento, preocupadas com o futuro. Temem tanto a etapa seguinte que esquecem de viver plenamente o presente. Ficam tensas ao pensar no próximo aniversário. Este, para algumas pessoas, ao invés de festa e comemoração, ação de graças por mais humano de vida e alegrias, representa um ano mais próximo da morte. É assim um tormento. Que lástima! Se pudessem, fariam a contagem regressiva.

Ambos esquecem a verdadeira dinâmica da existência humana: como todo ser vivo-nasce, cresce, amadurece, envelhece e morre. Porém o ser humano é o único que pode dar sentido e melhorar a qualidade dessas etapas irreversíveis. Vivendo substancialmente a presente etapa é que se prepara significamente a etapa seguinte.

O ideal, em termos de envelhecer segundo os geriatras – é o equilíbrio saudável e preventivo para maior tranquilidade no futuro. É usufruir de todas as potencialidades e disponibilidades. É aceitar as limitações próprias de cada idade. Não exaurir todo o potencial num só momento da vida, ficando sujeito a sentir necessidade na próxima estação e já não mais dispor da reserva indispensável.

Daí a importância de uma clara e objetiva para ver o processo de envelhecer, sem preconceitos, sem receios e sem rejeições.

Não se surpreender, de repente, diante do espelho, contando os cabelos brancos ou até se estranhando. Não fazer como aquelas pessoas que apostaram tudo nas suas aparências e tornaram-se fúteis e superficiais, dizendo: “Que fazer, agora”? “ Já não sou mais quem eu era” e desanimar. Mas dizer, com orgulho: “Obrigado, meu Deus, cada vez sou mais eu mesmo, mais maduro, mais consciente, mais útil aos meus irmãos”.

É necessário aprender a conviver com a decorrência normal do prolongamento da sua existência e dizer como aquele simpático velhinho: “Sou velho, sim, e com muito orgulho e dignidade”.

Preparar-se para envelhecer é aprender, dia após dia, a ser mais gente, mais sábio, mais santo. Velhice não é doença, mas sabedoria e esperança.

A idade é semelhante a uma carga: aumenta com o passar do tempo. Não deixe o tempo passar! Passe por ele e deixe ali as suas marcas positivas, sua contribuição pessoal à Humanidade.

Quem não se prepara enfrenta com mais dificuldades os obstáculos que o mundo lhe apresenta. Assim também quanto à velhice.

Aqueles que não preparam, têm duas possibilidades: vivem mal, enfrentam a velhice com resistência e as dificuldades são multiplicadas, ou o que é ainda pior, nem chegaram até lá.

Bom é viver cada etapa como sendo a melhor, a mais bela e a mais rica de sua vida.

Os preconceitos são tantos e tão frequentes contra o idoso, que a pessoa até cria resistência para entrar nessa faixa etária. Essa fuga, muitas vezes prejudica o processo de envelhecimento com normalidade, com saúde e mesmo com alegria.

Aceitar a velhice é um desafio para a pessoa, para a sociedade, para o País e para a Igreja. O idoso precisa de respeito à sua dignidade, e

não piedade ou assistencialismo. É um cidadão e como tal tem os seus direitos.

Em A Oração dos IDOSOS, João Paulo II assim se expressa com rara beleza: “Meus queridos Irmãos e Irmãs idosos! O Papa inclina-se, respeitosamente, diante da velhice e convida a todos a fazerem o mesmo. A velhice é o coroamento das etapas da vida. Ela apresenta a colheita de tudo o que se aprendeu e viveu; de tudo o que se fez e conseguiu; de tudo o que se sofreu e superou. Como no fim de uma grande sinfonia, os temas dominantes da vida voltam para uma vigorosa síntese sonora. E esta ressonância conclusiva confere sabedoria”.

Acolher a palavra de Sua Santidade é uma festa para a inteligência e um regalo para o coração. O Papa tem se pronunciado com frequência sobre o papel, o valor e a riqueza do Idoso para toda a Humanidade, quando diz: “Vós sois um tesouro para a Igreja e uma bênção para o Mundo”. Será que nós também assim o consideramos?

Será estamos atribuindo aos que já avançaram em idade e sabedoria aquele papel que ele merece na família, na Igreja, e na Sociedade? Será que temos tido consciência da riqueza moral e espiritual que coroa a pessoa plena de vida? Considerando que “Tem mais vida quem tanta vida já viveu”.

Quem estará mais habilitado a contribuir, se não o que mais vida tem?

No entardecer da existência, a pessoa já está mais madura, cheia de experiências, está mais capacitada a passar aos mais jovens todo o seu patrimônio cultural, a sua fé inquebrantável, o seu amor fecundo, a sua vivência imorredoura.

Poucas vezes se para para refletir o grande contributo que aqueles que já vivem há mais anos têm a oferecer e gostam muito de fazê-lo.

## **ASSUMIR O SEU TEMPO**

A pessoa inteligente precisa viver integralmente o tempo que for dado, assumir sua vida como um todo, não refugiando-se no passado, nem vivendo de saudosismo, e menos ainda sofrendo por antecipação. O futuro é incerto, e até diferente do imaginado.

É indispensável que a gente viva plenamente o seu tempo, com as suas características, conquistas, privilégios e outras coisas.

Ver com otimismo o progresso que é confiado a essa geração. Aceitar a sua identidade no presente, na atualidade e não no passado que não volta mais.

Redefinir seus conceitos existenciais eliminar seus preconceitos sobre si mesmo e sobre os seus contemporâneos e até mesmo sobre modernidade.

Não viver olhando para trás, mas usar o presente para construir o futuro. Abraçar a velhice como um presente especial, como um dom de Deus e nunca como uma carga insuportável.

Mário Lago, artista do nosso tempo, falando sobre a velhice, disse, com muita propriedade: “eu fiz um acordo pacífico com o tempo, nem ele me persegue, nem eu fujo dele. Um dia a gente se encontra”. Que linda colocação!

A velhice só é triste para quem deixou-se vencer pela desesperança e principalmente para quem deixou de amar a si mesmo e aos semelhantes. É triste para quem fechou-se no seu casulo de desânimo e prendeu-se na profunda solidão. Esta, aliás, é a maior inimiga da velhice.

## **COMO VIVER A VELHICE**

Avançar em idade é avançar em VIDA.

É viver intensamente o momento, é ter perspectiva, fazer novos projetos para o amanhã. Algo que mereça o esforço, a luta, a conquista de novos ideais. A velhice se aninha onde termina o sonho.

A vida vale ser vivida quando se dá sentido a cada etapa da caminhada. Cada instante é valioso quando se tem objetivos claros para onde se quer ir e onde se quer chegar...

O importante não é sobressair-se, mas viver com normalidade, com dignidade e entusiasmo. Aproveitar agora que pode-escolher, selecionar atividades que lhes causem prazer e bem estar. Tudo na vida pode ter significado e tornar-se interessante, desde que a pessoa se entregue com paixão, isto é, com entusiasmo, motivação e perseverança, despertando alegria e criatividade a cada passo e em qualquer circunstância.

Na Terceira Idade é bom ter presente que sempre há algo a descobrir, alguma coisa a fazer e muito a partilhar.

As aspirações humanas são infinitas e não se realizam por si só, nem acontecem sozinhas, mas com a ajuda e participação dos outros e com a solidariedade de muitos.

Há diversas sugestões para bem viver a Melhor Idade:

- Não preocupar-se com a velhice, porém viver com densidade o momento;
- Manter-se lúcido, utilizando plenamente sua inteligência;
- Exercitar sempre a sua memória e a sua atenção, como boas lembranças;



- Preencher significativamente todos os dias e seus espaços;
- Não se deixar abater por algum insucesso. Sair mais forte do desafio;
- Qualificar sua vida com saúde e bem-estar físico e mental;
- Manter-se em atividade saudável, com equilíbrio e descanso;
- Assumir sua vida com coragem, confiança em si e nos outros. Ser otimista no entardecer de sua existência;
- Aprender a envelhecer em cada pôr-do-sol e em cada amanhecer;
- Não perder o encantamento de viver para si e para os outros;

É fundamental ter bem presente que a soma dos anos, por si só não jubila ninguém, mas o bom uso dos seus dias colocados a serviço do próximo é que dá sentido, amadurece e plenifica uma existência...

Importa decidir o que nós o queremos ser – quando velhos - e não aceitar o que a sociedade decide o que deveríamos ser e fazer. A sociedade pragmatista não valoriza esse grande contingente humano com a grandeza e a riqueza de vida que, de modo algum pode ser ignorada ou desperdiçada.

Importa aprender a envelhecer com alegria, pois “ quem nasce cada manhã, uma vida passa num repente”.

Essa alegria está manifestada neste canto simples e singelo:

Música da Marcha Carnavalesca – “ Você pensa que Cachaça é Água”:

Você pensa que a velhice é triste

A nossa não é triste, não

Vibramos com o dom da vida  
Cantamos com muita emoção

Quer viver com muita alegria  
Não dê lugar a solidão  
Tente alegrar os outros  
Abrindo o seu coração.

”Quem canta seus males espanta”.

Complementando, apresentamos aqui o DECÁLOGODO IDOSO;

1º - AMAR A DEUS SUPREMO CRIADOR, PAI E  
COMPANHEIRO;

2º - Amar a si mesmo com carinho e sabedoria;

3º - Amar aos outros como a si mesmo, com bondade e  
generosidade;

4º - Olhar o mundo com coragem e esperança;

5º - Viver cada dia com alegria e otimismo;

6º - Aceitar as limitações e aproveitar todas as disponibilidades;

7º - Não refugiar-se nunca na solidão;

8º - Partilhar suas experiências com seus semelhantes;

9º - Valorizar a amizade como fonte de enriquecimento mútuo;

10º - Ver a beleza e a grandeza em tudo que está ao seu redor, como reflexo de Deus Onipotente.

## **PARA REFLEXÃO:**

1. Por que a pessoa envelhece?
2. Qual a melhor forma de envelhecer?
3. Como o Cristão pode encerrar a velhice, segundo a Bíblia?
4. O anoitecer pode ser como o alvorecer?
5. Como organizar a vida para qualificá-la progressivamente?
6. “Da vida nada se leva, a não ser a vida que se leva”.
7. “Só é velho quem quer”.
8. “Só é velho quando não se tem um sonho a realizar”.

## **RUGAS ACEITAS E AMADAS**

SENHOR!

Tu sabes o quanto se dá importância para as aparências!

Tu sabes, Senhor, o quanto as pessoas lutam para não envelhecer, ou, ao menos, não aceitam os sinais do envelhecimento.

Tu, porém sabes e valorizas as rugas como marcas da caminhada humana.

Tu sabes que só constroem rugas os rostos que têm o privilégio de muito viver.

Senhor, tu sabes que o essencial em nós não envelhece, mas engrandece.

Senhor, que bom que o ideal não enruga e que a espiritualidade não faz sulcos na face, mas rejuvenesce, aprimora e cresce até o infinito. Ótimo que a alma é lisa e vigorosa.

Agradeço, Senhor, as rugas que a vida me deu.

É com elas no rosto que me aproximarei de Ti, sempre mais.

É com elas, e muita alegria, que te abraçarei com gratidão. Amém.

## **GANHOS E PERDAS NA TERCEIRA IDADE**

À medida que se adentra em novas estações da vida, novos horizontes se abrem e panoramas nunca antes apreciados se apresentam e até podem surpreender. E muito!

Infelizmente algumas pessoas nem percebem as novas paisagens e a diversidade de cores e formas. Por esse motivo, como já afirmamos anteriormente, é que devemos aproveitar intensamente cada etapa da vida, preparando assim para o que há de vir, com serenidade e maturidade.

Para muitos a Terceira Idade é a mais bela e florida estação da existência. Para outros, todavia tudo é cinzento e negativo. Percebem somente as perdas e avistam tão somente o declínio.

Numa apreciação objetiva podemos constatar os dois aspectos bem definidos do envelhecimento humano: as perdas gradativas no aspecto físico e os ganhos infinitos nos aspectos psicossociais e espirituais.

### **PERDAS**

“...meu andar é lento... minhas mãos trêmulas... ouço com dificuldade, já sinto o corpo que pesa e dificulta o meu viver...”

Vejamos primeiro os aspectos biomédicos, partindo dos conceitos emitidos pelo Dr. Cacciatore, quando trabalhou no curso “A Arte de Viver a Terceira Idade, no Centro Regional de Estudos e Atividades da Terceira

Idade( CREATI) da Universidade de Passo Fundo, turma 1991, o tema “Envelhecimento e velhice”. Para este Médico, “envelhecimento é um processo biológico, com evolução contínua, do nascer até a morte, que em si não incapacita o indivíduo”.

Velhice é uma etapa de desenvolvimento individual cuja característica é uma acentuada perda da capacidade de adaptação, onde a vitalidade é diminuída e as funções corporais são mais vulneráveis”.

Portanto, não se pode ignorar que a tendência natural é diminuir gradativamente as forças e a resistência física. Precisamos aceitar as limitações dos sentidos, dos órgãos, dos membros, porém não ver tudo com decadência, decrepitude e morte.

No aspecto biomédico é interessante observar que se pode reduzir ao máximo o lastro de fatores negativos que possam prejudicar o processo de envelhecimento saudável e com certo vigor.

A Medicina, atualmente, evoluiu muito nesse sentido, pois dispõe de um verdadeiro arsenal que visa a longevidade e a qualificação da vida humana na etapa outonal. Porém, muito mais do que a Medicina pode fazer por nós, é aquilo que nós mesmos podemos fazer para não prejudicar nossa saúde, ou recupera-la. O importante não é o viver muito, mas viver bem, de maneira saudável e com boa disposição.

Assim ensinou o Dr. Cacciatore: “Ter longevidade é chegar a idade limite de sobrevivência do homem, com saúde, atividade e participação no dia-a-dia da sua comunidade”.

Dr. Mario Rigatto afirmou: “Velhice não é sinônimo de doença”. Quando vista como doença, o envelhecer assusta, amedronta e leva ao desespero e as vezes até ao suicídio. E prossegue esse experiente e célebre conferencista: “Será que o Criador iria nos dar longevidade para nos deixar com saudades dos nossos 20 anos? Certamente que não. O velho doente precisa de médico, de hospital e de assistência. Não deve ser deixado no abandono. Não achar que nada mais há a fazer por ele.

Quem assim pensa é preconceituoso, como falso é dizer que “Velho e sinônimo de reumatismo”. Esta expressão como outras são vulgares e até impensadas e tanto depreciam a pessoa idosa.

Os sinais de envelhecimentos são inegáveis e intransferíveis, porém perfeitamente aceitáveis para pessoas lucidas e preparadas para tal.

Há aquelas que perdem a beleza da idade madura, temendo a chegada do envelhecimento e o antecipam desnecessariamente.

Aceitar os condicionamentos físicos é uma forma de torná-los mais amenos, Andar de cabeça para trás é penoso e inútil.

É muito oportuno lembrar aquele pensamento: “Lamentava frequentemente a minha pouca visão, até que encontrei um cego que era mais feliz!”

Muitas vezes suspiramos pelo que não temos, ou já perdemos, e deixamos de valorizar o que possuímos.

Esquecemos de louvar a Deus por tudo o que ainda resta, e é bom.

“Obrigado Senhor! Pelos meus braços perfeitos, quando há tantos mutilados. Pelos meus olhos perfeitos, quando há tantos sem luz. Pela minha voz que canta, quando tantas emudeceram. Pelas minhas mãos que trabalham, quando tantas mendigam...”

## **GANHOS E VANTAGENS**

Os ganhos no processo de envelhecer são múltiplos e variados, muitas vezes pouco conhecidos ou pouco lembrados.

Quanto mais se avança em idade, mais rica e significativa se torna a vivência do ser humano, mais se acumula vida e experiência. Daí o posicionamento de que a melhor idade é a acumulada de juventude, repleta de vivência significativas.

Nara Costa Rodrigues, pessoa experiente e bem vivida, Presidente do Conselho Estadual do Idoso do RS, afirma, com muita clareza: "Somos palco de duplo cenário: o corpo envelhece, enquanto a mente enriquece..." E prossegue: "Se não houver doença, a mente é lúcida". Nós podemos acrescentar: não apenas lúcida, mas produtiva.

A Psicóloga Isabel Oliver Hekler, em palestra realizada no encontro da Melhor Idade, realizado pelo Grupo Pró-Memória de Passo Fundo, em junho de 1991, disse: "A mente se transforma, não se deforma". Esta é uma grande assertiva, basta observar com atenção a maioria das pessoas idosas.

Como é belo ver tantas pessoas carregadas de anos, bem vividos, com plena lucidez e muita sabedoria para partilhar com liberdade e autoridade como conselheiros e orientadores prudentes da própria história.

A busca de ser melhor se adquire na luta e no sofrimento, na vivência consistente e sobretudo na vida de fé e de esperança. De tudo o que a vida nos oferece, podemos extrair ensinamentos valiosos, para o próprio crescimento e para repartir com os companheiros e caminhada. É interessante saber que em tudo sempre há o lado positivo e construtivo de cada fato. Basta procurar tirar lições, como diz o ditado popular: "Se a vida lhe der um limão, faça dele uma gostosa limonada".



Não só as experimentações positivas bem ensinam, também as menos agradáveis nos dão verdadeiras lições de vida e impulso para novas conquistas e outras aprendizagens. Certamente não seríamos o que somos hoje se não tivéssemos vivido com profundidade o ontem.

Quem não sabe curtir o inverno, não sente o resplendor da primavera. Como colher na velhice se não semear na juventude?

Ninguém constrói o amanhã se hoje não lançar os fundamentos. A obra do futuro será no fruto do trabalho do passado e do presente. A vida é uma sequência. A experiência do ontem e do hoje determinam o amanhã.

## **EXPERIÊNCIA E SABEDORIA**

Quanto mais se avança em idade, mais rica torna-se a vida em experiência e sabedoria, e em decorrência aumenta maturidade, o equilíbrio, a compreensão, a generosidade, a espiritualidade o amor e a liberdade, além de muitas outras virtudes. Por essas e outras é que se diz que a terceira Idade é a etapa da vida de maior riqueza.

A experiência de vida é algo tão valioso que jamais poderá ser desprezado, sob pena da humanidade toda ficar lesada na sua caminhada histórica. É um tesouro que ninguém nos tira. É intrasferível e o tempo não consegue demolir.

A vivência diuturna, no decorrer de muitos e muitos anos, fornece à pessoa uma bagagem das mais variadas e significativas. A vida nos apresenta, de maneira admirável, situações inesperadas, que nos ensinam os mais diversos caminhos da existência, essencialmente humana.

A sabedoria que a vida confere aos mais vividos é o maior tesouro do gênero humano. É um potencial capaz de transformar a cultura, a religião e o próprio mundo.

A história registra, com frequência, a inteligência, a prudência e a lucidez do ancião. Isto é a sabedoria nas grandes e importantes decisões da humanidade. Também a Bíblia assim tem revelado, através de Moises, de Abraão, de Sara, de Ana, de Simão, de Isabel, de Pedro tantos outros. As tribos, os povos, as clãs nos momentos decisivos reuniam o Conselho de anciãos, que sob as luzes dos Deuses, indicavam o melhor caminho.

Jesus e os evangelistas também mencionam a sabedoria dos mais velhos como parâmetro do julgamento.

João Paulo II, na Catedral da Baviera, dirigindo-se aos anciãos, disse com muito carinho: “Vós sois um tesouro para o mundo. Á atual geração de Idosos, de que fazeis parte, meus queridos irmãos e irmãs, pertence, de maneira muito partícular, esta coroa honorífica da sabedoria. Vós por certo experimentastes, sozinhos e com outros, durante duas guerras mundiais, inúmeros sofrimentos: muitos de vós perderam parentes, saúde, trabalho, casa, e Pátria. Conhecestes os abismos do coração humano, mas também sua capacidade e disponibilidade heroica para ajudar, sua constância na fé e sua força de recomeçar tudo de novo”.

E o papa prossegue: ‘A sabedoria confere distância, mas não um alheamento do mundo. Permite que o homem se eleve acima das coisas, sem as desprezar; faz a pessoa olhar o mundo com os olhos e o coração de Deus’.

Ainda João Paulo II, falando sabiamente sobre a sabedoria diz: ‘A sabedoria leva-nos a dizer’ sim a Deus, às nossas limitações, ao nosso passado com suas desilusões, deserções e pecados. Nós sabemos, de fato, que Deus coopera em tudo para o bem daqueles que o amam’(Rom. 8,28).

Da força conciliadora desta sabedoria brotam a bondade, a paciência, a compreensão e o precioso ornamento da velhice: o AMOR.”

E logo a seguir diz: “Vós sois o complemento necessário de um mundo que nos entusiasma pela audácia dos jovens e pela força dos assim chamamos anos melhores de um mundo onde só vale o que se pode contar. Vós recordais-lhe que eles continuam a construir no cansaço daqueles que antes foram jovens e plenos de força, e que também eles, um dia passarão a tarefa a mãos mais jovens”.

Há ganho maior do que esses, apontados pelo próprio Papa?

A sabedoria que a vida nos confere, ninguém poderá nos subtrair. Na escola do cotidiano é que se pode somar aprendizagens e vivências. A faculdade da vida é a que mais habilita a pessoa a sobreviver com galhardia.

A maturidade, o equilíbrio e a compreensão andam juntos, são inseparáveis na vida adulta. O velho esta mais seguro, age com prudência, não é tão afoito em suas atitudes, antes pensa e pondera para depois agir com coerência e segurança.

O idoso é mais humano, tem uma vitalidade interior muito grande. É como diz São Paulo: “Ainda que em nós se destrua o homem exterior, o interior renova-se diariamente”.

Em decorrência desta descoberta, da beleza e riqueza espiritual da maior idade, do grande valor íntimo do ser humano envelhecido, é que nos propusemos realizar este trabalho em forma de livro para ir mais longe esta preocupação oportuna.

Nosso objetivo, no tratamento com o ancião é ressaltar o que é essencial e incorruptível no ser humano: a Grandiosidade da sua alma.

## **PARA REFLEXAO**

- Como se explica tanto preconceito e desprezo pelo idoso?
- Na sua vida pessoal, quais os ganhos mais significativos?
- Descobrir qualidades em si e nos outros menos jovens
- “O essencial é invisível aos olhos – só se vê com o coração”.
- Citar nomes de pessoas que demonstram Sabedoria.
- Buscar na Bíblia manifestações de sabedoria.
- Cabelos brancos, por si só, não são atestados de competência.

### Meus cabelos de prata

São reflexos lá do alto  
Onde há luz e há contraste  
das sombras pouco restou  
das luzes muito ficou  
Os cabelos bem alvinhos  
São lindos quando branquinhos  
Contam historias vividas  
Horas boas, ou sofridas  
São as marcas da existência  
Resgatam reminiscências  
Por isso o velho grisalho  
É belo, pesou trabalho,

Que somaram experiências  
Significativas vivências  
Hoje devem ser respeitados,  
Nem sempre desejados,  
São a coroa de glória  
Que me levarão à vitória.  
Meus cabelos de prata,  
Por Maria acariciados,  
Pelo Pai abençoados,  
Por eles revelo amor,  
Com eles, a DEUS LOUVOR.

Este poema é dedicado aos meus  
amigos que aceitam seus cabelos  
prateados e com eles se aproximam  
do Criador.



## **A ESPIRITUALIDADE É FORTE NA TERCEIRA IDADE**

O ser humano, “feito à imagem e semelhança de Deus”, é um ser ilimitado em aspirações e por isso busca insaciavelmente o Infinito.

Mesmo vivendo numa época onde predomina o materialismo, o consumismo e – o pior de tudo – o fatalismo, o homem não se exclui da busca incessante de algo superior, capaz de preencher esse grande vazio que angustia tanto o coração humano.

A Terceira Idade é um tempo precioso para o preenchimento desse apelo natural da criatura à procura do seu Criador.

A pessoa percebe que não foi feita só para uma passagem rápida e terminal aqui neste mundo de tanto sofrimento e, às vezes, até desencantador.

O Homem, centelha da luz divina, será sempre insatisfeito enquanto não encontrar o caminho verdadeiro que o conduz ao eterno.

O venerando Frei Anselmo Fracasso, o mais iluminado escritor místico que eu conheci, escreve com muita lucidez sobre a plenitude da vida a partir das coisas mais simples. Este Frei afirma que, talvez, se o bom Deus não o tivesse privado da visão, em plena juventude - cego aos 18 anos – ele não visse com tanta clareza a riqueza íntima que mora na alma humana.

Em seu livro “Família feliz- Para viver em Paz e Harmonia”, ele coloca muito bem a situação difícil que vivemos hoje: “Os meios de comunicação procuram destruir os valores que ainda resistem e que são cultivados e vividos por uma minoria (e nós acrescentamos: nessa minoria, a maioria são idosos). Os meios de comunicação estão a serviço do capitalismo selvagem, cuja única lei é lucro fácil a qualquer preço, ainda que espezinhando a essência humana”. E acrescenta: “Sob este aspecto,

creio que o capitalismo selvagem, é mais nocivo que o comunismo ateu e materialista. Este combate os valores diretamente e com isto os valores se apuram, se purificam, e o que é podre é eliminado o indeciso se define e o bom torna-se mais forte. O capitalismo selvagem, porém, subverte os valores substituindo-os por desvalores que iludem e levam à degradação e ao vazio”.

Essa crise de valores desintegra a pessoa, que logo entra em crise existencial, a família é atingida e sofre a desagregação, e a sociedade que se deteriora e até se auto-destrói.

Quem ainda terá força e coragem para superar essas crises?

E o Frei Anselmo continua: crise no mundo é a crise de valores humanas, é a crise de ética, é a crise de Fé. É o homem que está em crise por dentro e que, daí produz a crise externa. A crise ética e espiritual gera crise política, social, econômica e moral. A desordem interna do homem produz a desordem externa do mundo que o cerca. Não adiantam decretos governamentais, planos econômicos, novas leis e nova Constituição, se não houver uma profunda transformação de mentalidade. O homem precisa modificar-se por dentro para ter condições de transformar o mundo por fora . Tudo começa pela mudança de mentalidade, fruto de uma educação sólida e correta, feito dentro de um lar onde são cultivados e vividos os verdadeiros valores humanos e cristãos”.

Tudo isto é tão verdadeiro e indiscutível que está evidente em nosso tempo em quase todos os ambientes.

A Professora Noemia Madalena Hansen na palestra: “ A Espiritualidade na Terceira Idade”, 1º Encontro da Melhor Idade, (já citado) deixou evidente a constatação da grande força interior que existe na população mais vivida, e afirmou que a salvação do mundo está nas mãos dos idosos que vivem com tanta profundidade a sua fé, o seu amor, a sua doação e falou: “Vocês que estão tão pertinho de Deus, nos dão um grande testemunho de esperança”.

Que seria do mundo, hoje, sem eles, sem esses rochedos que resistem à fúria dos mares e à força dos vendavais?

O nosso mundo, atualmente, apresenta manifestações de formas cada vez mais simples e mais vivas da religiosidade humana.

Quando o mundo mergulha no avanço da tecnologia, da cibernética, da informática, das comunicações, das conquistas científicas, o homem insatisfeito busca respostas à sua inquietude na área espiritual, nas práticas religiosas e a visão espiritualista cresce ao encontro do transcendente.

É um sinal dos nossos tempos o retorno ao sagrado, a procura de Deus e a liberdade na invocação do Nome do Senhor. É um novo despertar para o Infinito.

É tão grande a sede de vivência espiritual que as pessoas querem encontrar em algum lugar a resposta para sua alma inquieta e sedenta do eterno. Por vezes buscam em fontes falsas e daí se decepcionam e até se desesperam. Felizmente em nossa Religião nós encontramos a fonte da Vida e da Verdade.

A pessoa, quando espezinhada em sua dignidade, procura descobrir caminhos para superar as próprias violações. Procura algo que leva ao seu Deus.

“Meu coração está insatisfeito, até que...”

## **A FECUNDIDADE DA ESPIRITUALIDADE:**

A Espiritualidade não é fecunda, não é algo que se guarde a sete chaves como uma joia rara. É sim uma semente que germina, cresce, floresce e frutifica. Os mais velhos descobrem a bondade e a presença de Deus em seus caminhos e, em decorrência a bondade dos Irmãos que, não por acaso, estão em sua jornada, em sua companhia. Para quem crê, nada acontece por acaso e sim por Providência Divina. Tudo na vida passa a ter um sentimento transcendental e infinito. É uma opção madura e com pleno discernimento, por um Deus verdadeiro e Absoluto.

Viver intensamente a espiritualidade cristã é acima de tudo viver intensamente a vida em todas as suas dimensões, em comunhão com o Pai, com o Filho Redentor e com o Espírito do Senhor, transformando o mundo e seus semelhantes. É viver a normalidade da vida com endereço bem definido – Deus.

A busca da perfeição só encontra um caminho: aquele percorrido por Jesus Cristo. Ele que é “O Caminho, a Verdade e a Vida” e disse:

“Sede perfeitos como o meu Pai do Céu é perfeito...”

É uma realidade gostosa para os que têm o privilégio da longevidade, procurar a aproximação com Deus Todo-Poderoso, um Deus que ama e concede mais vida para que se tenha em Abundância. Isto não significa que os mais jovens já não devem preocupar-se com o mistério da “colheita”, porque, conforme o Evangelho, os que chegaram às 9 horas, os que chegaram ao meio dia ou os que chegaram às 5 horas da tarde receberam o seu pagamento, porque o que importa é com que espírito trabalhamos na faina do Senhor e não o tempo que nos é concedido. É também por pura generosidade de Deus e não por mérito nosso que ainda estamos vivendo, certamente para prepararmos nossas lamparinas para o



grande momento em que seremos amorosamente convidados a retornar à morada celeste para a qual fomos criados e estamos a caminho.

Quem não está preparado para viver, não estará preparado para morrer com serenidade e segurança. Quem está com Deus, nada teme.

Embora a espiritualidade seja uma característica na Terceira Idade e se manifesta de maneiras diversas, pode acontecer de algumas pessoas não se deixarem envolver por ela expressamente. Há alguns que, na corrida pelo “ouro”, por “status”, pelo “ter”, apenas pelo bem estar material, perdem-se no meio de tantas superficialidades. Quando a preocupação passa a ser com o acumular de riquezas, o coração humano atrapalha-se e esquece que o mais importante é o “ser”, é o “servir”, e que as riquezas materiais até atrapalham e ofuscam a luz interior que foi feita para brilhar, para irradiar e não para ser escondida embaixo dos móveis, dos carros ou do luxo.

## **VIVÊNCIA**

A fé sem o testemunho é falsa, ou ao menos tímida.

A fé é um dom gratuito de Deus. E a salvação nos é dada mediante a fé em Jesus Cristo, portanto, duplamente gratuita. Mas para que a nossa vida cristã seja forte, imbatível, precisamos nos alimentar regular e frequentemente com a Palavra de Deus, com os Sacramentos e com a efetiva participação eclesial.

Se compreendermos essas coisas e as colocarmos em prática, seremos felizes já aqui nesta caminhada terrena.

Esse é o segredo da alegria expressa por Jesus Cristo, sob duas condições: conhecer a vontade de Deus manifestada nas Sagradas Escrituras e colocá-la em prática, no seu cotidiano, com amor e simplicidade.

Sintetizando toda a beleza da vida de significativa espiritualidade, podemos apontar algumas pistas a serem observadas:

-A Mensagem Bíblica oferece-nos sabedoria e consolo;

-A Graça de Jesus Cristo confere-nos Sabedoria e Consolo;

-A Graça de Jesus Cristo confere-nos paz de espírito;

-A Oração confere-nos forças e luzes para suportarmos os problemas próprios da idade avançada;

-A Boa Nova da Ressurreição de Cristo certifica-nos da esperança na Vida Eterna;

- A Celebração nos fortalece e nos une em Comunhão com os irmãos.

Esta vida é um constante peregrinar rumo ao Reino. Só chegaremos lá se o fizermos por merecer. Viver com plena confiança e serenidade, sem fuga e sem desesperança é a melhor forma de glorificar nosso Criador.

## **MATURIDADE**

Assim como nosso corpo nasce frágil e à medida que cresce vai adquirindo força e maturidade, também a nossa espiritualidade precisa amadurecer, crescer e revigorar-se.

Na estação do entardecer geralmente encontramos muitas respostas, enquanto no amanhecer geralmente foi o momento do questionamento. Sim, na Juventude surgem tantas dúvidas sobre o passado, sobre o presente e, de modo especial, a insegurança e a dúvida quanto ao futuro. Já na idade madura, ao invés de tais dilemas e perguntas, surgem as respostas, as explicações, o entendimento e até a aceitação. Essas respostas, não necessariamente virão da Ciência, mas muitas virão pela fé.

A Fé é algo imensurável, é o que dá o verdadeiro sentido à vida, dá a densidade humana na sua complexidade e extensão.

É a crença num Deus Amor, Deus Presença, Deus Companheiro, que torna o fardo leve e a caminhada um passeio. Essa confiança é que impulsiona o homem a lutar, a erguer-se mais forte sempre que cai, a não desistir de alcançar a eternidade; a construir, aqui e agora, a felicidade perene, a que tem direito, por herança divina.

O Frei Wilson João, entre outros livros escreveu o “Crer para Ser Feliz”. Como o próprio título diz, é o único caminho para a autêntica felicidade tão procurada e decantada. Vale a pena ler esse pequeno “grande livro” que apresenta belíssimos ensinamentos e mensagens de vida.

Como já dissemos, isto tudo é possível se embasado nos princípios evangélicos e na prática cristã, não apenas individual, mas em comum união com os demais seres criados.

O equilíbrio e a harmonia são dois fatores imprescindíveis para a espiritualidade que conduzirá a novas descobertas da vida e dos caminhos que levam a Deus.

A harmonia necessariamente terá que iniciar pela própria pessoa. Para tanto, é importante estar de bem consigo mesmo, não estar em atrito o corpo com a mente. Não exigir demais do seu físico, nem culpar o seu “eu” por eventuais problemas. Também é necessário aceitar-se com suas próprias limitações e valorizar o seu potencial e as suas qualidades.

Estar em equilíbrio e harmonia consigo mesmo é ponto fundamental. Ter a consciência em paz. Saber que Deus nos criou por Amor, nos fez perfeitos, portanto nosso compromisso é preservar todo esse patrimônio e coloca-lo a serviço do Criador e de suas criaturas, para multiplicar cem por um, como diz o Evangelho.

Caso o passado tenha sido nebuloso, ou mesmo tenha havido períodos de trevas ou de aridez espiritual, o reencontro sempre é possível, Deus está sempre à espera. Esse é o melhor jeito de encontrar a paz e viver de bem com a vida. Amar-se, amar a Deus e seus semelhantes é a forma de viver com a consciência tranquila. Deve-se ter bem presente que a alma e o corpo formam uma unidade inseparável, como a palavra e o pensamento. O bem-estar de um reflete-se no outro, direta e indiretamente. O contrário também é verdadeiro. Cada um é o primeiro responsável pela sua harmonia e equilíbrio.

## **ESPIRITUALIZAR O MUNDO**

Além das pessoas estarem em paz consigo mesmo, com os outros e com Deus, precisam estar em sintonia perfeita com a Natureza, com o Mundo e até com o progresso.

A natureza é o reflexo do Criador. Quem acolhe a natureza, louva e agradece ao seu inventor: O Pai Onipotente. Caso não a ame, não a aceite, despreze ou agrida, muitas vezes destruindo a natureza, por extensão ofende e entristece o seu Criador.

Apreciar a Natureza, preservá-la, estar em sintonia harmoniosa é usufruir todos os seus benefícios. É abastecer-se das energias que dela emergem e são salutares a todos os seres, Deus fez tudo perfeito porque nos ama e nos quer felizes.

Do ambiente fluem energias que podem favorecer o bem-estar de todos. A atitude mais compatível, é, sem dúvida, a valorização de tudo o que a Natureza tem a nos proporcionar, pois ela é rica e dadivosa. Dá-nos a terra, as águas, o ar, o sol, as plantas, as estrelas, o frio, o calor e muito mais.

Ao observar a riqueza e a beleza natural, surge o desejo de louvar e agradecer ao Senhor e viver em harmonia com o Universo. É dialogar com o autor da Vida.

São Francisco de Assis deu-nos o mais belo exemplo de convivência com a natureza – cantava com a irmã água, com os irmãos pássaros, com o irmão sol e era feliz entre todas as pequenas coisas do seu dia-a-dia.

Há pessoas que descubrem a melhor maneira de viver e conviver com todos e com tudo, criando laços de companheirismo e escolhem o Todo-Poderoso como amigo permanente.

## **ESPIRITUALIZAR A VIDA**

Como é lindo ver uma pessoa contente com aquilo que a vida lhe proporciona, não em um comodismo pacífico, mas consciente de que nem tudo pode ser de acordo com a nossa vontade.

Essa pessoa, certamente vê a presença de Deus em tudo e em todos. Vibra com as manifestações e sente de perto a mão do Onipotente. Oferece as suas derrotas e louva-os por suas vitórias.

Como é emocionante ouvir uma simpática velhinha dizer: “Eu sou feliz! Aqui moro eu e Deus.” Com segurança, paz e alegria essa senhora nos dá o testemunho de sua fé e da comunicação com o bom Deus. Vive com serenidade o sentido do canto: “eu confio em Nosso Senhor, com fé, esperança e amor...”

Em decorrência dessa familiaridade com o Senhor, o idoso aproxima-se de Deus com naturalidade de um grande amigo, confessa os seus segredos e confia nos seus desígnios. Vive de bom humor e acolhe os seus semelhantes. Vai em busca da harmonia para si e para com o Universo. Com os seus semelhantes, cria um clima de fraternidade e perdão.

A espiritualidade supera tudo, ajuda os que precisam viver em perfeita comunhão cristã. É ela que dá sentido e vida verdadeira ao ser humano.

A Terceira Idade é considerada o coroamento de tudo que se é e de tudo que se fez de bom e de belo no decorrer da existência. Como bom semeador, sempre é tempo de iniciar novos planos. Sempre há tempo para semear, embora diga-se que na velhice é tempo próprio para colheita, mas na faina do Senhor cada dia é dia de um novo alvorecer para a Vida e para a Graça. Feliz daquele que busca “em primeiro lugar o Reino de Deus”.

“O ENTARDECER ou a Plenitude da Vida” é um livro da Equipe Marista Interprovincial de Reflexão (EMIR). Focaliza com muita beleza esse assunto. Expressa a riqueza espiritual que existe e deve ser cultivada na Terceira Idade. Essa plenitude da vida é, por assim dizer, a antessala da grande festa que nos aguarda no transpor os umbrais para a eternidade. Tudo que aqui for cultivado servirá de colheita abundante no Reino Definitivo, alegria que iniciará, aqui e se multiplicará eternamente.

Oxalá todas as pessoas, especialmente as que avançam em idade, possam afirmar com tranquilidade: “Quero viver plenamente a idade que Deus me der” ou “Se Deus está comigo e eu estou com Ele que mais posso eu desejar?”

Ao ver chegar a velhice, cabe à pessoa estar à disposição do Senhor a fim de que Ele a conduza para o melhor caminho, com a lucidez necessária para distinguir a sua vontade e com abertura suficiente para seguir o sopro e as luzes do Espírito Santo.

O importante não é o número de anos que acrescentamos em nossa idade, mas o uso do tempo que recheamos de significado espiritual a nossa caminhada.

Já o Evangelista cita as palavras do Salvador que disse: “De que vale ganhar o mundo com os seus tesouros se vier perder a sua alma?” Em outro momento insistiu: “Vai, vende tudo e SEGUE-ME”.

A verdadeira espiritualidade, voltada para os ensinamentos de Jesus Cristo resulta na ação verdadeiramente humana e cristã. A pessoa que assume a sua condição de filha de Deus, concretiza no seu relacionamento as mensagens que o Cristo tão bem demonstrou com sua própria vida, o valor da essência humana para aproximar-se da Graça Divina.

Como podemos apreciar no gráfico a seguir, a vida no aspecto físico nasce, cresce, decai e morre. A vida espiritual, porém, nasce, cresce, e pode crescer sempre, até o Infinito, portanto é nesta que vale a pena investir sempre e com a plena segurança de que não será em vão.

## ENVELHECIMENTO

- Vida física
- Vida psicológica
- Vida espiritual

## PARA REFLEXÃO

- A espiritualidade é a presença de Deus em nós;
- Viver a graça é transmitir Deus ao mundo;
- Meditar: “Sem Mim nada podeis fazer...”
- A Vida Espiritual se expressa em ação efetiva;
- No dia-a-dia “Deus se revela a você”.
- A força de Deus está atuando nas suas criaturas.
- Se Deus está comigo, quem estará contra?
- Vamos acrescentar em Graça o que a vida acrescenta em anos.

### DEUS – SOL NA MINHA VIDA

1

Agradeço ao meu Senhor  
Pela vida, pela esperança  
De ver, um dia a bonança.  
Voltar a ser resgatada

2

Na caminhada do tempo  
Há tempo de semear...  
Há hora de cultivar...  
Momentos de recolher.

3

A colheita é muitas vezes  
Repleta de vãs surpresas  
Não se colhe com riquezas  
O que se planta sem amor

4

A vida é uma graça especial  
Com amigos partilhada  
Sempre mais revigorada  
Com encontros e amizade

5

Pode ver, ouvir, cantar  
Coisas simples na grandeza  
De raro brilho, a beleza  
Da abençoada existência

6

Para chegar ver a rosa  
Não se foge do espinho  
As pedras estão no caminho  
Como as flores no jardim.

7

Para buscar a Verdade  
A luz é indispensável  
O bem é incomparável  
Quando se tem humanidade.



## **2º Capítulo**

### **CORPO EXPRESSÃO DA ALMA**

“Carregamos um tesouro em um vaso de argila” (2Co 4,7)

Tantas vezes se escuta:” Um corpo frágil abriga uma grande alma.” E que tal se fosse ainda um corpo forte e vigoroso?

A soma dos anos, por si, não significa longevidade. Esta supõe vida qualificada. Não morrer é uma coisa, viver bem é outra. O corpo não é tudo, mas ajuda ou atrapalha a vida da pessoa.

Atualmente há grande preocupação e interesse pra envelhecimento saudável.

A Geriatria, ramo da Medicina que especializa profissionais da saúde voltados para o envelhecimento, tem procurado as melhores indicações para enfrentar o processo de envelhecer com menos problemas. Ajudar os idosos, com saúde, a manterem o seu vigor, é a principal meta da Geriatria. O Geriatra preocupa-se com a prevenção e o tratamento das doenças características dessa idade, a problemática relativa ao envelhecimento, a senilidade (fase terminal) e a morte.

A Gerontologia se preocupa com o bem-estar bio-psico-social da pessoa que vai avançando em idade, procurando tornar a existência agradável, útil e vigorosa. Bom é não “jogar fora” anos tão preciosos de uma vida que passa tão depressa.

## **SAÚDE E VIDA**

É salutar na Terceira Idade preservar um corpo saudável para que possa servir de santuário de um espírito grandioso. Com auxílio da Medicina Moderna, hoje já é possível retardar o processo de envelhecimento, ou torna-lo menos doloroso e mais produtivo, isto é, reduzindo os fatores que ameaçam a vida humana.

Atendendo bem a saúde, não apenas na velhice, mas preventivamente em toda a existência, já é um grande passo para que a pessoa possa sentir-se com coragem e otimismo para continuar participando partilhando e caminhando para a plenitude da sua vida.

“Corpo são, para uma mente sã”, eis o objetivo real dessa preocupação numa etapa tão significativa da vida humana. O corpo é o receptáculo da alma e por isso deve estar à altura da mesma: saudável!

Ambos formam uma unidade, um único ser, bem estando um, o outro também sentir-se-á bem, em completa sintonia.

## **ATIVIDADE FÍSICA**

O corpo humano, como ser vivo, necessita de movimentar-se com frequência. Entre as principais recomendações médicas para um corpo sadio, a mais insistente é a atividade física. Esta apresenta as mais diversas e salutares vantagens, de modo especial nesta fase do envelhecimento. O corpo precisa exercitar-se constantemente para o bom

funcionamento de todos os seus órgãos. Caso contrário, pode chegar à imobilidade total.

A falta de atividade física dificulta a circulação, diminui a capacidade de respiração, limita as articulações, impossibilita a flexibilidade e tudo mais fica prejudicado.

Quanto menos a pessoa exigir de seu corpo, menos ele vai produzir, quanto mais exigir, harmonicamente, mais ele vai desempenhar com eficiência.

Assim quanto menos movimento, mais imobilidade, menos agilidade e maior dificuldade de locomoção, além de dores e mal-estar. O desuso é que torna diminuto o potencial de todo o nosso organismo, até o ponto de ficar tolhido e incapaz do funcionamento, nas funções mais elementares.

A esse respeito, já dissera alguém, com muita propriedade: “O inimigo mortal do nosso corpo é a falta de uso”.

Já existe uma vasta e variada literatura sobre tão atualizado assunto. Médicos, geriatras, gerontólogos, Professores de Educação Física e Atendentes de Idosos se deram conta de que os exercícios diários são imprescindíveis para a saúde e o bem-estar dessas pessoas.

A atividade física, sempre que possível, deve ser feita sob a orientação médica, após uma minuciosa avaliação, para realizá-la com segurança.

Os exercícios devem ser gradativos e adequados, as caminhadas controladas, os esportes selecionados e a natação orientada. Essas são algumas formas de atividades que tanto beneficiam o bom funcionamento de todo o organismo, resultando assim em saúde, vigor e alegria de viver.

A Atividade Física e a Ginástica, bem dosadas são muito importantes, não apenas para o bem-estar físico, mas ajuda ao desenvolvimento da mente. Favorece o sono, a digestão, o descanso, o

lazer, o relacionamento e, até a continuidade de pequenas tarefas. Estabelece o equilíbrio.

Viver é movimentar-se conscientemente e com racionalidade. É dar mais vida a quem tanta vida vem acumulando.

A circulação e a oxigenação do corpo humano são imprescindíveis. Eles vão processar-se com normalidade através da física regular.

## **ALIMENTAÇÃO SADIA**

Outra recomendação valiosa para a Terceira Idade é a alimentação adequada e saudável.

Não é possível estabelecer um cardápio padrão para alimentar as pessoas que avançam em idade. São estabelecidos alguns critérios e orientações racionais para selecionar os melhores nutrientes, tornando assim a alimentação saudável, observando principalmente que seja de boa qualidade e em quantidade satisfatória.

A nutrição é necessária para a manutenção do organismo e também para o equilíbrio das funções vitais. Por isso nem o exagero, nem a falta, pois ambos são prejudiciais ao peso, ao bem estar e até ao equilíbrio pessoal. Alimentar-se, convenientemente, é comer o absolutamente necessário.

Quanto a esse equilíbrio alimentar, atenda-se mais ao aspecto qualitativo do que ao quantitativo, para evitar a fome ou o extremo oposto, a indigestão, o mal-estar e fraqueza ou por outro lado o excesso que causa a obesidade (engordar excessivamente).

Importante é ingerir mais alimentos naturais e menos produtos químicos, práticos e rápidos mas muito prejudiciais ao organismo.

A alimentação saudável também recomenda a diminuição do uso dos açúcares e gorduras, bem como se deve tomar líquido suficiente que favoreça o funcionamento normal de todos os órgãos. É mais recomendável a água e os sucos e não refrigerantes e bebidas alcoólicas.

Alimentação, à base de frutas, verduras, legumes, leite, carne magra, são algumas sugestões para uma boa e equilibrada nutrição. Tudo depende da seleção, preparo, quantidade, combinação e qualidade dos alimentos para manter uma ração alimentar adequada.

Depois de tudo isso vale a pena lembrar o ditado popular: “Comemos para viver, não vivemos para comer”.

## **SAÚDE MENTAL**

O equilíbrio emocional é outra importante recomendação médica para uma vida saudável. O corpo e a mente formam uma unidade indivisível. Daí a atenção e o bom tratamento devem ser para ambos. Não se pode atender só o corpo ou só a parte psíquica do ser humano. Especialmente nessa idade de longa convivência um tem a linguagem que só o outro entende. O que afeta um, afeta ambos.

Há doenças que se manifestam e nem sempre são de origem orgânica e sim de origem psíquica ou mental.

A pessoa, ao longo da caminhada, vai registrando em seu subconsciente um elenco multivariado de experiências vivenciadas em circunstâncias, as mais diversas. Conforme a sensação – um grande

prazer, ou muito desagradado – ficam registrados e tornam-se mais ou menos significativos. Tudo depende da carga que envolve o fato ou o ato vivenciado. Por isso afirma-se que a emotividade é que tempera as experiências humanas, tornando-as agradáveis ou não.

Em consequência dessa realidade incontestável, a pessoa deve aproveitar bem tudo o que a vida lhe apresenta de bom para “curtir” com alegria e prazer. Não arquivar aquilo que lhe causou mágoa ou tristeza.

A pessoa, à medida que avança em experiência, percebe que a vida é constituída de bons e maus momentos, as alegrias sucedem as tristezas e vice-versa. A caminhada tem altos e baixos e por isso aprende a conviver com a frequente diversificação de situações. E, como já fora dito, o que vale é tirar proveito de todas essas vivências. Não ancorar no negativismo, olhando daí, somente o lado negro dos fatos e acontecimentos. Isso prejudica, não apenas a mente, mas repercute ferozmente no organismo, gerando úlceras, gastrites, dores de cabeça, hipertensão, etc.

As adversidades da vida surgem quando menos esperamos, mas o que importa é aprender, em qualquer idade, a libertar-se dos aspectos negativos, pois estes, se alimentados, proliferam e prejudicam. A melhor atitude é procurar transformá-los em lições válidas, quando não for possível eliminá-los e deles se libertar. É mais interessante cultivar, recordar e reviver os bons momentos, as coisas positivas. Estas, quando cultivadas, se multiplicarão e ocuparão nossos espaços livres ou anularam os efeitos negativos que outras experiências tenham causado em nós.

Procurar ser otimista e ver o lado belo da vida, podendo daí afirmar que “até entre os espinhos, existem rosas” e não como aqueles pessimistas que só reclamam de tudo dizendo: “Até entre as rosas existem espinhos”.

Quem procura o bem, o belo e o bom, os encontrará em abundância.

Já existe extensa literatura e múltiplas experiências sobre a valorização e a força mental para o cultivo dos recursos psicológicos que o ser humano possui e, muitas vezes, desconhece ou deixa de utilizá-los. Assim, O Poder da Mente, A Força do Pensamento Positivo, Mensagens de Otimismo, A Cura pelo Subconsciente, e muitos outros livros nessa linha, propõem uma agilização das reservas mentais. Tudo isso pode ajudar, mas dois aspectos são fundamentais: primeiro – a pessoa deve confiar em si e saber que por natureza nela existe a dualidade do bem e do mal e que depende dela, de sua liberdade e escolha e a responsabilidade. Ter sempre presente que depende dela conhecer o seu íntimo e assumir uma posição consciente escolhendo ser alegre, bom e otimista, ou o contrário. Em segundo lugar lembrar que fomos criados pela Perfeição e que nela podemos confiar o nosso aprimoramento infinito. De Deus saímos e a Ele deveremos retornar, pelo nosso esforço e pela nossa esperança.

Quem procura envolver-se com misticismo fanático e ilusório poderá levar uma decepção ainda mais traumatizante e dolorosa do que aquelas que aconteciam com os “deuses pagãos”. Nunca aderir cegamente a seitas ou teorias sem nenhum fundamento científico e nem base teológica, para não ser iludido com “falsos profetas”, que já foram previstos há milênios.

Para nós, cristãos, não há necessidade de buscar em fontes duvidosas as energias e forças de que necessitamos. Temos à disposição, gratuitamente, a fonte de todas as forças e a origem das luzes de que necessitamos: DEUS É o próprio Espírito de Deus revelado pelo seu Filho Jesus Cristo afirmando: “EU SOU O CAMINHO, A VERDADE E A VIDA”.

Onde mais vamos encontrar tudo isso? Onde?

A convicção de que fomos criados por amor deste Deus Absoluto e que o fez porque nos ama e nos quer felizes, é suficiente para eliminarmos tudo o que pretenda ofuscar essa luz ou dificultar essa busca, esse equilíbrio, essa FELICIDADE sem fim.

## **A EMOÇÃO QUE NOS ACOMPANHA**

O equilíbrio emocional, muitas vezes, é tarefa um tanto difícil, especialmente para pessoas que tiveram uma infância sofrida e uma vida com muitas dificuldades, mas não é impossível, pois existem formas de resgatar o lado bom de tudo o que já se viveu.

A vida emocional é um universo complexo, porém o ser humano é dotado de capacidades que por si só poderão dar o direcionamento que julgarem melhor para uma convivência pacífica e construtiva. Se antes a pessoa não se apercebeu disso, agora, na maturidade, pode retomar a sua realidade, rever a sua essência pessoal, reavaliar a vida que levou e o que quer e vai fazer da vida que lhe resta. Lamentar as perdas e chorar o passado? Ou de todas as aprendizagens tirar o que ficou de positivo e ampliar com gosto e alegria os bons momentos?

Quando colocamos, com carinho, os espinhos que a vida nos oferece, nas mãos do Senhor, Ele os transforma em um belo ramalhete de rosas.

A partir dessa confiança e da observação de que tudo passa, podemos transformar nossa exigência numa caminhada tranquila. As dificuldades poderão surgir, porém as forças jamais faltarão para superá-las. Nossa mente tem condições de transformar um obstáculo em trampolim para o aprimoramento espiritual.

Ninguém sai igual depois de passar por uma experiência vivencial que toque no fundo do seu coração.

Na Terceira Idade, quando não bem resolvidos os problemas emocionais, é fácil cair na depressão. Esta é a pior ameaça para a velhice e deve ser prevenida com todas as “vacinas” que se possa encontrar, isto é, procurar criar lastro de coisas positivas e agradáveis, para não ficar remoendo e revivendo as amarguras que eventualmente a vida lhes tenha



proporcionado. O desamor é a principal causa dessa tendência depressiva, mas sobre isso trataremos adiante.

A higiene mental diária e o controle emocional podem ajudar a renovar as energias, eliminar as possíveis falhas e recomeçar sempre que necessário, com redobrado entusiasmo, garra e vontade de vencer. A mente humana é um manancial de recursos que nem sempre são devidamente conhecidos e usados em benefício da própria pessoa.

Para não cair em depressão, é bom lembrar que para tudo tem saída e que não vale a pena lamentar o que passou, mas abrir outros caminhos, com a certeza de que “Deus não fecha uma porta sem que abra uma janela”.

Assim como o dia renasce mais belo a cada manhã, também a vida pode reiniciar, após cada noite ou cada período de “trevas”, com mais luz e mais vigor.

Iniciar o dia cantando é uma boa iniciativa para espantar os males, pois o canto nos tira o baixo astral e nos aproxima dos anjos.

No Eclesiástico se lê o seguinte: “Não abandones a tua alma à tristeza, e não te aflijas a ti mesmo nos teus pensamentos.” (20)

23 – “O júbilo do coração é a vida do homem, e um tesouro inexaurível de santidade e a alegria do homem prolonga a sua vida.”

E conclui: “Um coração alegre e bom está em contínuo festim, porque lhe preparam com diligência o seu alimento.” (30)

Por mais mística que a pessoa possa ser, deve sempre lembrar que a “GRAÇA supõe a Natureza”, como tão belamente disse Santo Tomás de Aquino e também o que disse o Apóstolo que nunca perdia a coragem: Enquanto nosso corpo exterior parece, devido aos fracassos, às perseguições, ao desânimo, etc. – nosso homem interior se renova cada vez mais”. (Cor 4,16)

A natureza humana é a mais perfeita invenção do universo: o corpo é a máquina mais completa e sincronizada; a mente é o mais arrojado computador; a alma humana é a mais perfeita obra de arte do Criador.

Quem cuida do seu corpo, zela pela sua mente, engrandece a sua alma e, desse modo se identifica com o SENHOR DAS ALTURAS.

## **PARA REFLEXÃO**

- Se o corpo é frágil, a mente padece.
- Corpo sadio dá suporte a uma grande alma...
- A saúde é um dom a ser preservado e cultivado com carinho.
- Deus é vida e permite que nós dela participemos.
- Você sabia que o coração é o único órgão que cresce na velhice?
- Como equilibrar: corpo mente e espírito...

O meu corpo é o retrato da minha cabeça e o reflexo da minha alma.

Por tudo eu te agradeço, meu SENHOR!

## MEU CORPO GLORIFICA O SENHOR

Senhor meu Deus!

Porque és tão bom, todo o meu ser te agradece, louva e glorifica!

EU TE GLORIFICO, SENHOR, por este corpo que meus pais me deram, por um gesto de amor; certamente o melhor de si mesmo.

EU TE GLORIFICO, SENHOR, pelo meu corpo que cresceu, amadureceu e hoje tende a definhar...

EU TE GLORIFICO, SENHOR, porque com este corpo consegui ser jovem: estudar, passear, dançar...

EU TE GLORIFICO, SENHOR, porque com este corpo trabalhei, construí minha família, ajudei amigos...

EU TE GLORIFICO, SENHOR, porque é com este corpo que amadureci, lutei, enfrentei a vida e o mundo.

EU TE GLORIFICO, SENHOR, porque é com este corpo que eu abraço a velhice: as mãos já trêmulas, os olhos com menos visão, os ouvidos que se esforçam para escutar, os pés menos ágeis e firmes, a coluna já curva, o coração com outro ritmo e tudo mais que tu bem sabes, Senhor.

EU TE GLORIFICO, SENHOR, pelo frágil, que tenho ainda hoje, e que abriga a minha alma ardente de amor e sedenta de tua beleza, de tua bondade, de tua grandeza, Senhor. Mas eu te glorifico mesmo, Senhor, pelo dia em que este meu corpo, já alquebrado, dormir o sono da paz e permitir que minh'alma se liberte para teus braços paternos.

EU TE GLORIFICAREI eternamente, Senhor, pela ressurreição deste corpo, que nesse dia passará a ser um monumento eterno a te homenagear, louvar e glorificar... ASSIM SEJA!



## **3º Capítulo**

### **PARTICIPAÇÃO: CONVITE AMIGO**

Quem não gosta de receber um convite amigo, especialmente para marcar uma presença significativa? E ainda mais: um convite feito pelo próprio Papa, com muito afeto e muito respeito?

Não teria sido em vão que Sua Santidade se dirigiu aos anciãos dizendo: “Inclino-me, respeitosamente, diante da ancianidade e convido a todos a fazerem o mesmo...”

O afastamento gradativo da vida profissional e social, talvez seja, hoje, o maior desafio para reintegrar o idoso na dinâmica familiar e comunitária.

A sociedade atualmente rejeita o idoso, pelas mais diversas circunstâncias. De um lado a sociedade discrimina e não o aceita, de outro, o idoso se isola, foge do convívio, refugia-se na solidão. A família o esquece, a sociedade o afasta, a Igreja ainda não descobriu o grande “tesouro” a que se refere o Papa.

#### **A SOCIEDADE E O IDOSO**

Infelizmente, numa sociedade moderna, consumista, onde a marca do pragmatismo está em todas as situações, o Idoso sobra, como um “artigo superado”, como uma “roupa fora de moda”. Ele é considerado

improdutivo e por isso é marginalizado, identificado como sucata de máquinas, desgastado, e como tal descartável. Para essas pobres criaturas, viver é um calvário. O idoso sente-se inútil e por isso fica triste, solitário, inseguro e fecha-se em si mesmo ou no “seu mundinho”, com saudades do passado e do seu mundo ativo.

Aos poucos o Idoso vai se fechando, com receio de ser espezinhado, desprezado ou até violentado, uma vez que a violência está presente em toda parte, e com isso torna-se socialmente morto.

A nossa sociedade, cada vez mais, procura livrar-se da chamada “velhice incômoda”. Isto é uma questão desafiadora.

Em um folheto distribuído pelo Conselho Estadual do Idoso do Rio Grande do Sul, lê-se: “As pessoas sabem que remar contra a maré do preconceito não é fácil, assim como também não é fácil ser feliz, quando não se é jovem, nem economicamente produtivo”. Por si só já explica a situação difícil pela qual passa a população idosa. E o folheto continua: “Para o idoso é muito difícil ir contra uma cultura onde a juventude é tudo. Ele acaba ficando de lado, distante de pessoas mais jovens, nem economicamente produtivo”. Por si só já explica a situação difícil pela qual passa a população idosa. E o folheto continua: “Para o Idoso é muito difícil ir contra uma cultura onde a juventude é tudo. Ele acaba ficando de lado, distante de pessoas mais jovens e também de outros idosos, homem e mulher que estão vivendo essa mesma fase da vida, passando pelas mesmas dificuldades e angústias”.

A nossa sociedade, talvez involuntariamente, rejeita este grande potencial humano, rico em vida e sabedoria. A sociedade não está preparada para acolher e usufruir de todo o patrimônio cultural e espiritual que os mais vividos trazem consigo. Por essa atitude de desprezo, o mundo perde uma expressiva contribuição cultural, histórica, humana e religiosa.

É indispensável uma mudança de mentalidade a respeito das pessoas, quanto ao seu valor intrínseco, fundamentalmente as mais

vividas, que trazem consigo uma bagagem carregada de experiências, de cultura e de vida, cuja memória não pode ser desperdiçada.

É preciso que se eliminem as barreiras que a sociedade coloca à participação ativa do Idoso. Ela não pode mais volta-se apenas para o jovem e o adulto produtivos. Isto porque há um aumento significativo da população idosa, chegando mesmo a modificar aquele quadro de que o “Brasil está envelhecendo”. As perspectivas, nesse sentido, são alvissareiras. Do aumento expressivo da longevidade, haverá um acréscimo considerável nesse potencial humano.

No início do próximo século, pelas estimativas, poderá a população acima de 65 anos ultrapassar dos 11%, no Brasil, 14% no mundo. Esse é um dado muito significativo, e mais, predominância da população idosa se concentra no sul do Brasil (Censo 91).

A sociedade, por sua vez, procura ignorar a existência dos idosos e os coloca como “inativos”, oferecendo-lhes uma cadeira de balanço, um jornal e um pijama. Por outro lado, o idoso, desconhecendo o seu valor porque já se acomodou naquela imagem negativa que lhe impuseram, aceita com apatia a solidão e até o isolamento. Vai se intimidando de tudo e de todos. Desencoraja-se e morre antes, para si e para o mundo. A sensação de inutilidade leva o aposentado a afastar-se gradativamente da vida, fica alheio e vai morrendo aos poucos, o que é muito lamentável.

A ciência, a tecnologia, a modernização, preocupadas com o progresso, esquecem o recurso mais valioso – o Homem na sua total capacidade.

## **HORA DE MUDAR**

É chegada a hora de “virar a mesa” (não com violência, mas com firmeza). É tempo do idoso sentir-se gente, reconquistar seu espaço,

sentir-se útil a si e aos outros, resgatar a sua cidadania, inserir-se no seu meio e ser uma presença necessária. Sentir-se respeitado, desejado e cuja contribuição será sempre oportuna e bem-vinda.

Já é hora dos velhos lutarem pela sua dignidade e a sua cidadania, voltando a participar substancialmente, desempenhando o seu novo papel, usando produtivamente seu tempo suas qualidades e especialmente, suas experiências.

O fato de ser aposentado não significa que tenha que ser “inativo” (herança militar), esse já é um termo superado e cujo conceito deve ser eliminado de nossa cabeça. Aposentado é “jubilado”, isto é, premiado.

O fato da pessoa ter conseguido sua aposentadoria, não significa que tenha que ficar presa a uma cadeira de balanço, ou num sofá em frente a uma televisão com um pacote de bolachas para engordar.

O pijama é uma peça usável bem para dormir, mas não para os aposentados – sem objetivo nenhum, esperando somente a noite chegar.

O jornal é um veículo de comunicação e não um “tapume” para esconder-se atrás ou para “calar a boca”. O jornal é um meio de contado com o mundo, é uma comunicação com a vida.

Será que o idoso tem que aceitar, passivamente, aquilo que essa sociedade desumana quer lhe impor? Aceitar padrões de comportamento, visão bitolada e múltiplas limitações? Aceitar os preconceitos, sem reagir?

O filósofo Sartre, em seu tempo, já afirmava: “Pior não é aquilo que os outros fazem de nós. O pior é aquilo que nós fazemos daquilo que os outros fazem de nós”.

Saber os seus direitos, lutar por eles, é uma obrigação de todos. A nossa geração acostumou tanto a cumprir integralmente os deveres que lhe confiaram, que até esqueceu de reivindicar os seus direitos intransferíveis.

O velho é gente e, como tal, deve ser respeitado e valorizado.



Nunca houve maior reconhecimento do que a expressão afetuosa do Santo Padre: “Vós sois um TESOURO para a IGREJA e uma BÊNÇÃO para o MUNDO”. Certamente ninguém recebeu tão alto elogio e tão amável convite para um tratamento condigno ao irmão idoso. Exige, portanto, do cristão um posicionamento sério.

A sociedade, quando civilizada, considera o Idoso como uma relíquia, não um peso, dá valor à sua cultura, à sua prudência, à sua sabedoria e ao seu equilíbrio.

Solicita e permite sua contribuição.

Quando valorizados, os idosos tornam-se cidadãos dignos e úteis, podendo então contribuir até para a transformação do mundo, com mais justiça e fraternidade, com mais vida e mais transcendência.

Valorizar a geração mais vivida é enriquecer a própria sociedade.

## **CONVIVER É CONTRIBUIR**

A participação é uma via de duas mãos: de um lado a abertura e a receptividade, de outro lado o desejo de participar, de inserir-se no ambiente e contribuir com o grupo. Quem tem algo a oferecer, deve dispor-se a isto. Quem não tem? Em contrapartida quem precisa deve ser receptivo, sem timidez e sem orgulho, pois estes prejudicam o processo de intercâmbio.

A convivência, por si mesma, favorece a troca, a ajuda mútua e dá pleno sentido à própria vida, como bem lhe disse o nosso poeta Mário Quintana: “A arte de viver é, simplesmente, a arte de conviver”.

A experiência tem demonstrado que conviver harmoniosamente é um desafio constante, porém é o único meio de ser humano, de ser gente

viva. É também a única forma de realização, como afirma Thomas Merton: "Nenhum homem é uma ilha".

Dom Osvino José Both, para um grupo de cristãos, sempre insistia em fazer cantar a Canção do Pelé, assim: "Sozinho não sou ninguém... Agradeço a você também, você que me criticou, você que me incentivou..."

É na convivência que as pessoas se aprimoram, aparam suas arestas, vão polindo suas personalidades. Aos poucos vão se conhecendo e se aprimorando, ganhando um novo brilho e uma nova relação de amizade.

Convivendo fraternalmente é que se aprende a somar experiências, a acumular sabedoria, a crescer junto, a partilhar conhecimentos.

A voz da experiência, fala por si só, essa não tem compra, não tem venda porque não tem preço...

A sabedoria e o amor andam de mãos dadas e ambos supõem a partilha em clima de amizade.

Na Terceira Idade a sabedoria é mais decisiva do que o poder, a riqueza interior é mais significativa do que a beleza exterior, a saúde é superior as aparências e a generosidade é mais persuasiva que as palavras. Assim entendemos o Livro Sagrado quando diz: "Quão bela é a sabedoria nas pessoas de idade avançada, e a inteligência e a prudência nas pessoas nobres! A experiência consumada é a coroa dos anciãos". (Ecle 25.7 e 8)

Nessa etapa da vida a pessoa torna-se mais companheira, participante e confiante. Torna-se presença marcante na hora da alegria ou na hora da dor.

Quem aprende a conviver com aqueles que Deus coloca em seu caminho, tira proveito, mantém intercâmbio, troca favores e gentilezas, conquista e faz amigos, indispensáveis em qualquer idade.

## **SOLIDÃO JAMAIS**

Não se deve permitir, jamais, que o isolamento e a solidão venham a sacrificar essa bela etapa da vida. A solidão é a inimiga número um da velhice, pois cria fantasmas, temores e doenças.

O Papa nos diz com muita razão: “Se te sentires só, visita alguém que está mais sozinho do que tu”. E prossegue dando o sentido dessa aproximação: “Abri vossos pensamentos àqueles companheiros de viagem, aos quais, sob certo aspecto, aconteceu algo pior do que a vós e que podeis, de algum modo, ajudar: dialogando com eles, estendendo-lhes a mão ou, ao menos, manifestando-lhes a vossa compreensão. Somos um corpo com muitos membros, há os que oferecem ajuda e os que a recebem; os mais sadios e os mais enfermos; os mais jovens e os mais velhos, aqueles que já se realizaram na vida, e aqueles que estão a caminho da realização, aqueles que estão em crescimento; aqueles que são jovens e aqueles que, um dia, foram jovens; aqueles que são idosos e aqueles que no futuro virão a sê-lo. Todos representamos, uns para os outros, a plenitude do corpo de Cristo e todos nos ajudamos para o aperfeiçoamento, nesta mesma plenitude”. (Or. dos Idosos, pág. 11)

Em tudo se percebe com clareza que a presença dos anciãos é algo muito importante. A pessoa idosa pode ser igualmente útil e marcar presença significativa para auxiliar os outros, recebendo ajuda quando necessário, mas ofertando tudo o que ainda lhe resta como reserva de vida. Assim se constrói a solidariedade cristã e a própria realização pessoal.

Não é preciso realizar grandes feitos, mas aquelas atividades simples e substanciais como: ouvir com atenção as pessoas envelhecidas, ou os jovens, que já não encontram alguém para confiar as suas angústias, as suas dúvidas e as suas aspirações. Com uma atitude tão

simples, um resultado tão nobre. Isso gera alegria para quem fala e para quem caridosamente escuta.

Quantos jovens gostariam de ter uma “Vó” ou seu “Vovô” para dizer-lhes algo, ou mesmo para escutá-lo gentilmente, mesmo que nada tenha a lhe dizer (o que é difícil). O jovem assim desabafando a sua ansiedade, talvez, por si mesmo, encontraria o caminho, a solução e o equilíbrio de que tanto precisam nossos jovens. Quantas pessoas recordam com saudades a presença amiga da Vovó, ou a firmeza do Avô.

Por que agora não fazer esse papel simpático para aqueles netos meio “órfãos” que estão a espera da presença madura e amiga? Exercer o papel de conselheiro(a) é algo extraordinário, tão importante em nossos dias; num mundo em que todos correm e ninguém mais tem tempo. Se dispor a dar atenção e carinho aos outros, é uma bela forma de participar e de servir.

“Tudo o que fizerdes ao menos dos meus irmãos é a Mim que fazeis...”

## **O IDOSO NA FAMÍLIA**

A família é o melhor lugar para a pessoa passar seus dias. Para uma velhice feliz e saudável, os familiares devem criar um ambiente favorável para que isso aconteça.

Na Encíclica “Família Consortis: “Família Cristã no Mundo de Hoje”, João Paulo II dedica um capítulo ao Idoso na família e assim trata o assunto: “Há culturas que manifestam uma veneração singular e um grande amor pelo ancião: longe de ser excluído da família ou de ser suportado como um peso inútil, ancião continua inserido na vida familiar, tomando nela parte ativa e responsável – embora devendo respeitar a

autonomia da nova família e, sobretudo, desenvolvendo a missão preciosa de testemunho do passado e inspirador de sabedoria para os jovens e para o futuro.

Outras culturas, pelos contrário, especialmente depois de um desenvolvimento industrial e urbanístico desordenado, forçaram e continuam a forçar os anciãos a situações inaceitáveis de marginalização, que são fonte de atrozes sofrimentos para eles mesmos e de empobrecimento espiritual para muitas famílias”.

É indispensável que a pastoral da Igreja estimule todos a descobrirem e valorizarem a presença dos anciãos na comunidade civil e eclesial, mas de modo especial na família, seu mundo afetivo.

Na verdade, “A vida dos anciãos ajuda-nos a esclarecer a escala de valores humanos, mostra a continuidade das gerações, antes que sublevem. Quantas crianças têm encontrado compreensão e amor nos olhos, nas palavras e nos carinhos dos anciãos? E quantas pessoas de idade têm subscrito, com gestos as inspiradas palavras bíblicas que a “coroa dos anciãos são os filhos dos seus filhos”. (Prov 17,5)

A Encíclica sobre a Família foi publicada há exatamente 10 anos – no Ano internacional do Idoso – e a sua mensagem ainda hoje é atual e necessária.

Na realidade coo está sendo a vivência dessa palavra sábia do nosso Papa? Foi para o nosso tempo o seu pronunciamento.

Será que as famílias estão acolhendo com carinho e com respeito os seus velhos, como bem diz Roberto Carlos: “Meu velho, meu pai, meu amigo...”

Sabemos que a maior tristeza no olhar de um asilado, não é o fato de estar no asilo, mas a mágoa do abandono da família, a rejeição, o esquecimento, ausência dos filhos, netos, sobrinhos. Essa ausência ninguém supre.

Teríamos muito ainda a refletir sobre a problemática do idoso na família, porém apenas vamos lembrar que tanto ele precisa da família como esta se beneficia muito com a sua permanência ali, onde tem uma missão específica e redentora. Certamente, não é por acaso que o idoso é parte de sua família, mas é providencial a sua permanência no núcleo familiar que ele mesmo ajudou a construir.

O mesmo Papa, já em 1980, em Munique, na Alemanha, falou na importância da presença confortadora do ancião na família, quando se expressou: “frequentemente vos cabe ajudar os casais jovens, podeis bem iniciar os pequeninos na história da vossa família e de vossa pátria, nas tradições do vosso povo, e no mundo da fé, através de narrações. Os jovens, nos seus problemas, acham mais fácil recorrer a vós que aos seus pais. Sede para os filhos e filhas, a mais preciosa ajuda nas horas difíceis. Com o conselho e a ação prestais vossa colaboração aos grupos, às associações e às iniciativas da vida eclesial e civil”.

## **INSERÇÃO NO MUNDO**

“Ninguém vive, de fato, vivendo só para si...”

Assim tanto o idoso deve estar disposto a integrar-se no contexto social como a comunidade deve acolher o idoso como dádiva para o seu enriquecimento, como um dos seus componentes que muito tem a oferecer.

Sua Santidade fala com objetividade sobre o que representa a presença dos mais vividos, para a família uma relíquia, para a comunidade uma contribuição indispensável. Faz até um apelo para que sejam partícipes e construtores, quando fala com lucidez: “Em vós vê-se

claramente que o sentido da vida não pode consistir só no ganhar e gastar dinheiro: que em toda a ação externa deve maturar algo de interior, e em toda a realidade temporal, algo do eterno, conforme as palavras de São Paulo: “Embora em nós, o homem exterior vá caminhando para a ruína, o homem interior renova-se diariamente (2Cor4,16)”. E ainda o Papa complementa seu pensamento a respeito: “Vós sois o complemento necessário de um mundo que entusiasma pela audácia dos jovens e pela força dos assim chamados anos melhores; de um mundo onde só vale o que se pode contar. Vós recordais-lhes que eles continuam a construir no cansaço daqueles que antes foram jovens e plenos de força, e que também eles, um dia passarão a mãos mais jovens”. E nós acrescentamos: é assim que o mundo caminha. Uma geração constrói um pouco e é substituída pela seguinte, sem perder de vista as suas raízes e a herança cultural que os seus ancestrais legaram aos seus pósteros.

Nesse sentido, o “dom” do idoso poderia identificar-se com o de ser na Igreja e na Sociedade, o testemunho da tradição da fé (sl 44,2; Ex 12,26,27) o mestre da vida (Eclo 6,34; 8.11,12) o obreiro da caridade.

E prossegue João Paulo II: “Hoje, o número crescente de idosos nos vários países do mundo e a cessação antecipada da atividade profissional e ativa abrem um novo espaço ao trabalho apostólico dos idosos. É um trabalho que deverá ser assumido, superando decididamente a tentação de se refugiar nostalgicamente num passado que não volta mais ou de, por motivo das dificuldades encontradas, fugir dos empenhos presentes para o mundo das constantes novidades e conscientizando-se sempre mais de que a sua função na Igreja e na sociedade não tem absolutamente paragens por razões de idade, mas tão somente modalidades novas. Como diz o salmista: “Até na velhice darão frutos, conservarão a sua reiva e o seu frescor, para anunciar o quão justo é o Senhor” (sl 92,15 e 16). Repito o que disse durante a celebração do Jubileu dos Idosos: “A entrada na Terceira Idade deve considerar-se um privilégio: não apenas porque todos têm a sorte de atingir essa meta, mas também e sobretudo porque esse é o tempo das possibilidades concretas

de pensar melhor no passado, de conhecer e viver com maior profundidade o mistério pascal de se tornar, na Igreja o exemplo para o povo de Deus. Apesar da complexidade dos problemas que tendes para resolver, as forças que progressivamente vão se enfraquecendo, e apesar da insuficiência das organizações sociais, os atrasos da legislação oficial, as incompreensões de uma sociedade egoísta, vós não estais nem deveis sentir-vos a margem da vida da Igreja, elementos passivos de um mundo em movimento excessivo, mas sujeitos ativos de um período humano e espiritualmente fecundo da existência humana.

Tendes ainda uma missão para cumprir, um contributo a dar Segundo o plano divino, cada ser humano é uma vida em crescimento, desde a primeira centelha da existência até o último suspiro”.

Isto posto, vemos o quanto o Papa conta com a efetiva e produtiva participação da população idosa, no processo de evangelização e na vivência fértil da vida da Igreja e em decorrência da Comunidade, onde este idoso pode ajudar a pensar, a resgatar os valores, a partilhar suas experiências, e contribuir, assim, com as suas capacidades, resultando de pronto uma vitalidade madura na caminhada dos cristãos comprometidos em construir o Reino de Deus aqui e agora e não apenas lá e depois.

Aqui cabe perfeitamente a citação: “Diante dos cabelos brancos te levantarás e honrarás a presença do ancião e temerás o teu Deus” (Lev 19,32).

Também é bom lembrar que bonita é a integração das gerações.

Quando evidenciamos o papel e a contribuição do idoso, não se pensa em subestimar a missão da geração jovem. Todos são igualmente importantes e necessários.

Aos jovens cabe a tarefa da continuidade, prosseguindo todo o trabalho já iniciado pelos seus antepassados e acrescentando a sua melhor contribuição. O que deve acontecer é a soma da experiência do velho com o dinamismo do das gerações juvenis, sem nenhum



radicalismo. Cabe aos mais vividos abris os braços e o coração para os mais jovens e, juntos, de mãos dadas, procurarem dar o sustentáculo de equilíbrio para o mundo.

Deus não divide a vida em etapas. Quem faz é o homem e por isso, com a mesma coragem, deve selar essa continuidade e ampliar a sua vida em ascensão, bem como viver a continuidade de sua vida nos filhos, netos, alunos e outros.

A participação é partilha, é dar e receber, oferecer e acolher, assim é a interação sociedade-idoso.

A sociedade que não preza os seus anciãos perde um grande patrimônio cultural e deixa de construir a melhor parte de sua história.

## **PARTICIPAÇÃO NA IGREJA**

Em todos os ambientes o idoso é necessário, mas talvez onde mais irá sentir-se bem, sentir-se gente, amado por Deus, será na igreja, quando esta lhe permitir uma participação efetiva.

O nosso venerável Papa, João Paulo II, expressa com muita ênfase esta ideia, no seu discurso aos Grupos de Terceira Idade das Dioceses da Itália, publicado na Encíclica: “Vocação e Missão do Leigo na Igreja e no Mundo” nº 48: “O idoso é um dom da Sabedoria. As pessoas idosas, muitas vezes são injustamente tidas por inúteis, senão mesmo um peso insuportável, Lembro que a igreja lhes pede e delas espera que continuem a missão apostólica e missionária, que não só é possível e obrigatória, mas de certo modo, tornada específica e original também nessa idade.

A Bíblia gosta de apresentar o idoso como o símbolo da pessoa cheia de sabedoria e temor de Deus (Eclo 25.6 a 8). “Quão belo é para a velhice saber julgar, e para os anciãos saber aconselhar! Quão belo é para a velhice o saber julgar, e para os anciãos saber aconselhar! Quão bela é a sabedoria na pessoa de idade avançada, e a inteligência com a prudência nas pessoas honradas! A experiência consumada é a coroa dos anciãos. O temor de Deus é a sua glória”.

João Paulo II, na Catedral da Baviera, ainda acrescentou, referindo-se aos sacerdotes que se dedicam ao cuidado espiritual dos anciãos e que pode ser extensivo a todos aqueles que dedicam o seu trabalho à ação pastoral do Idoso, “Vocês prestam o melhor serviço a toda a sua Comunidade: adquirem assim, em vós um grupo de fiéis que rezam.” (EMIR pág. 6).

Aos sacerdotes Idosos, que também por extensão cabe a todos aqueles que se dedicam a valorização do irmão que já passou da meia idade, o Papa disse: “...Desejaria dirigir a minha palavra aos sacerdotes anciãos. Meus caros irmãos! A Igreja agradece-vos o trabalho realizado durante a vossa vinda na vinha do Senhor. Aos sacerdotes mais jovens, Jesus disse no evangelho de João: “outros trabalharam e vós aproveitais do seu trabalho”. Reverendos sacerdotes, tende ainda as aspirações da Igreja no vosso serviço de homens que rezam “ad Deum, qui laetificat iuventutem meam”. (EMIR pág. 6).

No outono da vida é que os frutos poderão revelar o espírito da Fé, o Testemunho de Perseverança e a disponibilidade em servir.

Esta riqueza humana e religiosa deve ser aproveitada em benefício do próprio idoso e da vida da Igreja, a estes também foi dito: “Ide trabalhar na Vinha do Senhor”. É na Igreja de Jesus Cristo que deve resplandecer a espiritualidade das pessoas que tanta esperança testemunharam.

## **VIVER É TESTEMUNHAR**

A pessoa que sempre viveu em atividade, ajudou a construir sua família, ajudou a fazer a sua comunidade, não deve e não pode, de um momento para outro, ser deixado de lado e cair no ostracismo.

O Professor Agostinho Both, em seu valioso livro “CONVERSAS SOBRE A TERCEIRA IDADE ou FRAGMENTOS PARA UMA GERONTOLOGIA” expressa com propriedade: “Ninguém se sente bem por ser visto bem apenas por antigos respeitos ou piedade. Ao contrário, quem é que não gosta de ser visto porque presta relevante serviço?... A pessoa que se prende ao convívio e tem nele um reconhecimento, sente-se valorizada e percebe, em palavras e ações, a sua específica importância...”

Nesta real participação dos Idosos na dinâmica social e eclesial, permite um intercâmbio e engrandece a ação pessoal e até pastoral.

A abertura e o carinho da igreja de Jesus Cristo – Mãe e Mestra – para os que adentram em idade e sabedoria, resultará, sem dúvida, num revitalizar de ambos. A canalização dessa riquíssima espiritualidade da população idosa, vai robustecer a força do Povo de Deus e, pelo fortalecimento de cada batizado, a seiva da Graça circulará em abundância no Corpo Místico de Cristo, razão de todo o esforço no trabalho apostólico.

O desejo de pertencer a um grupo, de servir aos outros, de ser útil a alguém é que motiva o idoso a lutar, a manter-se forte e ser fraterno. Isso torna-se benéfico para si e para os demais. Ele pode ser considerado “velho” quando perde a vontade de servir e se acomoda no seu declínio. Daí a necessidade de propor a acolher a participação do vovô e da vovó, para que estes se sintam necessários e corresponsáveis por alguém ou alguma coisa, isso na família, no grupo e especialmente na Igreja.

A Pastoral da Terceira Idade – ora em implantação na Diocese de Passo Fundo – visa exatamente isto: abrir um espaço de participação comprometida das pessoas que queiram viver felizes nessa etapa da vida, chegando com mais serenidade e segurança ao acaso da vida. É uma tentativa de trabalho sistemático: de proporcionar encontros em grupos de convivência para um amadurecimento humano e uma realização espiritual. Esse trabalho aparecerá como anexo no final deste livro.

Partindo do princípio de que “Ninguém é tão rico que nada tenha a receber e ninguém é tão pobre que nada tenha a oferecer”, o Idoso é vida rica e dadivosa.

O lar é indiscutivelmente o melhor ambiente para o idoso viver, porque na família ele pode partilhar todas as suas vivências e ali pode participar, contribuindo com suas experiências para o bem-estar de todos. Aí poderá viver com dignidade e respeito. O ideal é a aproximação com vizinhos e parentes, mantendo seus laços afetivos e ao mesmo tempo sua liberdade e sua independência sem desprezar a ajuda que essa convivência pode apresentar, assim como o intercâmbio.

A família, a Comunidade e a Igreja são as principais responsáveis pelo pleno aproveitamento dessa imensa população idosa que tanto tem a oferecer e a engrandecer o mundo da atualidade.

## **PARA REFLETIR**

- Na família há a superproteção, ou o abandono do idoso.
- Que abertura a comunidade dá aos mais vividos?
- O asilo é a solução para o problema do idoso?
- O isolamento é doloroso e desumano...

- Os mais jovens precisam de modelo e de conselheiro.
- A caridade pode ser um caminho para a realização do ancião.
- A Igreja pode realizar uma ação sistemática com a T.I.? Como?
- A velhice é um dom a ser cultivado e enriquecido e isso não acontece no isolamento e na solidão.

## **MEU OFERTÓRIO**

“Sabes, Senhor, o que tenho é tão pouco para dar...”

Mas tudo o que eu sou, quero aqui te ofertar...

Recebe, ó Trindade Santa, tudo o que sou e trago na bagagem da minha existência.

Oferto as minhas experiências que se somaram dia após dia. Ofereço todas as alegrias que me foram proporcionadas...

Minha oferenda não estará completa sem incluir meus sofrimentos que tanto me fizeram crescer e amadurecer.

Ofereço, especialmente minha caminhada nesta última etapa da minha existência, que será a mais significativa, a mais rica de VIDA. Talvez aí as minhas energias já estejam um pouco reduzidas, porém as forças que envolvem a minha alma são incontestes e inabaláveis.

Aceita, Senhor, a oferta da minha peregrinação terrena que ainda resta, e que, tão logo, me chamares de volta, eu possa, sorrindo me aproximar do meu Deus com o mais belo ramalhete de flores vivas para o meu final e para a tua glória.

Amém.



## **4º Capítulo**

### **VIDA EM PLENITUDE NO ENTARDECER DA EXISTÊNCIA**

Viver com lucidez, sabedoria e alegria, cada etapa da vida, especialmente a Terceira Idade, é o maior desafio para o ser humano, porém, todo o desafio motiva a reunir todas as energias para ir à luta e vencer. A vitória será maior quanto maior for o empenho e a dedicação.

É necessário descobrir o encantamento de cada etapa da caminhada terrena. Vencer cada obstáculo, aceitar o envelhecimento como ciclo natural, fazê-lo com serenidade, é a proposta que aqui apresentamos.

À medida que adentramos em idade, conhecemos os seus mistérios, encontramos novos desafios, mas é aí que adquirimos experiências e daí a maturidade, a estabilidade e o equilíbrio.

O entardecer, também é chamado o “domingo da vida”. É a mais bela e rica estação da vida, é ainda denominada a Melhor Idade. Realmente assim poderá ser, quando lembrarmos que “o que há de essencial em nós não envelhece”.

As aspirações humanas são infinitas. Quando alcançamos um objetivo, muitos outros já apontam no horizonte. A alma humana tem fome e sede do Infinito, está sempre buscando algo mais. Então como falar em plenitude? Sim, é possível se confiarmos no Filho do Altíssimo que, com a sua autoridade nos falou que veio para que todos tenham VIDA e a tenham plenamente. Daí entender-se que essa planificação se dará à medida que se concretizar a mensagem evangélica, que só aconteceu

através da fraternidade, da justiça e do amor verdadeiro. A Fé é o suporte e o sustentáculo de todo o nosso ser e de todo o nosso agir. Com essa visão é que se mantém a tão sonhada “eterna juventude”, porque o espírito não tem idade.

## **RIQUEZA INTERIOR**

Na Terceira Idade há uma riqueza interior acumulada, muito significativa, não creditada nas contas bancárias, mas construída dia a dia, através de uma vida honrada e digna que a pessoa procurou cultivar durante toda a sua caminhada terrena. Quanto mais tempo, mais oportunidades de crescer intimamente. Já vimos que a vida espiritual pode crescer incessantemente, até o infinito.

Preencher de modo significativo o tempo que nos é concedido, é uma arte, porém não é impossível, basta meditar no verdadeiro sentido da vida. Descobrir novas maneiras de bem usar os momentos disponíveis, eis outro grande desafio. Buscar o seu crescimento é tarefa permanente. na idade madura há virtudes que não pode ignorar ou desprezar e que todo sábio procura acrescentar para que o seu viver venha tornar-se profícuo e duradouro. Entre elas podemos destacar: a sabedoria, a bondade, a prudência, o equilíbrio, a generosidade, a mansidão, a serenidade a espiritualidade e muitas outras de que já falamos nos “ganhos do envelhecer”.

A Sabedoria representa a culminância, o coroamento da vida, a síntese das qualidades humanas. A sabedoria dos que estão no outono da vida é diferente da inteligência perspicaz. Difere também do acúmulo de



conhecimentos teóricos, adquiridos nos livros, ou adquiridos nos bancos escolares, nas Universidades em Cursos de Graduação ou até de Pós-Graduação. São aqueles conhecimentos e experiências de vida que a Faculdade da Vida lhes conferiu gradativamente. É também chamada a sabedoria do coração, aquela que se torna patrimônio pessoal, intransferível, e mesmo que possa ser paradoxal, a sabedoria cresce com a partilha.

A bondade é outro valor que o idoso adquire através dos embates da vida e que pelo lapidar de suas limitações específicas, que passa a compreender que vale a pena “fazer o bem sem olhar a quem”. Gestos de ternura, olhar de benevolência, gestos de meiguice, de mansidão e paciência são marcas que engrandecem o espírito dos bem vividos. A humildade evangélica também é muito importante. O ancião, mesmo enriquecido pela vida deve ter presente que não passa de um iniciante na busca do Absoluto: ser como a criança – simples, humilde e receptiva. Essa foi a atitude recomendada pelo próprio Cristo: “Se não vos tornardes como criança. Não entrareis no Reino dos Céus.

A generosidade é uma das características que frequentemente encontramos nos avós, pois perceberam que “é preciso dar, para receber Amor”.

Há o desejo de partilha, o despojamento das suas próprias aquisições. É tempo de repartir, de semear o bem e de construir amigos.

O envelhecer é um processo de espiritualização, pois é aí que surge o desapego das coisas materiais e a busca do que o “tempo não corrói”, mas aquilo que pode ser creditado para a eternidade. O ato de envelhecer, nessa perspectiva, confere segurança e serenidade, e, porque não, até alegria e otimismo.

É um tempo de redimensionar suas próprias atitudes, rever sua própria caminhada, concluindo que o acessório e o supérfluo tornam-se dispensáveis. Imprescindível mesmo é o cultivo do essencial – o aprimoramento da alma. Alguém já afirmou: “Quando a viagem é longa, a

bagagem excessiva até atrapalha”. É o Pequeno Príncipe já dizia: “O essencial é invisível”. Daí o sentido do aprimoramento da dimensão espiritual da vida.

## **REVISAR PARA APERFEIÇOAR**

A maior riqueza que a pessoa humana pode desejar é a aproximação com o próprio Criador. Isso não acontece ao acaso ou instantaneamente. É uma conquista gradativa e contínua.

Existem momentos na caminhada em que é muito oportuna uma parada. A Terceira Idade é um desses instantes privilegiados, próprios para uma profunda revisão de toda a caminhada – tomando novo posicionamento ou reavaliando seus esforços e seus investimentos.

Uma parada natural ou acidental, isto é, forçada pelas circunstâncias (doença, acidente, morte de pessoas amigas ou parentes) levam-nos a repensar nossa vida e frequentemente até mudar o direcionamento. Por vezes o impacto nos mostra a nua e crua realidade. O grisalhar, por si só não basta, precisa algo mais, supõe coragem e lucidez. Retomar a caminhada, de forma iluminada exige consciência e responsabilidade.

Em nosso caminho há que se parar para um questionamento. Isto pode ser feio num Retiro, num dia de Recolhimento ou em momentos de meditação e contemplação espiritual. Esse questionamento é algo muito pessoal, onde cada um pergunta-se: “O que eu fiz da minha vida até então? Onde estive minha principal preocupação? Como utilizei os meus dons? Para onde quero dirigir os restantes dos meus dias? – poderão ser muitos ou não”.

Afinal quem somos? Somos formados de uma essência maravilhosa que unifica o nosso corpo com a nossa alma, resultando daí o complexo ser humano. Corpo-mente-alma fazem uma unidade perfeita.

Como sobrevivemos e trabalhamos esse trinômio?

Nosso corpo foi respeitado devidamente, como centro de vida e como máquina mais aperfeiçoada pelo próprio Criador? Nenhum computador é tão sincronizado quanto o corpo humano. Foi alimentado, higienizado convenientemente, foi tratado com cuidado? Foi recuperado nas enfermidades? Foi amado, acariciado e envolvido com delicadeza? Foi preservado e atendido em suas necessidades básicas? Ou foi desrespeitado, abdicado em suas necessidades mais elementares? Não lhe teria sido sonegado o alimento, o sono, o repouso, o trato apropriado? A natureza é sábia e até vingativa, quando não respeitada.

Será que o nosso corpo não ficou desprezado, esquecido, carente, de atenção e de carinho?

E a nossa mente foi enriquecida com conhecimentos significativos, boas leituras, pesquisas, descobertas? Houve uma preocupação com o progresso? Teve acesso ao saber? Não ficou egoisticamente guardado só para si? Quanto à vida emocional, como foi a nossa caminhada? Predominou o belo, ou o feio, o ódio, a vingança, a inveja?

Tivemos pensamentos positivos, harmoniosos, construtivos? Praticamos a higiene mental, participando do lazer saudável, renovando energias? Nossa carga emocional foi utilizada para unir, aproximar, harmonizar as pessoas, ou tramou vinganças, raivas, armou intrigas? Desejou desgraças, buscou sórdidas ações, prejudicando os semelhantes?

E a nossa alma; essa grande e esplendorosa fonte luminosa que nos faz sentir a sua grandiosidade como descendentes do Onipotente?

A alma nos proporciona momentos de amor, de elevação espiritual, de resignação de generosidade, de fraternidade, de doação, de

esperança, de justiça, e de bondade. É pela fé e confiança em Deus que prosseguimos a caminhada com segurança e tranquilidade, em direção da Luz e Paz.

Ou será que nossa alma deixou de ser cultivada e se acomodou, só guardou ódio, dissabores, ressentimentos, desespero e vingança?

É bom ter presente que “O ódio que vive em seu coração, mata o seu próprio corpo”. E acrescentamos: e condena a própria alma.

Uma parada para fazer um balanço geral da vida sempre é benéfico. Refletir sobre nossos atos, nossa vida, nossos projetos, nosso futuro é muito salutar. Essa parada favorece o encontro consigo mesmo, com os outros e com Deus.

Parar, refletir, repensar para modificar e assim retomar o espaço e o tempo que ainda nos for dado e disso tirar o máximo de proveito”

Sempre é tempo para reiniciar ou fortalecer-se no caminho da perfeição que só existe em Deus. Palmilhar em busca da luz, da felicidade e do Amor, é a tarefa de cada um.

A velhice é o tempo das grandes aspirações. A realização dos sonhos e a conquista do bem-estar e da alegria de viver.

A velhice só é triste para quem deixou-se vencer pela desesperança e principalmente para quem deixou de amar-se a si, fechou-se no desânimo e morre a cada instante nas profundezas da solidão.

## **É ÉPOCA DE INVESTIR**

A Terceira Idade é a etapa de maior investimento. Investir em si mesmo é a melhor coisa que o idoso poderá fazer. Talvez para alguns cause até surpresa essa ideia, pois nos acostumamos a pensar e dar tudo para os filhos, sobrinhos ou afilhados, nos privamos de muitas coisas,

atendemos as necessidades ou aspirações dos outros e para nós deixamos para “quando der”. Agora chegou o momento. Isto poderá ser inadiável, para não ser demasiado tarde.

Já é comprovado que as faculdades psíquicas e espirituais permanecem ativas e produtivas. Sempre é tempo de aprender. Não tem por que não buscar novos conhecimentos e ficar no aguardo de oportunidades. Estas, muitas vezes, passam e não retornam mais. É tempo de tirar da obscuridade as potencialidades capacidades, que provavelmente, ficaram adormecidos por falta de uso ou de pouco apelo.

O fato de diminuírem suas energias e o vigor físico, leva o idoso a deixar desabrochar suas potencialidades ocultas e o poder criador, o conduz às profundezas do próprio “eu”. Como se dará esse enriquecimento? Com muita normalidade: em primeiro lugar, ter um objetivo bem definido daquilo que quer fazer de sua velhice: “Morrer vivendo, ou viver morrendo a cada dia”? se é a primeira hipótese, buscar usufruir tudo o que aparece a seu favor, sem preocupar-se muito com a opinião dos outros, porque os outros podem até criticar, mas não justificarão suas críticas.

Não se colocado ao ridículo, nessa idade, quase tudo é permitido: preservar a sua imagem, ter boa apresentação, cantar, dançar, brincar, ler, escrever, tocar o instrumento que tiver condições, amar, passear, viajar, participar de festas, estudar, nadar, etc, etc.

A principal meta desse investimento é obter uma vida saudável tanto para o corpo, como para o espírito. Pode até parecer utópico, mas sem um pouco de utopia, quem é que vive?

Deixaremos de viver no momento em que não tivermos mais nenhum ideal a conquistar, por isso a segunda hipótese é fatalista e desalentadora para o ser humano que tem a saudade do Infinito ou a sede do Absoluto. Quem esquece de investir em si mesmo perde todos os demais investimentos.

## **FONTES DE VIDA**

Já tratamos da importância de atender as necessidades básicas do nosso organismo. Agora vejamos como corresponder com os anseios do nosso espírito.

Quando o nosso coração se abra para Deus, passamos a ver com clareza a realidade, a fazer a distinção entre o Bem e o Mal, entre a Luz e as Trevas, entre a Vida e a Morte, entre o Amor e o Ódio, entre a Verdade e a Mentira. Então podemos semear em outros corações, a palavra de Nosso Senhor Jesus Cristo, para o bem da Humanidade toda.

É aí que a existência humana passa a ter o verdadeiro sentido.

Na conquista dos anos cada um descobre que Deus é tudo e sem Ele, não somos nada e nada construímos autenticamente.

Neste cultivo interior existem algumas pistas: leitura da Sagrada Bíblia e outros livros e revistas; prática de boas ações; Orações e Celebrações e participação nos Sacramentos.

– Boas leituras: estas podem transformar o pensamento, ampliar os conhecimentos, relacionar o passado com o presente e é um reforço para o espírito. Para tal existem ótimos livros de formação, como a Bíblia – Livro Sagrado que contém as mais belas mensagens de vida.

Além dos evangelhos, que são recados diretos de Jesus Cristo para os seus seguidores, a leitura dos Salmos, dos Provérbios, dos Livros da Sabedoria, do Eclesiástico, do Eclesiastes e as Cartas dos Apóstolos. As Sagradas Escrituras são abundantes ensinamentos.

Sobre os Salmos o Padre Larrañaga disse: “O Salmo é um largo diálogo do homem com Deus e de Deus com o homem. Basta sintonizá-lo”. Que belo!

No seu livro “Salmos para a Vida”, ele diz: “Urge seguir o itinerário que conduz aos seus mares, sonhar a riqueza dos seus abismos, encher os olhos de luz, contagiar-se de vida e depois sair pela vida com as mãos cheias de toda a sua riqueza e novidade”.

Para que a leitura da Palavra de Deus seja eficaz é imprescindível a predisposição para um crescimento interior. A leitura da Palavra. Serve de alimento, desde que a mensagem seja meditada e resulte em mudança de atitude. Deve haver outra abertura de coração e da inteligência, colocando-se ao dispor, cantando: “Senhor que queres que eu faça... Senhor que queres de mim?”...

Para enriquecer a sua espiritualidade, o ancião pode formar grupos de reflexão, onde da experiência de uns, do pensamento pessoal podem surgir novas ideias e novas atitudes positivas e produtivas, para o seu próprio bem-estar e para servir melhor os seus semelhantes há um valor imenso na meditação pessoal, da Palavra do Senhor e também a reflexão em grupo quando feito com Ele, por Ele n’Ele, aí tudo se edifica.

O silêncio programado é outra forma que leva a pessoa a encontrar-se, encontrar-se com Deus e colocar-se a serviço dos Irmãos.

Meditemos sobre esse belo canto:

“Só no silêncio, Deus se revela a Você,  
Só no silêncio que entendemos por que  
É importante calar para encontrarmos a paz.  
Estribillo:

Agora é hora de silêncio interior  
De deixar Cristo falar  
Sua mensagem de amor.

É fácil encontrar-se com Deus.  
É só saber silenciar  
Em tudo ele se faz presente,  
Até no barulho do mar.

No céu imenso e azul  
No abraço da amizade  
Na lágrima e no sorriso  
Num gesto de humildade”.

O silêncio, o recolhimento por alguns instantes são a garantia de encontro amigo com o seu Deus. Há quem afirme que quando rezamos, falamos com Deus, quando silenciamos, Deus fala conosco.

Não adianta buscarmos no agito e no som estridente as respostas aos nossos anseios transcendentais. O silêncio sagrado nos leva ao crescimento interior que tanto buscamos e isso nos transporta para o colo de Deus que é Pai e Mãe.

Aconchegar-se em Deus é o ardente desejo da maioria dos mais vivos e isto, como já vimos, poderá acontecer pela leitura e meditação da Bíblia – o livro que, por si só, é uma festa para a inteligência e um bálsamo para o coração. “Feliz daquele que ouve o seu Senhor”.



## **ORAÇÃO É FORÇA**

Na oração é que nos encontramos com o Todo-Poderoso, e dele recebemos orientação para a nossa vida. É no diálogo amistoso que aproxima Criador e criatura.

Nosso amável Papa disse em Baviera: “...recomeçai sempre com a graça de Nosso Senhor, e usai as fontes de energia que Cristo vos oferece nos Sacramentos do Pão e do Perdão, na palavra da pregação e da leitura bíblica e no colóquio espiritual”. (Emir 6)

D. Picão – Bispo de Santos S.P. – em “A Terceira Idade Reza”, diz com muita clarividência: “A oração, elevação da alma a Deus, é a respiração do coração do Homem, No caminhar dos anos cada um sente que Deus é tudo, e cada dia mais, orar é repouso, conforto, segurança na vida.

A oração em fórmulas é uma ajuda para a cabeça, às vezes um pouco cansada. Não exclui a oração espontânea. Ao contrário, é seu apoio. Os idosos não devem nunca julgar-se inúteis. Se outras coisas materiais não são mais capazes de fazer, a oração é sempre possível. Enquanto se tem possibilidade, deve-se mesmo fazer a oferta da vida. Assim, às vezes imobilizados ou inconscientes, o resto da vida terrena que Deus nos conserva será oração de ofertório e pedido de bênção para quem cuida de nós”.

Isto posto tão claramente, julgamos desnecessário insistir na necessidade e na possibilidade de rezar sempre, não como fuga, mas como caminho de luz.

João Paulo II em Oração e Vida, diz: “Oração é uma expressão da vida interior do homem, a primeiro condição da autêntica liberdade do

espírito”. E acrescenta: “A Oração não é uma evasão que desvia do empenho cotidiano. Constitui o impulso mais forte para que a pessoa descubra e assuma em plenitude todas as responsabilidades que o Senhor lhe confia”. Que inspirada visão que o Espírito Santo lhe Concedeu!

Alguém já afirmara: “A oração é a força do homem e a fraqueza de Deus”. Isto quer dizer que é o ponto onde ambos se encontram.

Pela oração se expressa a essência de vida e a energia da alma. Rezar é alimentar o nosso espírito, é fortalecer-se para vencer a caminhada. Rezar, rezar muito, rezar sempre.

O importante é fazer da vida uma oração e não apenas colocar algumas orações, sem vida, na vida. Isto vai acontecer, se em estado de Graça, oferecer o seu dia-a-dia, para que sua vida se torne um verdadeiro hino de louvor ao Senhor Onipotente. Jesus Cristo transforma nossas preces em ofertas sacrossantas. A nossa alma tem, muitas vezes, sede de coragem e de amizade, para a longa e dura caminhada da existência. Com Cristo o fardo torna-se leve e a jornada agradável.

Na oração, unida à nossa vida. Em cada instante, saciaremos essa necessidade de coragem e de amizade, encontraremos, sobretudo, a força que só o Altíssimo poderá nos dar, em abundância.

A respeito do valor da Oração, o Frei Anselmo Fracasso diz: “...Devemos nos manter unidos à fonte, para não morrermos de sede”. E explica: “conservando-se unida à terra pelas raízes, a planta sobrevive, cresce, torna-se flor que se abre e frutos que amadurecem. Separada da terra a planta murcha, seca e morre. E a triste imagem de tantos amores humanos que fenecem porque se desligam do amor divino”.

Que bela imagem o autor utiliza para nos mostrar a importância da fé e da prece humana! Orar é manter-se unido, firme com Deus.

Rezar é falar com Deus, é confidenciar ao amigo tudo aquilo que nos preocupa ou que ocupa nosso pensamento, oferecendo tudo aquilo que temos, pedindo tudo aquilo que precisamos, aceitando o que Ele nos

concede. É contar nossas alegrias e as nossas tristezas, não que Deus desconheça, mas é a forma de nos comunicarmos e agradecermos tudo o que faz parte da nossa caminhada.

É o diálogo franco e aberto, onde palavras são dispensadas, mas há acolhimento das luzes e a abertura de oração. É necessário o espírito de entrega e disponibilidade para sentir a presença e o carinho de Deus em nós. Só Ele sabe o que nos é mais necessário. Ter atitude de filho amável que escuta, que agradece, que pede desculpas e acolhe as orientações prudentes e equilibradas é a melhor maneira de aproximar-se de Deus amigo e Todo-Poderoso.

A Oração, como toda a Espiritualidade, não pode ser um ato individualista e egoisticamente praticado, pois ninguém se salva ou se condena sozinho. Ao rezar podemos nos irmanar a todos os irmãos do universo, mesmo aqueles que não conhecemos, que não são batizados ou até negam a existência de um Deus. Eles é que precisam da nossa prece. Numa visão ampla e realmente Cristã, não podemos deixar de lado ninguém porque Cristo nos deu o exemplo de solidariedade com os mais humildes, e a oração que Jesus ensinou, não excluiu nenhum ser humano, pelo contrário, convidou a todos para, irmanados, rezarem ao Pai.

PAI NOSSO é a mais bela e significativa oração, basta dizê-la com o coração e com a inteligência, meditando cada mensagem, aplicando-a em nossa vida diária. Especialmente quando diz: "...seja feita a vossa vontade..."

O idoso precisa ser respeitado em suas devoções, porém isso não significa que cada um se isole e apenas se apegue subjetivamente a alguns aspectos da vivência solitária e não solidária da fé.

Ao rezar não precisamos necessariamente, de fórmulas prontas, mas a oração pessoal pode ser profunda e explicativa, porém quando oramos em grupo ou em comunidade as orações formais criam o sentido coletivo e a participação comunitária. Assim também acontece com os hinos e cantos.

“Quem canta, reza duas vezes”, diz a voz popular. Por isso é bom sempre acompanhar com alegria os cantos religiosos muitas vezes cheios de conteúdo e belas melodias.

O viver não é missão fácil. Surgem dificuldades inesperadas, aparecem problemas complexos, sentimos o peso das nossas limitações, na caminhada não faltam tropeços e deslizos, provações que exigem fé e muita garra. Sendo fraco, o homem precisa buscar a força que só se encontra em Deus. Iluminados pelo Espírito do Senhor e fortalecidos pela sua Graça, teremos condições para superar as dificuldades que vão surgindo ao longo do caminho. Quem reza caminha com Deus como companheiro infalível e bom.

Há pessoas que não rezam, ou rezam mal ou rezam pouco. Desaprenderam a dialogar com Deus, ou simplesmente repetem fórmulas aprendidas na infância. Muitos viveriam melhor se rezassem mais e com maior fervor. Por falta de enraizamento em Deus, a vida torna-se vazia e infrutífera.

A Oração nos une a Deus e aos irmãos. Sugere transformações pessoais e o desejo de mudar o rumo dos acontecimentos. Oração é Vida, é Força, é Luz. A oração torna-se um alento e transborda em benefício dos irmãos, alargando assim os horizontes espirituais e Cristo afirmou que podemos confiar na resposta quando disse: “Pedi e recebereis, batei e a porta vos será aberta”. Basta pedir com humildade e perseverança.

## **CELEBRAR A VIDA**

É a forma de festejar juntos, e com Deus tudo aquilo que ocorre no cotidiano, sejam as coisas boas ou as menos boas que acontecem no decorrer dos nossos dias. É colocar sobre o altar e buscar o verdadeiro sentido de tudo aquilo que passa por nós, ou passa conosco.

É na celebração que demonstramos publicamente a nossa fé, nossa ação, nossa participação e nosso testemunho.

Paulo VI, em seu Testamento, escreveu com sabedoria: “Sinto o dever de celebrar o dom, a felicidade, a beleza, e o destino desta mesma e fugaz existência. Senhor, agradeço-te por me haveres chamado à vida, e ainda porque, fazendo-me cristão, me regeneraste e destinaste-me à plenitude da vida”.

Celebrar é cantar as maravilhas do Senhor, estabelecer a unidade e a fraternidade juntamente com o Povo de Deus. É um ato comunitário. É a comemoração em conjunto com os nossos irmãos. É a oração mais completa, é o Santo Sacrifício de Cristo, revivido no Altar. A Santa Missa é o encontro mútuo de Cristo os cristãos aos pés do Altar do Senhor Deus.

A Missa é o Sacrifício Perfeito e ao mesmo tempo um banquete e um encontro.

É a celebração feita em conjunto, em grupo, entre irmãos que comungam da mesma Palavra e do mesmo Pão. É a Vida da Graça circulando.

Li em um cartaz feito por jovens e goste, dizia: “A MISSA é uma Festa. Nesta tu não podes faltar...” Quem não gosta de uma festa entre amigos? Entre Irmãos de Fé? Todos convidados e bem-vindos à casa do Senhor. Há quem afirme que reza em casa, que tem suas devoções,

venera os seus santos e por isso se dispensa da Santa Missa. Mas, não é a mesma coisa.

Quem acha graça em fazer sozinho uma festa, ou ter um banquete só para si mesmo? Além disso Cristo nos garantiu, em Mt 18,20: “Onde dois ou mais estiverem reunidos, em meu nome, aí eu estarei”. Como deixar de participar desse Banquete Celestial?

Viver a Missa na sua profundidade e numa participação solidária, é o mais rico hino de louvor que se pode apresentar o Criador. É a mais bela canção de amor que se oferece ao Senhor, Rei do Universo.

Participar da Missa Dominical não é perda de tempo, mas sim o momento mais nobre e de maior significado do Dia e/ou da semana. É no Encontro Eucarístico o momento alto de manifestação de fervor cristão e de plena união.

## **FÉ E AÇÃO**

Jesus no deixou um ensinamento muito sério: “A Fé sem obras é morta”. Em outra passagem bíblica encontramos a mensagem de que não vale nada dizer “Senhor, Senhor, se não demonstrarmos em atos a nossa admiração e reverência ao Senhor. A Espiritualidade vivida corretamente é profundamente comunitária, partilhada com os irmãos, integrada na caminhada da Igreja.

Na Terceira Idade já existe uma clarividência sobre a necessidade de compartilhar os seus dons com os demais. O senso de Justiça já é bem evidente e o desejo de servir é constante. Ninguém pode se omitir de

prestar a sua colaboração, multiplicando assim os seus dons pelo bem comum e não enterrá-los com mediocridade. Ninguém se salva sozinho.

O desafio foi lançado pelo próprio Cristo e, sem restrição, a todos os batizados: “Vós sois o Sal da Terra e a Luz do Mundo”. Eis a missão em qualquer lugar e em qualquer situação, independente de cargos ou títulos. O cristão é presença, é comprometido com a Verdade, com a Justiça e com a Vida.

Na construção do Reino, cada um é responsável, cada um tem o seu papel, como o tijolo no “levantamento”. Quem se omitir deixará vago o seu espaço, porque ali é insubstituível. É uma figura real e verdadeira.

Também são corretas as assertivas: “Aquilo que eu não fizer, ninguém o fará em meu lugar”. Ou “Os maus não são bons, porque os bons não são melhores”. “As palavras comovem, os exemplos arrastam”. Eis a força do exemplo, do testemunho, da presença autêntica.

O idoso tem um papel apostólico fundamental na cristianização do seu meio, é transformando o seu ambiente que ele pode transformar o mundo. Deve representar a presença de Deus vivo e participante num mundo tão desumano, tão cruel e com tantas aspirações. A fé remove obstáculos, e confere confiança em si e na força divina.

Não há nada mais nobre e compensador do que colocar-se a serviço do Senhor,, para isso não há necessidade de aparatos, mas disponibilidade, através de: palavras amiga, gestos confortadores, sorriso alegre, presença conciliadora e outras formas simples.

Há, para o idoso, convite mais honroso do que ajudar a edificar a família de Deus, já aqui em nosso meio? Idoso é apóstolo do Idoso.

Na Celebração Eucarística o povo coloca sobre o altar as suas alegrias, os seus pedidos e sua própria caminhada. Celebra em unidade com os irmãos, amigos, vizinhos e comunidade paroquial. É o instante em que o céu vem à Terra e a Terra vai ao Céu e os anjos vibrantes cantam

“Glória a Deus nas Alturas e Paz na Terra aos homens de boa vontade” (Lc 2,14), é o lindo coral em uníssono: anjos e homens louvando a Deus.

A celebração comunitária permite uma integração e fortalecimento do espírito. Ali se coloca em comum o trabalho, a saúde, as conquistas, as derrotas, as alegrias do mistério da Ressurreição.

Celebrar é participar com entusiasmo, com fraternidade e ardor.

Quem cantar e rezar, partilhar, busca na fonte. Para viver em harmonia tem que “beber nas fontes do Senhor”. O Apóstolo também registrou as palavras do Salvador: “Se não comerdes minha carne e não beberdes do meu sangue, não possuireis a Vida” (Jo 6,5).

Lê em algum lugar esta assertiva: “Quando as forças humanas declinam, as divinas suprem abundantemente”. Isso acontece quando a pessoa já viveu a sua juventude há muitíssimos anos. Porém os meios são colocados ao nosso dispor na Celebração onde está a força, a coragem, a luz, a paz, ou seja, a Graça. Celebrar a Vida com alegria, não tristeza da morte.

## **OS SACRAMENTOS**

A Igreja instituída por Jesus Cristo é autorizada pelo mesmo para administrar os Santos Sacramentos, que são os sinais sensíveis da Graça do Senhor para fortalecer a vida espiritual e os laços de irmandade cristã. Aqui apresentaremos apenas os três Sacramentos mais indicados para viver plenamente a Terceira Idade.



## **SACRAMENTO DO PERDÃO ou DA RECONCILIAÇÃO**

Louvado seja o Senhor que nos deu através de Cristo essa grande chance de nos reconciliar e reconquistar a paz de espírito.

Errar é próprio do ser humano. Quem ainda não errou: quem, mesmo querendo acertar não magoou alguém, desprezou ou prejudicou aos outros? Quem não esqueceu que o que temos é por pura bondade de Deus, pois somos apenas usuários e não donos?

Somos pecadores, sim! Mas como filhos de Deus temos um Sacramento à disposição – A Confissão.

A expressão popular afirma, com propriedade: “Errar é humano, permanecer no erro é ignorância”.

O Idoso, pelas mais diversas vivências já aprendeu que não vale a pena permanecer com ódio no coração, com raiva do irmão ou revolta com Deus. As lições de vida já mostram que o orgulho, a inveja, a descrença são coisas que atrapalham o bem viver. Entendeu também que a vida lhe foi dada e conservada até então para buscar o seu aprimoramento e nunca a imperfeição.

Procurar a reconciliação, como fez o “Filho Pródigo”, com o Pai com os irmãos e com o mundo, este é o caminho certo para buscar a paz, a amizade com Deus e com os nossos semelhantes. (Vale a pena ler Lc 15,11 a 32).

“O amor sempre encontra razões para perdoar, mas o egoísmo e o orgulho procuram protestos para condenar. Perdoar tudo e a todos, sem mágoas, com o espírito de caridade cristã. Perdoar não é fraqueza mas é grandeza”. (Frei Anselmo).

Eis aí uma boa razão para compreendermos a necessidade de perdoar para ser perdoado, como diz tão seriamente o Pai Nosso:

“Perdoai-nos como nós perdoamos a quem nos tem ofendido”. Cristo já previa as dificuldades que teríamos em conceder o Perdão aos outros e ao mesmo tempo almejaríamos tanto para nós mesmos. Portanto, é preciso ter abertura de coração e humildade de espírito para perdoar a todos aqueles que nos magoaram bem como pedir a eles a Deus o perdão pelas nossas faltas, que certamente não foram poucas.

Na Bíblia Sagrada existem inúmeras citações de misericórdia de Deus e sua orientação para pedir o perdão. Além da Parábola do Filho Pródigo (Lc 15,15-32); em Mt 3.6. “Deus usa de misericórdia para com o pecador arrependido e que confessava seus pecados”. Tiago 5,16 nos diz: “Confessai vossos pecados uns aos outros e orai com fervor para serdes curados”. E em Lucas 7,36-50 encontramos a passagem da Pecadora que é perdoada por seu grande amor em Cristo Jesus.

Se a misericórdia é a filha predileta do amor, irmã da sabedoria e a revelação da bondade divina, a pessoa já amadurecida pela vida será suficientemente madura também para perdoar e buscar o perdão, sempre.

“Se dissermos que não temos pecado, enganamos a nós mesmo e a verdade não está em nós. Se reconhecermos os nossos pecados, Deus aí está fiel e justo para nos perdoar os pecados e para purificar de toda a iniquidade. Se pensamos não ter pecados, nós o declaramos mentiroso e a sua Palavra não está em nós”. (Jo 1.8-9-10). Expressão forte...

Portanto a Confissão é aquele sacramento que Deus nos deixou por sua pura misericórdia e não por nosso merecimento. A bondade divina é imensa. Quem se diz cristão e rejeita esse Sacramento, não o pratica, dispensando-se, simplesmente, é o mesmo que querer jogar e não aceitar as regras do jogo. Essas pessoas desconhecem como era a penitência dos pecadores, citados no Antigo Testamento. Qual tal uma consulta à Bíblia?

Quanto à forma de receber, com segurança, esse sacramento, em Jo 20,21... nós encontramos o que Jesus declarou sobre a missão dada aos apóstolos: “A paz esteja convosco! Como o Pai me enviou, assim eu

vos envio. Depois destas palavras, soprou sobre eles dizendo-lhes: Recebei o Espírito Santo. Aqueles a quem perdoardes os pecados, ser-lhe-ão perdoados; àqueles a quem retiverdes, ser-lhe-ão retidos”.

Ora, Cristo não apenas pregou a remissão dos pecados ou os declara seus perdoados, mas perdoa-os de fato. Portanto, assim também os apóstolos e os seus legítimos sucessores não somente declaram o perdão, mas perdoam realmente a exemplo e por ordem de Jesus Cristo.

Portanto os sacerdotes, bispos e o Papa estão autorizados a legitimamente ministrarem o Sacramento do perdão àqueles que querem o perdão e a paz e espírito. Buscam a misericórdia de Deus, mas principalmente, e sobretudo buscam a graça plena, cujo fruto é imensurável, cuja paz é indescritível.

Logo, não se deve ver na confissão apenas uma maneira de livrar-se de grandes pecados ou de pequenos pecados, mas usufruir tudo o que Cristo quer oferecer aos corações arrependidos. A confissão reata a amizade plena com Deus Pai e Salvador e traz mais luzes do Espírito Santo para fortalecer a fé e enriquecer a caminhada.

O Frei Anselmo, na abordagem sobre o perdão fala: “O Perdão divino que desejamos receber está condicionado ao perdão humano que oferecemos aos nossos irmãos”.

Vejamos as palavras do próprio Cristo:

“Se do fundo do coração não perdoardes aqueles que vos ofendem, o Pai Celeste também não perdoará os vossos pecados”.

– “Se estiveres diante do altar e te lembrares que teu irmão tem alguma coisa contra ti, deixa ali a tua oferenda, vai primeiro reconciliar-te com teu irmão e depois vem e faz tua oferenda”.

E continua o Frei: “O cristão é sempre o primeiro a dar o primeiro passo para a reconciliação. Toma sempre a iniciativa para o perdão, pouco importa quem seja o culpado ou a vítima”.

## **SACRAMENTO DA EUCARISTIA**

Já vimos que a Santa Missa é a celebração máxima da Comunidade. É o encontro dos cristãos ao redor da mesa sagrada que une os filhos entre si e estes com Deus. Na também chamada celebração eucarística é a celebração da vida, onde se ouve e medita a Palavra de Jesus Cristo; se agradece, louva pede perdão. Tudo isso é muito significativo, mas não é tudo ainda. A participação efetiva dessa Celebração maior só será completa se houver a Comunhão da Ceia Sagrada, recebendo o corpo de Cristo Ressuscitado, presente no Altar.

Toda a vida de Cristo Jesus foi para uma perene celebração, pois Ele se ofereceu ao Pai, foi uma doação total, mas também propôs-se a oferecer-se aos cristãos como alimento espiritual. “Quem não estiver comigo não terá a vida”. “Eu sou o Caminho, a Verdade e a Vida”.

A Eucaristia é o alimento indispensável para a espiritualidade.

Assim como o corpo precisa de alimento, também a alma se mantém com vigor se bem alimentada. Para participar da comunhão é imprescindível que o Cristo está ali vivo, ressuscitado, de corpo e alma, nas aparências de pão e de vinho consagrados.

É um mistério? É, mas quantos existem e nós aceitamos com naturalidade, os mistérios da vida, da morte, da eletricidade, etc. Para aceitar o mistério eucarístico, precisamos acolher Jesus com fé e humildade. Ele se dispõe a vir ao nosso encontro. Nós é que temos de buscá-lo como Força, Luz, Verdade e Vida. Eis aí outro gesto de amor ilimitado de Nosso Senhor Jesus Cristo. “Só ama quem dá a sua Vida pelo amado”.

Ir a Missa e não receber a Eucaristia é o mesmo que ir a um banquete e não participar do essencial. Ficar só no aperitivo. É uma

grosseira comparação, as quer demonstrar a beleza e a grandeza da participação integral no Banquete Pascal.

Quem não comunga porque se acha indigno ou incapaz, procure de imediato um sacerdote, receba orientação, o Sacramento do Perdão e volte a receber o Cristo Alimento, num verdadeiro Banquete Divino, unindo-se ainda mais a Deus e aos irmãos de culto e de Fé.

Esse ato de amor revitaliza o homem para cumprir com a sua Missão de Filho do Altíssimo, irmão de Cristo e amigo de todas as criaturas.

A Eucaristia é alimento verdadeiro para a peregrinação rumo ao céu. É por ela que Cristo torna-se real e autêntico companheiro de jornada.

## **A UNÇÃO DOS ENFERMOS**

É o Sacramento que tira o doente do sofrimento isolado, tira-o da solidão e estabelece a união à Comunidade Cristã. É uma forma de recomendar o enfermo ou o idoso ao Senhor, para que Ele alivie o seu sofrer e o salve para a vida eterna. Também a Igreja exorta-o para que se una livremente à Paixão e Morte de Cristo e a contribuir para o bem do povo de Deus.

A Unção dos Enfermos é a grande Celebração da Solidariedade, ou seja, é a presença da igreja e dos irmãos junto ao doente. Ao longo das etapas da vida a pessoa experimenta a doença ou chega a velhice com enfraquecimento orgânico, declínio de suas forças e sensação de morte próxima. A Fé celebra estas circunstâncias e as ritualiza com o Sacramento da Unção dos Enfermos – antes chamado de Extrema Unção

– assim indicava, pelo próprio nome o Sacramento da Fase Terminal ou senil. Parecia até que se apressava o final d caminhada terrena, daí o temor de alguns ao receber esse Sacramento.

D. Picão, diz com muito acerto: “Unção dos Enfermos não é para despachar ninguém para a eternidade, e, por isso, não precisa esperar para que o doente esteja mal. Que o doente não consiga mais nem reconhecer o que se passa a sua volta, ser enganado. O Sacramento faz bem ao doente, e, por isso, ele precisa estar consciente para participar da celebração, para pedir a saúde e, se esta não vier, ter a serenidade de entender os caminhos de Deus”.

Em decorrência dessa bela visão deste Sacramento, torna-se evidente a importância desse ato, tanto quanto o batismo, a confissão e a comunhão.

A solidariedade dos amigos e familiares é muito importante. Dará ao doente maior força, fé e serenidade. A presença e a participação dos filhos, dos netos e amigos, além da segurança e a coragem, trazem ao leito do enfermo a presença da Igreja reunida em oração, ajudando o sofredor a suporta o seu calvário para merecer a alegria do Ressuscitado.

Muitas vezes no leito de dor é que a presença de Deus se faz sentir com mais carinho e com mais intensidade. Também, se assiste aí, a cenas edificantes testemunho de uma fé viva e verdadeira, do doente, dos familiares, que demonstram com ardor a fé e a esperança cristã, contagiando todos aqueles que o cercam. Assistimos ao abraço do perdão e ao abraço da paz, muitas vezes com emoção e até lágrimas de alegria.

Feliz daquele que, no pôr-do-sol, tem amigos para partilhar a alegria ou a expectativa de um novo alvorecer.

Caso, nesses momentos difíceis, o enfermo sinta muita preocupação ou temor, a melhor coisa é confiar e entregar-se nos braços d'Aquele que nos amou até as últimas consequências rezando: PA!! “Faça-se a tua vontade”.

Quem faz da vida uma oração, não precisa temer que no final talvez já não consiga lembrar mais a não ser do “AMÉM”.

A Unção dos Enfermos é uma grande graça reservada para poucos que conseguem chegar a um momento tão especial de aproximação com o meu Senhor.

É o sinal da união entre o doente e os sofridos do Cristo na Cruz. Prepara a pessoa para a entrada na grande e bela Comunidade Celestial.

Concluindo: Só existe vida plena se esta estiver plena de Deus, e isto se manifesta pela fé, pela participação e pelos atos pessoais e comunitários. Ninguém vive a sua espiritualidade de forma egoísta e solitária.

O Idoso é pródigo em espiritualidade, porém deve aproveitar esse tempo que lhe é dado gratuitamente para “manipular os seus talentos”, “encher suas talhas do melhor vinho” ou abastecer completamente os seus “candelabros”. Em síntese: “busque, em primeiro lugar, o Reino dos Céus, e todo o resto ser-lhe-á dado de acréscimo”.

Vale a pena viver assim e chegar aos braços do Pai, com as mãos cheias de boas obras e o coração transbordado do mais puro amor e, ali no verdadeiro e definitivo lar, gozar da felicidade reservada aos bons e fiéis como o próprio Cristo nos ensinou: “porque foste fiel nas pequenas coisas...” Tereis agora a plena recompensa.

Isto é viver em plenitude.

## **PARA REFLETIR**

- Por que as pessoas valorizam tão pouco o seu lado espiritual?
- Mais triste do que um corpo em decomposição é uma alma desperdiçada.
- Se uma ovelha se extravia, “deixo as 99 e...”
- Os Sacramentos são a Vida da nossa alma.
- Só vive a Graça quem a busca com fé e amor.
- O céu pode começar aqui e agora.
- Fechar-se no egoísmo é morrer pobre e distante de Deus.
- Um acidente, uma doença, uma perda, muitas vezes são meios de aproximar as pessoas entre si e estar com Deus e vice-versa.

## **PERDÃO PELOS MEUS VELHOS**

Bendigo ao meu Deus que me olha com olhar bondoso de PAI...

Olhar de misericórdia, olhar de profundo perdão...

Por essa certeza, Senhor, é que eu me prostro arrependida para suplicar

o teu amável perdão....



Pequei, Senhor, quando não vi meu irmão idoso, um dos seus filhos, predileto...

Pequei, Senhor Deus, quando tive preconceito com os mais vividos, julgando-os

ultrapassados no tempo, superados nos seus conceitos, discriminados como

“inativos”...

Pequei também, Senhor, quando não ajudei aquele ancião que esperou de mim um

sorriso, uma palavra ou um gesto amigo...

Pequei, ainda, quando desprezei a riqueza interior dos mais velhos e procurei impor

as minhas ideias e as minhas decisões.

Senhor, meu Pai Celeste, tu vês o quanto estou arrependida e por isso, humildemente quero expiar as minhas e as nossas culpas por tanta

discriminação...

Olha-me com piedade e ajuda-me a não retornar a tão detestáveis falhas

e omissões.

Bendigo meu Pai de misericórdia, hoje e sempre...

AMÉM.



## **5º Capítulo**

### **TERCEIRA IDADE – IDADE DE SER FELIZ**

Quem aprender a viver com arte e conviver com alegria, torna rica a sua velhice.

No entardecer da vida ainda resta tanta coisa a fazer, que o ser humano, inteligente e dotado de liberdade, deve esforçar-se por descobrir tudo aquilo que pode fazer e desdobrar-se para realizar os seus sonhos, conquistar os seus direitos e ser feliz de verdade.

Talvez mais importante do que viver muito é viver bem, é plenificar a vida com tudo o que for significativo. Ter confiança em Deus, em si mesmo e naqueles que o cercam, é a melhor forma de uma pessoa buscar a sua realização. Descobrir o reflexo da alegria que existe em cada momento.

Quem não aprendeu a “curtir” – como dizem os jovens – os bons momentos da existência, não viveu intensamente os seus dias pensando em esperar o futuro para ser feliz, já perdeu tempo. Não vale a pena sofrer por antecipação, mas confiar a Deus os dias vindouros, aproveitando cada minuto para semear alegria, só assim colherá felicidade.

#### **REINVENTAR O TEMPO**

A Felicidade existe e muitas vezes muito perto de nós. Por vezes nós a procuramos como algo distante, inatingível, que vai surgir miraculosamente, como uma aparição repentina. Ela não é um presente, é

uma conquista. Já vi em algum lugar e concordo com a frase: “A felicidade está onde nós a colocamos! Vamos colocá-la aqui onde nós estamos?...”

É oportuno lembrar que o Senhor nos ama e nos quer felizes, para isso nos deu tantas riquezas como: inteligência, criatividade, sensibilidade, discernimento, consciência, capacidade de amar, e vontade de transformar, garra para lutar e perseverança para vencer.

A vida é construída a cada minuto e a felicidade é conquistada pelas pequenas coisas. O espiritualista Roque Schneider escreveu o livro, interessantíssimo: “O Valor das Pequenas Coisas”. Na introdução diz uma grande verdade, com muita simplicidade, como aliás, todo o livro: “Todas as escolas e Universidades do mundo deveriam incluir em sua agenda curricular esta matéria tão descuidada, mas tão importante e fundamental: O VALOR DAS PEQUENAS COISAS , NA VIDA. Se alguém discorda, corre o risco de rodar no EXAME FINAL”.

É bom ter presente que, para Deus, nada é pequeno quando feito com amor, desprendimento e com alegria.

O professor Agostinho Both fala na “Reinvenção do Tempo” dizendo: “O fim último do ser humano é a sua realização. Por isso é preciso dar cumprimento às suas finalidades. Nisso não há aposentadoria, nem afastamento cultural obrigatório”. Em outro momento falou sobre a necessidade de todo ser humano ter um “sonho” de buscar a concretização de uma “paixão” que desafia e dá sentido à caminhada.

Já afirmamos anteriormente da necessidade de descobrir o sentido, em cada momento, para essa bela estação da vida, especialmente a preciosidade da espiritualidade, o tesouro do espírito escondido num corpo que se fragiliza e até favorece o engrandecimento interior.

Por isso é que podemos afirmar que este é o período cujos motivos evidenciam as múltiplas probabilidades de fazer-se feliz e fazer outros ainda mais felizes. Nessa etapa da vida, o borbulhar da juventude, a

ansiedade do adulto e a fantasia da criança já encaminham para a serenidade e a bonança e se fazem, aí, uma constante. Os desafios que surgem são enfrentados com segurança, porque a confiança em Deus confere plenificação e seguridade, porque aí, normalmente a pessoa aprende a rezar aquela singela prece: “Senhor, dai-me coragem para mudar o que pode ser mudado, paciência para aceitar o que é imutável e discernimento para distinguir uma da outra”.

Para os velhos a vida não lhes poupa problemas (aposentadoria de fome, saúde precária, habitação pouco confortável, desatenção dos familiares e tantos outros, porém a pessoa, pelas suas vivências sabe distinguir o que é passageiro e o que é permanente e imperecível. Sua escala de valores agora torna-se muito clara e muito presente em tudo.

## **VALORES ETERNOS**

Na Terceira Idade as coisas materiais, gradativamente, passam para um plano secundário e se destacam valores imperecíveis e autênticos. Estes sim, se firmam e se fortalecem. A pessoa amadurecida e equilibrada passa a perceber que acumular riquezas materiais até atrapalha. Procura buscar, em primeiro lugar, o Reino de Deus. A vida também já lhe ensinara que a paz não é o mundo tumultuado e pragmático que nos dá. A verdadeira paz só o Cristo pode dar: “A paz eu vos dou, eu vos deixo!”

Os valores que a sociedade quer impor, especialmente através dos meios de comunicação social, são os mais superficiais e passageiros como o dinheiro, o sexo, o poder, as aparências, carros, porte atlético, status, etc.

Na velhice os critérios de julgamento e de valorização já são bem definidos e a prudência é a tônica mais acentuada no ato de julgar.

“Feliz é aquele que compreende que o maior homem é aquele que se apresenta de joelhos diante do Senhor”.

O Frei Wilson João faz um questionamento sobre os valores apresentados pela TV ou pela própria sociedade: “E quando o dinheiro acabar, ou quando ele não resolve nada? E quando o sexo não funcionar mais, o que vai acontecer? o que vai acontecer? E quando a beleza murcha, o que fazer? Quebrar o espelho? E quando não tem mais motivo para conservar o prestígio? E quando não dá mais para trabalhar? E quando a saúde não ajuda mais? O que vai restar...? Para quem não busco algo além de tudo isso, só vai restar o desespero, a tristeza de viver, a angústia que mata”.

É muito trágico? É realidade. Frequentemente se vê pessoas que passam a vida correndo atrás de fortunas, de projeção social, de futilidades. Gastam o tempo, gastam a saúde e tudo mais naquilo que o tempo, por si mesmo, destrói. No final, sentem-se de mãos vazias para a eternidade.

Muitas vezes surgem surpresas e impactos que levam a pessoa a refletir e retomar à verdadeira escala de valores, cuja essência não se deteriora com o passar dos anos. A respeito disso Jesus ensinou: “Não vos preocupeis por vossa vida, pelo que comereis, nem por vosso corpo, como vestirdes a vida não é mais do que o alimento, o corpo não é mais do que as vestes? Olhai as aves do céu: não semeiam, nem ceifam, nem recolhem nos celeiros e vosso Pai Celeste as alimenta.

Não valeis muito mais que elas? Qual de vós, por mais que se esforce, pode acrescentar um só momento à duração de sua vida? E por que vos inquietais com as vestes?... Ora, vosso Pai Celeste sabe que necessitais de tudo isso. Buscai em primeiro lugar o Reino de Deus e a sua Justiça e tidas estas coisas vos serão dadas de acréscimo. Não vos

preocupeis, pois, com o dia de amanhã: O dia de amanhã terá as suas preocupações próprias, a cada dia basta o seu cuidado.” (Mt 6.25...).

Quantos ensinamentos essa mensagem evangélica nos traz. Quanta luz! Para que acumular riquezas e se desgastar tanto em busca daquilo que dura apenas alguns instantes? Por que não buscar a felicidade verdadeira e interminável, vivendo cristãmente cada dia, hora, minuto?

O Evangelho nos mostra que a vontade do Pai é que procuremos: “Em primeiro lugar o Reino de Deus”; em segundo plano, a vida que está em nós, em terceiro lugar, o nosso corpo, depois a comida, a bebida, as vestes e outras coisas.

O homem inverteu todas essa ordem e perdeu o sentido de sua vida e até o seu endereço final. Assim perdido e confuso, troca o essencial pelo acessório, o verdadeiro pelo falso, o eterno pelo terreno.

Na Terceira Idade, com calma, coerência e muita prudência, é possível reavaliar tudo o que se é, ou o que se fez e faz, o que se quer e como construir aquilo que a “traça não corrói”.

É hora de redimensionar o tempo, o espaço, as circunstâncias, os amigos e tudo mais, para selecionar aquilo que realmente nos conduzirá à felicidade. Vale a pena investir naquilo que traz bem-estar e alegria ao nosso espírito.

Assim compreendida, a felicidade duradoura é conquistada gradativamente e serenamente, no cotidiano, a cada passo, a cada instante, em todo e qualquer lugar.

Como é belo e sublime, no entardecer da vida reaprender a sorrir e a cantar as maravilhas do Senhor. Estas são presentes em tudo e em todos, basta abriremos as janelas da alma.

Eis o que a professora Valdívnia Pereira Mafra (do NETI de Florianópolis), nos apresenta para bem ilustrar tudo isto: “Amar a vida / Achá-la bela / Todos os dias / Que chova ou vente / Gostar de gente /

Olhar o feio / Torná-lo belo / Unir os laços / Fundir um elo / Ver tudo lindo / Seguir sorrindo.” É um pequeno poema com grande mensagem.

## **NOVO PROGRAMA**

O fato de se aposentar, ou ser “jubilado”, como diz o espanhol, não significa que a vida tenha concluído. Aí, livre de compromissos profissionais, o aposentado, com disponibilidade de tempo, com a liberdade de escolha, tem tudo para fazer novos projetos de vida procurando fazer aquilo que lhe agrada, e que talvez tenha abdicado no decorrer da existência. De quantas coisas privou-se em favor dos filhos, do trabalho, da família, da sociedade. Agora, chegou a hora de resgatar as coisas agradáveis e puras que elevam o coração.

Um novo projeto de vida torna a vida mais valiosa, com mais encantamento e determinação em busca daquilo que nos faz bem. Neste projeto inclui-se reinventar sua caminhada – por caminhos talvez ainda não explorados – no sentido de um crescimento pleno e uma saudável partilha, procurar estabelecer intercâmbio com as pessoas de sua faixa etária, ou não – optar pelo que mais lhe agrada, buscar momentos de substancial aproveitamento e convivência fraterna. O bate-papo cordial e afetuoso pode aproximar as pessoas e estreitar os laços de amizade. Isto causa muita satisfação e prazer.

Nesse novo projeto de vida, reservar um tempo para si, tempo para os amigos e tempo para o bom Deus. Procurar usufruir todo o bem que existe nos irmãos, nos acontecimentos do mundo, tornando a vida cheia de novidades.

O “Novo” nos renova a cada dia na Graça do Pai Onipotente.



## **VALOR DA AMIZADE**

Amigo de verdade é para sempre.

“Quem tem um amigo, tem um tesouro”.

Estas assertivas são verdadeiras, pois quem tem autênticos amigos sente prazer em viver, em qualquer circunstância. Especialmente na velhice é muito importante se ter muitos amigos, compartilhar com eles o seu viver. Só para fazer amigos já vale a longevidade. Afirmamos, sempre, e com plena convicção: “Se alguma coisa vale a pena na vida, é fazer amigos.” Tudo passará, e estes nos acompanharão, não apenas até a sepultura, mas até a eternidade.

Por que não aproveitar a vida e as ocasiões para fazer amigos? Por que não fazer de cada amigo um irmão? Orgulho, vaidade, receio de competição? Isso tudo é mesquinhez e até ignorância. Sejamos sábios também nisto.

Dr. Riganatto, a esse respeito falou que “quanto mais vida, mais amigos”, portanto é um belo tempo de conquistas amistosas, fraternas.

Dona Herbeni Otto Facchini cita sempre um pensamento muito apropriado para o momento: “Os parentes são os amigos que Deus nos deu, os amigos são os parentes que o coração escolheu.”

Fazer amizades autênticas e verdadeiras enriquecem e alegram muito a velhice. Para manter e aumentar esse espírito de amizade, é indispensável o dom da partilha e o desejo de compartilhar dos bons e maus momentos, marcar presença na hora da alegria, ou na hora da dor.

O desejo de servir é inerente ao ser humano normal, e, mais intensamente no entardecer da existência. Nada é mais deprimente do que sentir-se inútil e imprestável para exercer os atos de solidariedade humana. A pessoa, particularmente o idoso, tem bem presente aquela mensagem de vida: “Quem não vive para servir, não serve para viver”.

Portanto, um novo Projeto de Vida deve incluir as formas de usar bem as suas habilidades e o seu tempo, buscando ser para servir, sendo disponível para partilhar as suas experiências, para ajudar a quem mais precisa – doentes, idosos, crianças carentes, jovens entidades assistenciais, culturais e artísticas.

É possível colocar suas qualidades a serviço do bem comum, eis um chamado que dá como retorno grade realização. “É dando que se recebe”, dessa relação surgem novas ideias, novos trabalhos, novas formas de lazer e assim nova vida.

Existe um grande e significativo potencial humano que não pode ser esquecido ou desperdiçado pela família, pela comunidade e pela Igreja. Se forem valorizados trarão grande alegria e bem-estar às pessoas e às famílias.

## **BELEZA E ARTE**

“A grande arte da vida é fazer da tua vida uma obra de arte”. (Roque Schneider)

A existência daqueles que acumularam juventude há mais tempo, tem demonstrado que a vida lhe ensinou a tornar mais refinada a sua sensibilidade, porque é tudo visto com o coração.

A emotividade se aprimora e a pessoa descobre arte em tudo que vê, ouve ou faz. Assim a pessoa idosa demonstra ser muito mais emotiva que antes. Talvez pelo atropelo da caminhada tenham lhe passado despercebidas muitas belezas e grandezas, agora porém, com passos lentos, tudo é motivo de admiração e contemplação.

A emoção aflora facilmente e as lágrimas apontam frente aos fatos e as manifestações humanas e artísticas.

A beleza, a grandiosidade e a pureza são características do sorriso, do olhar, dos gestos meigos da velhice. Estes aspectos se aprimoram pela própria fecundidade do espírito. Quanto mais se vive, mais se aprimora e se burila a sensibilidade e a expressão artística.

Não precisa ter sido ou ser poeta para ver poesia na natureza – obra grandiosa do Criador; exclamar a beleza no sorriso de uma criança, - obra prima da Criação; sentir o enlevo de uma melodia que se parece com o canto dos anjos. Basta ter bom gosto e disponibilidade que poderá fazer da própria vida uma verdadeira orquestra, uma verdadeira sinfonia de louvo ao Absoluto.

Na velhice é permitido ir de carona com o canto da cigarra para cantar ao criador, é permitido cantar com os pássaros, assobiar com o vento, imitar a cascata e até ouvir o grilo, o sapo, o galo e o mugido do gado. Tudo é permitido quando se quer agradecer e louvar o Arquiteto do Universo, ainda que vá de carona com os simples animais.

A arte nos aproxima muito de Deus e da felicidade, pois também o espírito leve e alegre, faz com que sintamos menos o peso da matéria e mais a leveza da nossa alma.

O artístico acontece em qualquer momento, em qualquer lugar e em qualquer circunstância, basta olhar com profundidade ao nosso redor que veremos as belezas que estão fazendo serestas para o “nosso eu”: o perfume das flores, o cheiro das matas, o sabor das frutas, o colorido das

borboletas, o ruídos dos rios, o farfalhar das folhas, o canto dos pássaros, o murmúrio das cascatas, as ondas e a imensidão do mar, etc, etc.

A Natureza toda é um manancial interminável de inspiração, de expressão e de revelação. Também na natureza humana há uma riqueza imensa de expressões de grandiosidade de alma, manifestações sublimes e nobres como: o olhar meigo de uma criança, assovio do operário, o gesto terno da mãe, o sorriso da jovem enamorada, o gesto carinhoso do esposo, a meiguice da vovó, o aperto de mão do amigo, o abraço do vovô, o beijo do filho, o carinho da professora, a dedicação da enfermeira, a doação da irmã no asilo, o sacerdote ao lado de um moribundo, tantos e tantos outros gestos de atenção, de caridade e de lirismo.

Em cada uma destas situações, há muito enlevo, e, por si só, formam um belo poema ou uma sonora canção.

A propósito diz Roque Schneider: “Os maus artistas na arte de viver, desperdiçam a maioria das oportunidades que a vida lhes dá, que os anos apresentam e que Deus oportuniza todos os mortais...” Alguns reclamam que tudo está errado, e o autor acrescenta: “...Errados estão eles, os maus artistas na arte de viver e vencer. Nunca acertam o passo. Passam os dias dormindo. Uns eternos desafinados na sinfonia da existência. Tem voz e ouvido mas nunca acertam o tom, o compasso. Balançam o coreto, porque rasgaram a partitura da sabedoria, na orquestra do existir.”

Já na Terceira Idade a pessoa percebe tudo isso que aprender experimentando ou observando o que ocorreu aos outros e pode até descobrir o artista que dorme em seu interior, pois bem diz o povo: “De médico, de artista e de louco, todos nós temos um pouco”. É bom descobrir e desenvolver a penúltima habilidade que talvez tenha ficado na obscuridade.

É nas pequenas coisas, ou em circunstâncias indefinidas que se encontra arte, beleza e desafio à sensibilidade. Basta ter o coração aberto, ter sentimento lírico e a alma romântica para deixar emergir o artista.

Nessa idade é bom deixar um pouco de lado aquilo que é prático, objetivo e utilitário.

A sensibilidade aproxima o homem do transcendente, mostra o sobrenatural, aproxima da perfeição e conduz ao esplendor do paraíso.

A criatividade, pode ser cultivada sempre e não tem limite de idade para ser despertada. Sempre é possível descobrir virtudes, qualidades e habilidades até então não reveladas: assim, na Música, na Dança, na Pintura, nas Letras e tantas áreas, existem potencialidades ocultas.

Muitas vezes, existem talentos não revelados e que agora, com simplicidade poderão surgir como verdadeiras revelações artísticas. O teatro tem demonstrado isso.

A professora Carmem Regina Schons, da oficina literária do CREATI diz: “Quem, na Terceira Idade, começa a escrever, corre o risco de revelar-se uma grande escritora.” Escritora essa que, de repente, estava oculta, adormecida por toda a vida, e que repentinamente surge como um grande valor nas Letras, Cora Coralina, a grande poetisa brasileira, muito respeitada, que encantou a sua Goiás e o Brasil com seus belíssimos poemas, começou a escrever seus versos aos 62 anos e até os seus 92 deixou sua alma liberta expressar o que o seu coração guardou.

Muita gente prestaria um bem enorme à Humanidade escrevendo as suas experiências, seus sentimentos e seus pensamentos. “Quanta riqueza vai para o túmulo” e não tem retorno. É preciso escrever enquanto há tempo, porque se não for escrito morre com a pessoa.

Escrever é uma arte e pode ser apresentada em várias formas: pensamentos, versos, poemas, crônicas, relato histórico, contos ou causos, romances, trabalhos científicos, etc.

O importante não é tanto a forma. Com essa não deve haver uma preocupação exagerada, mas sim com a mensagem que quer comunicar, aquilo que pode transmitir, deixando como legado às novas gerações.

É aprender a distrair-se com as letras, é brincar com as palavras – ainda que nem sempre bem corretas – expressando aquilo que se não escrita irá desaparecer muito rapidamente.

O prazer da leitura é outra forma de preencher bem o seu tempo, pois existem livros para todos os gostos e em todas as áreas de conhecimento humano.

É muito frequente ver pessoas de idade que não descobriram a força da comunicação pela leitura e por isso deixam sua mente ficar preguiçosa e não se embrenham na aventura de conhecer trilhas até então não palmilhadas pela mente humana. Lendo e escrevendo a pessoa demonstra o bom uso dos seus dias.

Para a pessoa inteligente, nunca é tarde para aprender, até para preservar a lucidez e manter ativa a memória. Ela pode escrever enquanto houver condições, não ter complexo de analfabeto. Descobrir o brilho e encantamento de cada momento e registrar isso para a posteridade, isso não é difícil.

Quem escreveu isto o fez com muita beleza: “A vida é como uma viagem, só será lembrada por muitos se registrada e relatada, passando um pouco dos seus sentimentos, das suas experiências aos amigos e familiares. E com alegria concluir: essa viagem valeu.”

## **A GOSTOSA EXPERIÊNCIA DE ESCREVER**

Felizmente o homem encontrou uma fórmula agradável e duradoura de registrar seus sentimentos, seus pensamentos, e a sua particular experiência de vida: a escrita.

Escrever é uma riqueza fenomenal que poucos têm experimentado, como forma de lazer e de enriquecimento próprio. Nós o fazemos, com alegria com naturalidade e mesmo com entusiasmo.

Na oficina literária do CREATI, o importante é querer expressar a sua sabedoria, as suas aspirações e até os seus questionamentos.

Importa aceitar as suas limitações e explorar todas as suas potencialidades, por modestas que elas possam parecer, descobrindo assim sua individualidade e a riqueza interior que existe e aflora no íntimo de cada integrante do grupo.

Há aqui, uma integração de ideias e de experiências que aproximam todos os companheiros e os tornam ainda mais motivados a expressar, oralmente ou por escrito, ou que lhe ocorre no momento.

Escrever, sem compromisso formal, é, certamente, uma das mais apaixonantes e uma das mais ricas experiências que a pessoa pode vivenciar. Assim pode registrar, documentar e até morrer com o homem, caso não fosse expresso por escrito.

Escrever é a doce aventura de criar, recriar, e registrar a vida. (Matéria publicada no Jornal NOVIDADE do CREATI, nº 1/91).

Assim poderemos observar que muitas pessoas descobrem um verdadeiro manancial que, até então ficou como o “tesouro escondido” e, agora no outono da vida, com imenso prazer exterioriza com rara beleza.

## **LER É VIVER**

Ler é viver. É esperança.  
É fonte. É comunicação,  
É partilha, interpretação.

É intercâmbio de ideias,  
É riqueza de experiências,  
Alimento da inteligência,  
É confronto espiritual.  
Ler é ver em amplitude,  
Cresce a mente em plenitude,  
Multiplica o conhecimento,  
Aumenta o entendimento  
Conduz à participação,  
Enriquece a interação,  
Integra com a cultura,  
Modifica sua postura,  
Produz laços profundos  
Entre pessoas estranhas  
Que comungam suas façanhas.  
É encontro salutar,  
Ambos vão se encontrar,  
De um lado o sábio escritor,  
De outro o sedento leitor,  
Dividem a sabedoria,  
Multiplica o seu saber,  
Transforma o seu querer,  
Ler é força no caminho  
Une passado e futuro,  
Põe luz no túnel escuro  
Daquele que sabe ler,  
Mergulha na fonte da vida,  
Esta torna-se florida,  
Perpetua os sentimentos,  
Abre novos horizontes,  
Enlaça vivências humanas,  
Visualiza novos panoramas,  
Àquele que busca prazer  
Na leitura e no VIVER.





## **ALMA DE ARTISTA**

Artista é aquele que sabe olhar o mundo com imaginação e o transforma numa bela paisagem sempre colorida.

Mário Quintana é um exemplo desta alma de artista. Em tudo vê poesia, e diz: "Ser poeta não é uma maneira de escrever. É uma maneira de ser. O leitor da poesia também é um poeta..."

Quem cultiva a sua sensibilidade vive um mundo colorido de verdades e até sonha com a beleza transformada em realidade. Vê o belo em tudo e busca reinvenção do universo em paraíso.

Assim como as outras formas artísticas podem também trazer muito prazer: a música, a pintura, o artesanato, o teatro e a dança causam muito prazer e comunicam alegria profunda.

A música é a combinação da alma que eleva e deslumbra os corações dotados de sensibilidade. Ouvir, apreciar, cantar, tocar algum instrumento é algo indispensável, pois os Idosos, geralmente conservam a melodia, a harmonia, o ritmo e a beleza da boa música de todos os tempos.

Apreciar ou produzir a arte é um belo encontro de vida, pois a pessoa encontra-se consigo mesmo, com o mundo e com o Criador. É a sintonia com o autor da obra, porque a arte tem o poder de aproximar, de elevar e de engrandecer o belo e a vida.

Qualquer manifestação artística é válida, desde que cause prazer a pessoa que a escolhe. As artes levam a pessoa a identificar-se, a encher o coração com densidade humana e, chegar mais próximo do eterno.

## **ALEGRIA E VIDA**

Há pessoas que viveram para o trabalho, nunca pensaram em ter um tempo para si, para o eu recreio, esqueceram até de parar, refletir, sonhar. Não sabem parar nem um pouco para ris dos seus tropeços, para contar os seus “fiascos” ou deitar embaixo de uma árvore de “papo pro ar”.

O poeta rio-grandense Mário Quintana já escreveu: “Uma vida não basta para ser vivida, também precisa ser sonhada”.

Quando a pessoa se der conta de que rir é uma bela maneira de driblar os problemas e de superar as dificuldades, ela vai rir até sozinha, pois isto fará bem a si e aos outros. Rir faz bem inclusive para a saúde, liberam enzimas que favorecem a eliminação das tensões. “Ria sempre, mesmo que não possa mostrar os dentes. Ria, mesmo que tenha um dente só”.

Vale a pena refletir sobre este pensamento: “Sorria, sorria sempre, mesmo teu sorriso sendo triste, porque mais triste que um sorriso triste, é a tristeza de não saber sorrir”.

A alegria pode ser manifestada de várias formas, mas principalmente com cantos e hinos ao Senhor. Mesmo em momentos de dor alegrei-vos em Deus. “Os justos se rejubilarão de alegria no Reino do Senhor”.

Portanto a alegria deve acompanhar a pessoa em todas as horas da sua vida. Porque “Um cristão triste é um triste cristão”.

Ao concluir este capítulo sobre a “Terceira Idade é a Idade de ser Feliz”, espero ter conseguido passar o firme pensamento de que se ainda isto não acontece, temos o dever de lutar para que isto venha a acontecer o mais breve possível e para o maior número de pessoas.

Se a velhice não for alegre e tranquila, a família e a sociedade ficarão em débito com essa criatura que muitas vezes doou-se durante toda a sua vida profissionalmente ativa.

O Idoso não é muito exigente. Basta-lhe um pouco de atenção e de carinho. Talvez uma carona para ir à Missa possa alegrá-lo mais do que organizar um banquete tumultuado para o mesmo. É mais importante proporcionar-lhes momentos de alegrias em passeios, visitas, chás, bailes, intercâmbio nas manifestações artística etc, do que dar-lhes presentes materiais.

FELIZ DAQUELE QUE COMEÇA A CONSTRUIR A SUA FELICIDADE JÁ AQUI...

## **PARA REFLETIR**

- Acumular juventude é espalhar alegria;
- Para Deus nada é pequeno ou insignificante;
- Hoje com alegria, amanhã com felicidade;
- “Tempo é questão de preferência...”
- Os verdadeiros valores são perenes.
- Que artista se esconde em você?
- Ser, servir e partilhar para ser mais feliz.
- Descobrir e cultivar a alma de artista que dorme em Você.

## IDADE DE SER FELIZ

<p>1 A velhice é um presente Especial para bons amigos Feliz quem chega até lá Lúcido e sem gemidos Passando sua experiência Aos jovens destemidos.</p> <p>2 Esses cabe4los de prata Branquinhos como a nevada Contam a história fascinante Cheia de vida, guardada No coração, na memória Lembranças da caminhada.</p> <p>3 Criatura que nos encanta Pelo exemplo e bravura Gestos meigos, gestos firmes Carregados de brandura Nos indicam horizontes De esperança e de ternura.</p> <p>4 As recordações que ficaram Ao longo dessa existência São aquelas que marcaram Somando à experiência Chorando, rindo, cantando Pelo tempo, sem clemência.</p> <p>5 Em cada etapa da vida Sonhos se alimentaram Surpresas, planos e lutas</p>	<p>10 Na etapa bela da vida Recuerdos da mocidade Preparando seu Futuro Com responsabilidade Cultivando os bons valores Conquistando a amizade.</p> <p>11 Tempos bons e divertidos Onde o namoro era certo Alegrias e aventuras, Diálogo livre e aberto A sogra ficava junto P'rá o noivo não chegar perto</p> <p>12 Tudo bem acertado Preparava o casamento A festa era bem grande Era um comprometimento Constituída uma família Não apenas pro momento</p> <p>13 Dessa união vinham os filhos No aconchego do seu lar Criando-se com saúde Prontos para estudar Ajudando a família A progredir e a trabalhar.</p> <p>14 Foram também crescendo Deixando de ser menino Buscando uma profissão</p>
---	---



<p>Certamente perpassaram Vibrações, desilusões Em vida se transformaram 6 Depois de tempos vividos Com graça, sacrifício e amor Revive hoje as venturas Sem nunca esquecer a dor Como abelha em seu trabalho Faz o mel beijando a flor.</p> <p>7 Encontrou pessoas mil Cruzando o seu caminho Desde a infância, bons amigos Que brincaram em seu ninho Deixaram um pouco de si Levaram muito carinho.</p> <p>8 Crescendo em sabedoria A escola, mui diferente Encontrar-se com colegas A mestra santa, exigente Além das letras e as contas Educava o aluno a “ser gente”</p> <p>9 A vida mais vigorosa Na fase da juventude Trabalho, honra, respeito O que vale é a virtude Não pensando só em si Irmanando em plenitude</p>	<p>Compondo o seu próprio hino Formando nova família Assumindo o seu destino. 15 Alegria! Vieram os netos, Mostrando maturidade Frutos lindos dessa vida Dando assim continuidade As raízes da família Orgulho à posteridade.</p> <p>16 Tudo isso revivido Com saudade e singeleza Valeu a pena viver Neste mundo de incerteza Para aqui rememorar Essa graça, essa beleza.</p> <p>17 Vivendo bem o presente Curtindo a Terceira Idade Já com bastante experiência E certa tranquilidade Aceitando os desafios Buscando a felicidade.</p> <p>18 É a idade de ser feliz Na medida em que se avança Com paz e dignidade deixando de ser criança Louvemos juntos a Deus Com fé, amor e esperança!</p>
---	--





## **6º Capítulo**

### **LAZER NA TERCEIRA IDADE**

Viver é curtir plenamente a vida em todas as dimensões.

A pessoa, no decorrer da sua existência, cria e alimenta hábitos de tal forma que, com o passar do tempo, esquece, ou encontra dificuldades para alterar a rotina na sua vida e cai na repetição do cotidiano.

O ideal no dia-a-dia da pessoa é distribuir equivalentemente o seu tempo dedicando 8h para o trabalho, 8h para a recreação e 8h para o descanso, porém, hoje estes dois últimos ficam, cada vez mais, prejudicados, a ponto de não saber o que fazer com o tempo livre, ou até pensar que é desperdício usar o tempo para o lazer. As pessoas costumam organizar seu trabalho, programar o seu dia de tal forma que não resta nenhum espaço para distrações. Descuidam do direito de descansar e de se divertir sadiamente, não reservando para si nem o fim de semana, nem mesmo umas merecidas férias.

#### **LAZER E RECREAÇÃO**

Para a Terceira Idade é fundamental a programação de lazer, tanto para a pessoa, individualmente, como para a boa convivência com seus semelhantes e a inserção na comunidade.

Para melhor clareza procuraremos fazer a distinção entre lazer e recreação.

LAZER é aquela atividade humana agradável, em local e condições aprazíveis e que cause prazer e bem estar. É cada um dispor do seu tempo a seu modo, conforme os seus gostos, costumes, estilos de vida, preferência pessoal e condições sócio-econômicas-culturais. Eis algumas formas de lazer ao alcance dos idosos: fazer visitas, viagens, ir ao cinema, participar de festas, ouvir música agradável e outros.

RECREAÇÃO é uma atividade básica do ser humano para encontrar satisfação íntima nas propostas de lazer ou tempo livre, visando a alegria e o sentimento prazeroso na própria execução ou apreciação.

A recreação abrange uma multiplicidade de experiências, desde que haja um ponto comum entre todas elas – atitude mental descontraída de quem as realiza.

Tanto a Psicologia, a Sociologia Humana, como a própria religião reconhecem o tempo precioso do aposentado, ou do idoso, para usar bem o seu tempo em benefício próprio e não para “matar o tempo” ou vê-lo exaurir-se vaziamente. Passear, cantar, fazer reparos, visitar amigos, pescar, apreciar a arte que lhe agrada, proporcionar recreação a outros é o melhor jeito de refazer-se e refazer suas energias e levantar seu astral.

Nunca é tarde para dedicar-se ao seu bem-estar e ter prazer em viver sadicamente. A idade não é empecilho para o lazer, nem mesmo para o turismo. A vida profissional, geralmente, já o fez abdicar de muitos momentos agradáveis, portanto, é época de recuperar tantas perdas e aproveitar os benefícios da recreação. O idoso, não apenas pode, mas deve fazer turismo. É uma necessidade e até uma obrigação proporcionar-lhe bem estar físico, mental e espiritual, através de distrações, divertimentos e sadio lazer.

No terreno físico, o turismo pode oferecer atividades físicas, tão recomendadas à Terceira Idade – indispensável para manter o equilíbrio do organismo. No aspecto mental o andar agiliza a mente e produz salutares pensamentos.



## **LAZER EM GRUPO**

Num passeio, de preferência em grupo, organizado com habilidade, abrem-se novos horizontes, novos ambientes, novos sentimentos, surgem belos e aprazíveis panoramas.

A Natureza viva e exuberante beneficia sensivelmente o físico, contagia a mente e eleva o espírito – faz bem à alma e aproxima do Criador. O convívio harmônico com a Natureza e com outras pessoas produz efeitos imensamente benéficos.

É imprescindível para o ser humano uma “mente sã em um corpo sadio” e isto só será possível com um equilíbrio planejado e participado. O lazer é fonte de saúde, de conhecimento e de relação social, o que é tão saudável ao idoso.

O Turismo muito favorece o bem-estar e a alegria de viver e ainda a expectativa para a próxima viagem. O Turismo em grupo, na Terceira Idade, é algo fantástico, pois revigora, cria laços de amizade, evita o desânimo e a tristeza, elimina a depressão e até doenças. Afasta o mundo agressivo e violento, mostra novas realidades, evita solidão e desesperança.

A característica principal da recreação é a liberdade de escolha do próprio indivíduo e a alegria pela participação do mesmo, só pelo gosto de experimentar, sem visar o econômico, a projeção ou o poder, mas a oportunidade de realizar um relax, revitalizar suas energias, ou arejar sua cabeça, descobrindo o gosto de viver intensamente aqueles bons momentos que a vida lhes proporciona. Ex: Roda de chimarrão, jogos, filmes, música, dança, etc.

Importante é lembrar que nessa idade os jogos não devem ter caráter de competição e sim de distração e integração.

Outra situação é a ociosidade, isto é, ficar sem fazer nada, é parar no tempo e no espaço. É viver completamente improdutivo, o que não

enriquece a personalidade, nem acrescenta nada de útil à comunidade. Isso não se confunde com lazer. Infelizmente é o que ocorre com muitos velhos, na família ou no asilo.

O lazer é saudável e tem muitas opções. Ele representa papel vital na Terceira Idade. Eis algumas sugestões:

1. Programação interna ou doméstica: Conversação, Trabalhos artesanais, jogos – Cartas, Dadinho, Víspera, Dominó, Xadrez, Dama e outros (leitura, brincadeira, trabalhos artísticos), apreciação ou composição de música, poesia, pinturas – Palavras Cruzadas.

2. Programação externa (de preferência em grupo): cantar, dançar, excursionar, cursar ou expor trabalhos manuais. Participar de chás, reuniões de amigos, encontros religiosos e beneficentes, teatros musicais, filmes, bailes, festas, ginástica, natação, caminhadas, piqueniques, visitas à biblioteca, a um museu, a uma fazenda, a um zoológico, a um jardim ou praças e parques.

Quem ama a si mesmo, programa o seu próprio lazer para buscar o bem estar físico, mental e espiritual, bem como procura inserir-se num grupo fraterno e amigo. Se isto é bom em cada etapa da vida, ao entardecer é ainda muito melhor e imprescindível.

Os idosos precisam de distração para enfrentar a vida com alegria, interesse e perspectiva saudável.

## **O IDOSO E O TURISMO**

Louvável é a iniciativa de PROGRAMAS TURÍSTICOS PARA A TERCEIRA IDADE.

Nada mais humano e mais necessário, nada mais social do que proporcionar, promover e incentivar o turismo para essa faixa etária, tão marginalizada.

Cabe à família, à comunidade e ao próprio poder público prever, programar e proporcionar viagens aos idosos para que eles sintam o carinho e a atenção que lhes é dispensada para o seu bem-estar, favorecendo, assim, momentos de beleza, entusiasmo e diversão. Se a família assume, a sociedade aceita e o governo ajuda.

Atualmente as empresas de turismo, a rede hoteleira, procuram facilitar períodos de vantagens e incentivos para viagens e estadas mais acessíveis aos turistas da Terceira Idade.

O importante é ter presente que o idoso precisa de lazer e recreação, não apenas como uma competição da sua atividade produtiva, mas como uma necessidade vital para o seu envelhecimento sadio e feliz.

Aqui não cabe citar formas de recreação, destacando uma ou outra em especial, mas cabe lembrar que cantar faz bem a si e a quem ouve. Ouvir música clássica ou outra, de preferência num ambiente favorável, ler e comentar o que foi lido, ouvir ou recitar poesias, fazer ou assistir teatro, participar de festas e danças, são formas de integração e lazer. Nadar e fazer atividades físicas resultam em grandes benefícios e momentos agradáveis. A expressão corporal é outra forma de usufruir de graça e beleza.

A criatividade leva à descoberta daquilo que mais agrada e mais enriquece a vida em sua plenitude.

Ao chegar na “Melhor Idade” a pessoa deve descobrir e fazer tudo aquilo que tem direito, buscar formas de realizar os seus sonhos, talvez embalados desde a infância. Querer é poder. Vamos à luta.

## PARA REFLETIR

- A alegria anima a caminhada, seja ela longa ou breve;
- Quem vive amargo, amargura a sua vida e a dos outros;
- Uma lágrima de emoção, renova o coração.
  - Quem não tira tempo para si, não tem tempo para os outros;
- Sorrir faz bem a si e faz amigos, também;
- Feliz é quem faz outros felizes.

## FESTIVAL DE ALEGRIA

<p>1 A VIDA É UMA FESTA Prá mim, prá Você Que luta, que vence Que vibra com gente Em grande seresta Canta ao coração.</p>	<p>6 O sonho incontido Com as asas libertas Como borboletas Pousam nas flores Solta a fantasia Por grandes amores</p>
<p>2 Sorrindo, cantando Em belo caminho Dançando e passeando Supera o espinho Espalha alegria Com muito carinho</p>	<p>7 Crianças sorrindo Mães satisfeitas Pais muito fortes Louvores subindo De glória e de paz Os males subindo</p>
<p>3 Visita um amigo Ouve histórias vividas Em tempos de outrora Que a mente lhe aflora E a sua memória não morre nem cala.</p>	<p>8 Por todos os feitos Na idade madura Cabelo branquinho As marcas da vida Tudo a celebrar A Deus com carinho.</p>



<p>4 Que lindo é o cenário Do palco da vida O artista que tenho Também a plateia Vibrando com arte Total desempenho</p> <p>5 Aprezível paisagem Murmúrios de rios Natureza florida Cascatas em ruídos O canto das aves Enfeitando a vida</p>	<p>9 Esta é uma viagem Que nos leva ao além Buscando o Senhor Fazendo o bem Com muita alegria Até o “AMÉM”.</p>
--	---



## **7º Capítulo**

### **A EXPERIENCIA DO AMOR NA TERCEIRA IDADE**

A beleza da vida está na proporção do Amor recebido e do amor oferecido. Já tivemos oportunidade de afirmar que o Amor é a essência da vida. Amar no sentido mais completo, não é esse amor barato tão mascarado que a TV quer impingir. Amor verdadeiro é aquele que se expressa por gestos de ternura, olhar meigo, palavras suaves, braços abertos, mãos carinhosas, coração transbordante de compreensão, generosidade e perdão.

Sob as asas dos avós se abrigam todos os netos. É muito difícil os velhos deixarem de acolher alguém. O coração dos avós sempre tem lugar prá mais um, mais um, mais...

A grandeza de uma vida mede-se pela condensação do amor expresso. O amor é considerado o tempero da vida, que dá sabor e alegria.

### **O AMOR NÃO TEM IDADE**

O amor liberta o coração humano para o crescimento pleno. Nada se compara, em graça, neste mundo, a um homem idoso pleno de amor, de vitalidade e de sabedoria. Daí o canto “O amor liberta o coração da gente e faz o mundo caminhar alegremente”.

Isto é possível quando nos convenceremos de que somos fruto do amor e só ele nos guia e constrói para a eternidade.

Precisamos descobrir o brilho e o encantamento de cada momento da nossa existência e isto vai acontecer quando noss'alma estiver transbordando de amor. O que há de essencial no ser humano não envelhece e por isso o amor não envelhece, mas amadurece, torna-se mais gostoso, como o vinho: “quanto mais velho melhor”, como uma joia que quanto mais velha, mais rica e mais rara, adquire maior valor com o tempo.

O amor é essencial para toda pessoa , o desamor é que destrói o homem, a família e a sociedade.

Ninguém ama os outros se não amar a si mesmo. Por isso é importante olhar com carinho para si mesmo, construir uma auto-imagem a partir de uma auto-estima positiva, convivendo com as suas qualidades e com as suas limitações, preservando seu corpo, seu psiquismo e a sua espiritualidade.

Ao se referir ao amor da juventude e o amor na idade e o amor na idade madura, Victor Hugo assim se expressa: “Se fogo é o que se vê nos olhos dos jovens, é luz o que vemos no olhar dos velhos”.

“Todo aquele que tendo passado os 50 anos não considerar o mundo sob um prisma distinto do acalentado na juventude, poucos ensinamentos extraiu da vida”. A respeito do amor também existe essa semelhança. O amor é amadurecido, mais profundo, equilibrado e muito mais duradouro.

A Terceira Idade, assim como a distância, é plena de mistérios, sonhos e encantamentos e pode ter surpresas inesperadas.

O entardecer da vida provoca expectativas e indagações. A espera de um pôr-do-sol multi-colorido e com os mais belos reflexos do rei sol, são as mais legítimas aspirações. É o sonho de quem ama a vida e vive-a integralmente.



O amor é esse polo irradiador de luz que ultrapassa as nuvens e dá uma sincronia perfeita no ocaso da existência. Amar e ser amado é uma necessidade em qualquer etapa da vida. E mais ainda, no outono da existência, terrena.

Encher o mundo de amor é uma missão desafiadora, mas extremamente necessária. Para o cristão é uma ordem, cujo líder deu o exemplo e o mandamento: “AMAI-VOS UNS AOS OUTROS COMO EU VOS AMEI” (Jo.15,12)

A Humanidade está sedenta do verdadeiro amor, pois o que o mundo oferece é o ódio, a violência e uma falsa visão do amor. Daí a dificuldade para encher a existência de amor, ou, como ficou decidido em Puebla: compromisso da Igreja da América Latina: “Construir a Civilização do Amor”.

Este amor deverá começar em nosso coração, em nossa casa, na família, nos vizinhos, nos parentes, nos amigos, nos trabalhos, nos grupos, etc.

O amor que inicia por nós mesmos, expande-se como uma pedra lançada no lago, deixa marcas e aumenta circularmente, ampliando sempre o seu alcance. Só o amor autêntico acrescenta para a eternidade. Na velhice tudo se move no amor e por amor. Só o amor constrói para a eternidade, por isso se diz que o Reino de Deus inicia nas profundezas do nosso ser.

## **AMOR É VIDA**

O início de tudo é o Amor. Foi por puro amor de Deus criou o mundo, as coisas, os povos. Colocou a semente do amor no íntimo do ser

humano, no coração do Homem e da Mulher e daí começou a germinar a semente do amor e a crescer o gênero humano.

Por falta de amor o primeiro casal afastou-se do seu amado, Caim matou Abel, surgiram as guerras, os ódios e as violências.

Para reconstruir o plano eterno, foi necessário muito amor. E o Filho de Deus, por infinito amor, prontificou-se a salvar os filhos do Pai Eterno.

Por amor supremo o Pai Celeste aceitou o sacrifício do seu próprio Filho para realizar todo o processo de Redenção da Humanidade.

O Evangelho muito bem expressa esse fato: “Como meu Pai me ama, assim também eu vos amo. Perseverai no meu amor, como também eu guardarei os mandamentos de meu Pai e persisto no seu amor. Disse-vos estas coisas para que a minha alegria esteja em vós e a vossa alegria seja completa”. (Jo.15.9 a 11)

Viver o amor, lutar pelo amor, levar o amor aos outros, eis a grandiosa missão de todos os cristãos. Todo batizado é comprometido com a obra do Amor Divino.

## **A FAMÍLIA: NINHO DE AMOR**

A família, é realmente o lugar onde será fecundado o verdadeiro amor, onde tudo começa para o mundo.

O casamento é a união plena entre o Homem e a Mulher, assim como Deus e a Humanidade, assim como Cristo e a sua Igreja.

“O amor tudo suporta, tudo aceita, tudo espera, não busca seu próprio interesse, é paciente, bondoso, sem inveja, sem orgulho, não se irrita, não guarda rancor” (Icor.13.4)

É na família que se cultiva o amor em todas as suas dimensões e em todas as etapas da vida. “No entardecer sereis julgados sobre o Amor” pensamento de grande profundidade e expressão vital.

O Idoso, como a criança, precisa de afeto e a família é a primeira fonte de reabastecimento dessa necessidade fundamental.

Quem não experimentou momentos de ternura no limiar da existência, traz, ao mesmo tempo, necessidade disto e tem resistência em aceitá-la e por isso torna-se uma pessoa agressiva e insatisfeita, se não houver compensações.

Por essas carências afetivas na infância ou decepções amorosas na juventude, o Idoso, muitíssimas vezes, torna-se amargo, agressivo, triste e até depressivo.

Quem acumula desilusões, rancores, envelhece mais cedo e mais triste.

O lar é o melhor lugar para se preparar e se enfrentar o envelhecer.

A família precisa dar atenção e carinho para os seus velhos, pois é aí que eles plantaram, e é aí que os mesmos deveriam amadurecer e colher.

Não há trabalho mais dignificante e mais urgente que a construção do Amor. A alma que caminha no Amor não se cansa e nem cansa seus companheiros. Porém o desamor é o mais triste cenário para quem quer viajar no tempo rumo ao Grande Horizonte. A família que não se preocupa com os seus velhos é desumana e deixa usufruir da companhia sábia e experiente dos seus antepassados. Não há quadro mais encantador do que ver um casal de velhos andar, de mãos dadas, pelas ruas, pelas

praças, na Igreja, em viagens ou mesmo no jardim. Um apoiando o outro, apreciando as mesmas belezas, cantando as mesmas maravilhas, compartilhando das mesmas aventuras. Que belo!... “Até que a morte os separe...”

“Aqueles cabecinhas brancas realçam a paisagem, alargam horizontes, ampliam a visão de quem quer aprender a arte de viver em abundância”.

Infelizmente são tão poucos os que iniciam a caminhada a dois e terminam juntos. Até para estes a Igreja tem uma palavra de conforto.

Dirigindo-se aos viúvos, o Santo Padre, com muito carinho disse: “Muitos de vós perderam a presença visível de seu companheiro de vida. A estes dirijo minha prece pastoral: Fazei com que Deus se torne o companheiro de vossa vida”.

Além do bem imediato que o amor familiar proporciona na vivência fraterna no ambiente familiar, entre pais, filhos, avós, netos, fica o testemunho de um Cristianismo assumido com autenticidade. Isto é muito salutar.

No aconchego do lar a grande caridade que se pode praticar, em relação ao idoso, é consentir, simplesmente, em ouvi-lo, interessar-se por tudo o que a ele interessa e tem para contar; dialogar, questionar, indagar sobre algo mais do que o costumeiro. Não impedi-los de se manifestarem, como sabem e como gostam, (geralmente com muita simplicidade).

A generosidade e o amor são fortes características dos bem vividos.

O desejo de partilha é uma constante naqueles que entenderam que a vida é mais rica quanto mais se repartir. Cultivar a amizade e a simpatia supõe um relacionamento de mão dupla, isto é, de dar e receber.

O idoso tem um coração generoso e aberto, sente a necessidade de servir, especialmente os seus, a sua família, os seus descendentes, alertando-os para os perigos e os tropeços nas estradas da vida.

Para os filhos a Palavra de Deus é: “Ouve teu pai que te gerou, e não desprezes a tua mãe quando for velhinha”. (Prov. 2,3,22)

“Honra a teu pai e a tua mãe é o primeiro mandamento com a promessa- para seres feliz e teres uma longa vida sobre a terra”. (Ef. 6.2)

Não repreendas o homem idoso, mas exorta-o como pai... (1Tim 5,1)

“Meu filho, ampara teu pai na velhice e não o deixes em nenhum dia da sua vida. Mesmo se a memória lhe faltar, sê paciente com ele e não lhe dêes desgosto nunca durante a vida. (Ecl 3,12-14).

E a sogra, como deve ser tratada? Vejamos a história na Bíblia.

## **RUTE E A SOGRA**

A história bíblica relata uma atitude digna de imitação. O fato ocorreu em tempo tumultuado de guerra. Noemi, sogra de Rute, manda que ela volte à casa dos pais, pela morte do marido e que continuasse a sua vida. Então ouve da nora: 14 “Não insista comigo, para que eu te deixe e me vá longe de ti. Aonde fores eu irei, onde habitares, eu habitarei. O teu povo é meu povo e o teu Deus é o meu Deus. Na terra que morreres, quero eu também morrer e aí ser sepultada. O Senhor trata-me com todo o rigor se outra coisa, a não ser a morte, me separar de ti”. Diante de tal insistência e revelação de Rute, Noemi não insistiu mais.

Boz ao acolhê-la, apesar de ser estrangeira, disse a Rute: “Contaram-me tudo o que fizeste por tua sogra depois que morreu teu marido, como deixaste teu pai e tua mãe e a tua pátria e vieste para um

povo que antes não conhecias. O Senhor te remunerere pelo bem que fizeste, e recebas uma plena recompensa do Senhor Deus de Israel, sob cujas asas te acolheste!” (Rute 1.14 e 2.11...)

## **ABANDONO NÃO – SOLIDARIEDADE**

Por tudo isso podemos concluir o quanto os idosos merecem ser acolhidos, preservados na companhia de quem eles gostam e nunca abandonados, desprezados ou segregados ao isolamento.

A família despreparada, não encontra mais espaço para os seus. Manda os velhos para os asilos, certamente nem tanto por problemas econômicos e sim por problemas afetivos, por ausência de amor verdadeiro. Jamais os avós deveriam ser distanciados do seu ambiente e do meio dos seus familiares onde mora e vive o seu coração.

Os asilos, centros geriátricos ou Casa para Idosos, geralmente são deprimentes e revelam a maneira mais cômoda de livrar-se da “velhice incômoda”. Quem ama não abandona e quem é amado não sente solidão, nem angústia e muito menos depressão.

As pessoas que perdem suas raízes afetivas definham e morrem. É o que acontece frequentemente com os asilados e/ou abandonados. A verdadeira caridade cristã, como já vimos, dá outras sugestões e as citações bíblicas também indicam caminhos e compensações.

O amor entre pais e filhos, entre filhos e pais, vai demonstrar solução da problemática do Idoso, no anoitecer de sua existência.

Nenhum dos extremos é favorável, nem a super-proteção e nem o abandono, mas o equilíbrio entre atenção, atendimento e liberdade.

Por sua vez os idosos não podem exigir o impossível e nem tirar a liberdade e a responsabilidade da nova família que começa a se organizar.

A Revista Criativa, nº20 (set/91), trouxe um artigo muito interessante: “PAIS E FILHOS: PAPÉIS TROCADOS” = Quando o adulto passa a cuidar dos pais como se eles fossem filhos – aí fica evidente que os idosos devem manter sua independência, assumir o seu papel até o fim da vida. A própria família se encarrega de disseminar o preconceito sobre as pessoas idosas. O convívio pode ser enriquecedor. Os jovens devem estimular os mais velhos a participar da política, da vida como um todo e a Velhice torna-se um tempo produtivo. Vale a pena ler e debater esse artigo.

## **CRIAR LAÇOS**

Na Terceira Idade, o afeto, o carinho e a amizade ganham profundidade maior. Há mais espírito de doação neste fase da vida. O amor toma nova forma com o passar dos anos, fica menos sujeito a oscilações emocionais, torna-se mais autêntico e atinge a sua maturidade plena.

Criar laços afetivos é algo muito significativo, torna o idoso mais gente e mais cristão, logo, mais feliz. É uma aventura gostosa fazer novas amizades sem interesses secundários, mas pelo gosto de conquistar amizade e pelo prazer do companheirismo. Isso dá satisfação e preenche aquela necessidade de pertencer a alguém, a algum grupo.

O amor não tem idade e sim maturidade. Sempre é tempo de descobrir os segredos do amor e a força do companheirismo. Amigo é aquele que nos ama assim como somos, que nos critica e nos estimula, nos respeita e nos apoia.

O amor leva ao sentimento de solidariedade que faz amigos, une as pessoas, fortalece o bom relacionamento.

Para o aposentado, o afastamento do convívio profissional é, também, uma quebra de laços e um isolamento social perigoso, o que conduz ao tédio, ao desânimo e à tristeza. Aí então, surge a perda, do estímulo e da alegria, a sensação de inutilidade, podendo conduzir até à depressão e morte. É por demais necessário criar e fortalecer novos ou antigos laços de amizade. Sempre é tempo de semear a semente do amor no coração humano, para fazer a colheita. Muitos frutos esperam para alimentar na caminhada. Esta será mais fácil quando acompanhada por amigos que nos dão alegria e apoio.

A primeira manifestação do amor é a verdadeira amizade. Esta surge antes e, geralmente, permanece além da paixão.

“Verdadeiro amigo é aquele que dá a vida...”

## **SEXUALIDADE NA TERCEIRA IDADE**

A sexualidade no ser humano é inerente a sua própria natureza e, por isso, o acompanha desde a fecundação até a morte. A dimensão sexual não pode e não deve ser esquecida ou desprezada. A vida sexual, vivida com normalidade, contribui para o desenvolvimento e para o equilíbrio da pessoa na sua totalidade. Assim, se a sexualidade for tratada, em qualquer idade, com a seriedade que o assunto merece, sem tabus ou ironia, tudo será mais fácil e interessante.

Quando criança, o sexo representa um tabu, quando jovem um segredo, quando adulto, liberalismo e quando velho é visto com muitos preconceitos. Geralmente a ideia predominante é de que o idoso é sexualmente morto, o que é um absurdo. Geriatrias, psicólogos, sexólogos



e psiquiatras não apenas negam essa ideia falsa, como recomendam uma vida sexualmente ativa, com a mais ampla naturalidade.

Bem expressa o pensamento: “Não digam que já não estão mais em idade de amar. Isso é uma inverdade. Em alguma parte do coração a gente sempre tem 20 anos”.

A sexualidade faz parte de todo o contexto humano, não é algo estritamente biológico. É parte integrante da vivência do amor conjugal, é algo mais amplo e mais completo. Atinge também o emocional, o psicossocial e o espiritual. Assim como o amor, a sexualidade cresce, amadurece e adquire estabilidade. Proporciona um relacionamento a dois muito mais profundo e aprimorado, ampliando e consolidando a dimensão humana.

Tanto para o homem como para a mulher, na idade madura, a sensualidade e a sexualidade são fenômenos normais que crescem em qualidade, não importando muito a quantidade.

Pelo casamento se concretiza a união de vidas – tanto de corpo como de alma. Na velhice permanece essa união ainda mais consolidada. Os esposos tornam-se companheiros, confidentes, partícipes nas horas difíceis e felizes.

Pela compreensão mútua, estreita-se a união do casal e resulta no aquecimento da chama viva do amor conjugal.

Descobrir a nova linguagem do amor em cada etapa da vida é uma tarefa estimulante e não menos desafiadora a cada pessoa e a cada instante.

A competência para dar e receber amor não diminui com a idade, pelo contrário, torna-se com mais profundidade e com mais intensidade. Na sexualidade, mesmo não havendo a paixão do jovem, há o equilíbrio da idade madura. E, quando o fruto é mais gostoso?

A poesia, a sensibilidade e a generosidade são características bastante acentuadas na sexualidade dos mais vividos, pois deixa de ser apenas uma atração física para tornar-se a união de almas. O artista romântico fala e canta “as almas gêmeas”.

As pessoas idosas são ávidas de uma palavra carinhosa, de um gesto de ternura, de um beijo, de um abraço, de um elogio, uma saudação espontânea, uma atitude de respeito e de simpatia. A sua realização sexual se revela pela presença dos filhos, pela alegria que os netos lhe causam e pela companhia agradável do esposo ou esposa até o final da caminhada.

Tudo isto, olhado com o olhar de Cristo, tem uma dimensão maravilhosa, onde a união humana se completa somente com a participação divina e eterna.

Cristo participou dessa celebração nas Bodas de Canaã e até realizou ali o seu primeiro milagre, certamente não teria sido por acaso e sim para sacramentar a união de duas vidas para a única direção.

Frei Anselmo, comunica essa ideia com muita perspicácia: “O amor humano é a forma terrena do amor divino. Através do amor humano Deus comunica na terra a grandeza de seu amor divino. Quem ama comunica amor”.

Para concluir esse assunto, que ainda teria muito mais a refletir, citamos o que São João descreve em sua carta aos apóstolos e hoje a todos nós: “ DEUS É AMOR E QUEM AMA PERMANECE EM DEUS E DEUS PERMANECE NELE”.

## **PARA REFLETIR**

- Com ou sem cabelos brancos sempre é tempo de amar.
- Felizes são aqueles que amam sem limites.
- O amor é essencial à vida, não envelhece nunca.
- O amor edifica enquanto o ódio destrói e mata.
- Seremos julgados, não pelo que fizemos, mas pelo grau de amor que aí colocamos.
- Amar é fazer o outro feliz.
- Tudo é feito com amor de alguém para alguém.
- Aquilo que é feito com amor soma para a eternidade.

“Verdadeiro amigo é aquele que tem o coração aberto, disposto a ouvir, capaz de compreender, pronto e perdoar”.

## **GRATIDÃO E FÉ**

**SENHOR!**

Meu Pai,

Meu Amigo,

Meu Companheiro!

Como eu te sou agradecida por me olhares com tanto afeto,

Por me proporcionares tanto bem...

Eu te agradeço, especialmente pelo dom da Fé.

Pela alegria da Esperança Cristã!

Sem elas eu já teria sucumbindo no mar da desilusão, da indiferença, ou até mesmo do desespero.

Pela Graça da Fé, eu “seguro na tua mão... e vou...”

Pela Fé eu sinto a tua presença constante, e tudo me revela que Tu és o Caminho, és a Verdade e és a VIDA.

Por mais que eu Te agradeça de joelhos ainda estarei em dívida por tanto amor e tanta bondade.

Por isso peço ajuda dos anjos para Te louvar eternamente.

AGRADEÇO infinitamente a tua companhia, Santo Espírito, por estares sempre, sempre comigo.

Honra e Glória a Ti Senhor!.



## **8º Capítulo**

### **O SOFRIMENTO, CAMINHO PARA A SANTIFICAÇÃO**

A vida humana passa entre o sorriso e a lágrima. Do nascimento à morte se experimenta essa dualidade de situações. Ora triste, ora alegre.

O sofrimento é a experiência pessoal, intrasferível e profunda. Do nascer até o último suspiro temos presente a sua companhia. O sofrimento revela fragilidade e a mortalidade da criatura humana. São momentos de intensa sensibilidade e interações. Nessa condição de sofrimento é que percebemos a nossa dependência do Criador.

Jesus Cristo, nosso líder, mestre e amigo, nos deu grandes lições de vida não só pela “Palavra”, mas pelo seu próprio testemunho de amor ao Pai e a seus irmãos. Foi pelo sofrimento que Ele cumpriu a sua missão Redentora. Não se exclui dessa experiência ao ser humano.

A experiência da vida se adquire e se enriquece na luta, no sofrimento e na busca de ser melhor. Também o Idoso não se exclui disso.

Nosso venerável Papa, na Oração dos Idosos, pág. 9, diz: “A estação outonal em que nos encontramos, não pertence só a colheitas e a alegre magnificência das cores, mas também a secagem dos ramos, a caída e a desintegração das folhas; não só a esplêndida luz, mas também a fosca e desoladora névoa. Analogamente, é próprio da ancianidade não só a vigorosa conformidade ou a síntese reconciliadora da vida, mas também um tempo de diminuição de forças, um tempo em que o mundo pode tornar-se estranho a uma pessoa; a vida um peso; o corpo, um tormento”. E logo a seguir diz: “O peso da idade consiste, além disso, numa certa fragilidade do corpo. Os sentidos não são mais tão agudos, os

membros não mais tão ágeis e os órgãos tornam-se vulneráveis. É isto que se experimenta nos dias de enfermidade”. Enfermidades estas que muitas vezes acompanham o idoso diuturnamente e por longo tempo.

Em outro momento o nosso Papa continua: “Gostaria de poder minimizar os vossos sofrimentos, as vossas fraquezas e enfermidades, o vosso abandono e solidão...”

O sofrimento acompanha o ser humano em toda a sua jornada, pois não é só a dor física que o atormenta, muitíssimas vezes a dor da discriminação, do desprezo, do desamor calam intensamente e causam muito mais sofrimento. Fere a sensibilidade e machuca o íntimo da pessoa. Para a dor corpórea há uma infinidade de medicamentos ou tratamentos variados. Para os ferimentos da alma somente um coração bem humano, muito aberto é que ameniza a extensão e a profundidade do sofrer. Uma atenção, um carinho, um gesto, uma oração, uma canção de paz, um sorriso, são lenitivos poderosos que animam e devolvem a vontade de lutar e viver.

O sofrimento, a constância na fé e na esperança dão forças para recomeçar sempre.

## **O SOFRER NA VISÃO CRISTÃ**

O sofrimento humano, considerado na perspectiva evangélica, passa a ter uma dimensão redentora e integradora no Corpo Místico de Cristo. “Quem não toma a sua própria cruz e não me segue, não pode ser meu discípulo”. (Lc. 15.26). Por que teria Jesus dito isto aos seus seguidores e hoje a nós?

Se almejamos usufruir a ressurreição, não podemos omitir o calvário e por isso nos preparamos carregando a própria cruz. Carregar a cruz é assumir todas as dificuldades que aparecem como um ofertório e um louvar Àquele que nos ama.

A luz do sofrimento de Cristo, “que suou sangue, por nós sofreu a flagelação, foi por nós coroado de espinhos” e por fim crucificado, o nosso sofrimento é minimizado. Explicando isto João Paulo II diz: “Nas provações da velhice está o vosso itinerário de dor, e vós acompanhais Cristo no seu caminho para a cruz. Não derramastes as lágrimas sozinhos e nenhuma delas foi derramada por vós em vão. Mediante o sofrimento, Ele redimiu a dor, e por meio do sofrimento vós colaborais para a sua obra redentora. Aceitai as vossas dores como um abraço Seu, e transformai-as em bênção, tomando-as com Ele da mão do Pai que na Sua imperscrutável mas indubitável sabedoria e amor, realiza deste modo o vosso aperfeiçoamento”.

O sofrimento ajuda-nos a ver melhor qual o preço da nossa salvação e qual a parte de colaboração que devemos oferecer para completar o que falta a Paixão de Cristo Jesus (Cl. 1,24). Quando todos assumirem sua Cruz e Redenção da Humanidade será celebrada por completo. Portanto o nosso sofrimento unido ao do próprio Redentor.

“Desde que o Corpo de Deus tocou a Cruz, esta passou a ser o estandarte mais vibrante de todas as multidões”.

Jesus veio oferecer a Salvação, mas não isentou ninguém do sofrimento e ainda afirmou: “Se alguém quer vir após mim, tome a sua cruz todos os dias e siga-me. (Lc. 9,23).

Expressando o mesmo sentido acrescentou: O caminho que conduz ao Reino é estreito e apertado”. (Mt 7.13, 14).

O padecer do ser humano deve levá-lo à conversão, isto é à reconciliação com Deus e a reconstituição da sua paz interior, para o seu próprio bem.

A dor, longe de destroçar as faculdades humanas, enobrece-as, empresta-lhes um novo e profundo sentido de vida.

A cruz, não deforma, mas transforma, redime. Não escurece mas acende uma nova luz. Não faz autômatos mas talha santos.

O sofrimento quando abraçado com alegria, ou no mínimo, com resignação, tem sentido de purificação e de santificação. Com esse objetivo é que o Senhor permite aos seus filhos amados, através de doenças, ou angústias, momentos de aproximação e de transformação, bem como bênçãos divinas escolhidas.

O homem purificado, gerado na dor, valoriza-se mais. Transfigura-se e a sua alma atinge um estágio de amor maior.

Jesus, ao suportar a dor, abraçar o sofrimento, generosamente colocou-se lado a lado com todo gênero humano, com os que sofrem, especialmente, hoje com os nossos irmãos idosos e enfermos.

O Pai coloca sua mão para nos sustentar nos momentos do sofrimento do corpo e da alma. Por isso confiantes podemos cantar: “Se as águas do mar da vida quiserem te afogar, segura na mão de Deus e vai...”

## **FORÇA NO SOFRIMENTO**

“O sofrimento provoca compaixão, suscita respeito e, ao seu modo, intimidade”. (João Paulo II)

As pessoas enfermas e idosas sentem-se frágeis e buscam amparo, conforto e carinho. Proporcionar um pouco de compreensão, de



luz, de força e esperança é uma ordem para o cristão. “O que fizerdes ao menor dos meus irmãos é a Mim que o fareis...” (Mt. 25, 40)

Também nesta citação bíblica fica evidente a posição do Cristo: “Estive doente e me visitastes...” (Mt 25,36)

Só não atende e não aceita quem ainda não está suficientemente preparado para ver em tudo a presença e o amor infinito do Senhor.

As enfermidades são provas de nossa fragilidade, porém não deve ser motivo de revolta ou desespero. O que pode mudar essa visão é a certeza consoladora de que o sofrimento é passageiro e quando unido ao Cristo tem sentido sobrenatural de redenção e de santificação.

É pelo sofrimento que descobrimos nossas limitações e as insuficiências de que somos portadores e quando bem conscientes disto vemos a grandeza de Deus Onipotente, o Todo Poderoso que nos ama e nos quer felizes.

Certamente o Senhor da Vida não gosta de nos ver desatentos e descrentes. A fé ajuda a superar o peso da cruz e a descortinar a oportunidade de usufruir das graças que dela irradiam e que são reservadas aos que se dispõem a isso e se dispõem a compartilhar com os irmãos que também sofrem.

É um período de profunda espiritualidade. É o momento de mergulhar nas profundezas do ser e restabelecer a unidade interior. Nesta ótica cristã, o sofrer adquire uma dimensão magnífica, bela e transcendente.

As bênçãos não virão por si mesmas, nem do mais atroz sofrimento, mas da abertura de coração e da aceitação e oferta que se fizer do próprio padecer. A dor poderá ser o canal da graça, depende da receptividade da pessoa. A consciência do ser humano, quando tem a coragem de encarar as interrogações mais sérias da experiência humana, especialmente aquelas indagações quanto ao sentido do viver, sofrer, morrer, não pode deixar de reconhecer as limitações e a nossa

transitoriedade terrena. Aceitar que fomos criados por Deus e para Deus e exclamar: “Fizeste-nos para Ti, Senhor...” Só Tu tens palavras de Vida”. E outra verdade é também que só nos tranquilizaremos após este “vale de lágrimas”.

Para os materialistas o sofrimento pode gerar uma crise existencial e este pode gerar maior sofrimento, principalmente a quem julga-se auto-suficiente. A enfermidade o torna dependente e isto nunca é uma sensação agradável, nem desejável. Se a pessoa tiver paciência, mansidão e humildade, vai sair fortalecida dessa etapa dolorosa da sua existência.

## **DIGNIDADE NA DOR**

Há dois modos bem distintos de enfrentar a doença. Existem aqueles que se revoltam, que se acham injustiçados e que não aceitam as horas difíceis da provação. Julgam que não há motivos para tamanha carga em seus ombros. Ficar velho, estar doente ou solitário pode parecer um erro da Criação e por isso um grande mal e daí um questionamento: Será que Deus teria nos criado para sofrer? Certamente que não.

Deus Pai-Mãe nos quer com muita vida e nos quer felizes para sempre.

Na sua infinita bondade o Senhor permite situações para que a pessoa atravessasse momentos dolorosos. A pessoa precisa sentir a sua dependência ao seu Criador, reconhecendo suas limitações e tendo humildade em buscar a proteção com o autor da Vida, bem como agradecer o dom da saúde e o seu bem estar e plena realização.

“O valor da saúde só é percebido quando a perdemos”.

Em momentos difíceis para a criatura, ela reúne todas as suas energias para superá-los. Esta é outra postura diante da dor. Para essas, são momentos muito significativos e a pessoa reavalia e redefine seus objetivos. Não raro são motivos de conversão e aprofundamento espiritual: a doença e a velhice são propícias para esse encontro consigo mesmo e com o seu Deus. São desafios da própria existência. A vida parece esvaír-se do nosso controle, escapa das próprias mãos. Isto gera angústia, dor, sofrimento, experiência de fraqueza e limitações próprias de quem é criatura a caminho...

Outra maneira de analisar e enfrentar o sofrimento é acolhê-lo com lucidez e resignação, vendo em tudo a presença do Altíssimo, embora seja natural uma certa instabilidade, pois o próprio Cristo, enquanto humano, experimentou esse momento de agonia quando no Horto das Oliveiras exclamou: “Pai, se for possível afasta esse Cálice...” (Mc 14,36)

A sensação de abandono foi expressa por Jesus no momento de intenso sofrimento, na cruz, quando exclamou: “Pai, por que me abandonastes?” (Mc 15, 34 e Mt 27,45).

Quem procura confortar o doente ou o idoso, deve ter presente que é uma situação delicada e que a inverdade não consola mas pelo contrário, pode desolar ainda mais. Às vezes é mais confortável ouvir do que falar, desenvolver a habilidade de animar, rezar com Ele e talvez até ser mais presença e menos falante. Ouvi certa vez: “Antes de falar de Deus a eles, falar a Deus sobre eles”. O milagre quem faz é Deus.

Como já abordamos, há maneiras distintas de encarar o sofrimento. Também Deus vê a situação diferente do que o sofredor. Isso é bem ilustrado pelo Poema “Pegadas na Areia”. Ali muito bem expressa o amor infinito de Deus, especialmente com os que sofrem. O poema fala que o caminhante, ao rever o “filme de sua vida”, questionou por que nas horas difíceis e sofridas, aparecia ali somente uma pegada na areia, enquanto nos demais momentos haviam duas, e perguntou: “Jesus, por

que aí tu me abandonaste?” e veio a resposta: “Não filho, quando aparece somente uma pegada é ali que te levei no colo”. Eis a verdade: quando pensamos que Deus nos abandonou, é aí que ele nos acaricia. Ele jamais abandona aqueles que O acolhem e O amam numa entrega total. Nos braços do Senhor é o melhor lugar para a travessia da vida.

## **ACEITAÇÃO**

Muitas vezes a pessoa ganha, e ganha gratuitamente, 80 anos de sinais de bondade de Deus e o Homem não percebe esses sinais. Ao passo que em uma semana de sofrimento ela descobre e volta-se para Deus. Isso não será um gesto de puro amor de nosso Criador?

Maneiras de acolher, viver e usufruir dos benefícios santificadores do sofrimento humano: 1º aceitar o sofrimento, não como castigo, vingança ou rejeição do Senhor. Não ver como uma carga insuportável, mas como uma atenção especial do Deus Bondade, do Deus Presença;

2º confiar plenamente na vontade d’Ele que conhece o passado, acompanha o presente e sabe o que é melhor para o futuro da sua predileta criatura;

3º tornar o sofrimento um meio de purificação e de sanificação, não apenas para si mas para todo o corpo Místico de Cristo que se beneficiará pela oblação de um de seus membros (Assim se entende o forte sofrimento de uma irmã Dulce, que como afirmara alguém, talvez ela tenha feito maior bem pelo seu sofrimento silencioso do que pela majestosa obra caritativa);

4º fazer uma boa confissão para desobstruir todo o canal da Graça e esta será abundante e plena;

5º receber os Sacramentos, do perdão que renova a vida espiritual, da Eucaristia que alimenta e fortifica na longa travessia;

6º não apenas fazer algumas orações, novenas ou promessas, mas aproveitar cada instante para fazer do sofrimento uma prece permanente, um hino de amor constante, como o amado faz a sua amada;

7º leitura, enquanto puder, ler a Bíblia que é rica em mensagens confortadoras, vida dos santos que tantos exemplos edificantes nos deixaram;

8º meditar fatos do passado e do presente sob a luz evangélica, que certamente aproximarão o doente dos companheiros e elevar mais próximo a Deus.

9º refletir mensagens de livros ou de pessoas que passam por nós nesse período talvez de raro privilégio.

10º animar outros sofredores com a sua presença, a sua força e o seu otimismo para conseguir uma melhora significativa. Se esta for a Sua Vontade.

11º visitar e atender outros sofredores, dando-lhes alento, demonstrando o seu testemunho de Fé, de Amor e de Esperança. Exercendo aí o papel de “Bom Samaritano” conforme Lc. 10, 29... que foi o ensinamento mais apropriado que Cristo nos deixou a respeito da solidariedade na dor. O que fizermos a esses sofredores é ao próprio Deus que estaremos fazendo.

Para complementar cabe, aqui, afirmar com Fernando Pessoa: “Tudo vale a pena, quando a alma não é pequena”.

Um grande momento, na hora do sofrimento pode ser o recebimento do Sacramento da Unção dos enfermos, que é o grande e forte Sacramento da fraternidade cristã. É a presença amiga e solidária da

Igreja junto ao enfermo ou ao Idoso. Por ter essa característica, é importante que a família esteja presente e acompanhe com fé e esperança essa celebração, que é um momento de Graça, e não passaporte para a eternidade.

Cristo também ungiu os doentes e, na maioria das vezes, os curou. Sempre amenizou o sofrimento, quando pedido com fé. O ideal é que o próprio enfermo solicite e acolha conscientemente essa graça da Unção. A presença do Sacerdote é uma bênção para o doente, e até para os familiares.

Em Tiago 5,14-15, encontramos, a propósito: “Alguém dentre vós está doente? Mande chamar os presbíteros da Igreja para que orem sobre ele, ungiendo-o com óleo em nome do Senhor. A oração da fé salvará o doente e o Senhor o porá de pé; e se tiver cometido pecados, estes serão perdoados”. Eis a beleza da assistência espiritual da Igreja de Jesus Cristo.

## **O DOM DA SAÚDE**

A saúde é uma riqueza muito grande, comparada mesmo com um tesouro a ser conquistado e preservado com todo o cuidado.

Na perspectiva cristã a saúde é um dom de Deus, um compromisso de fraternidade humana e uma responsabilidade comunitária, a partir da família.

Sabemos que Cristo veio para trazer vida e “Vida em abundância”, mas Ele mesmo experimentou todas as formas de sofrimento: a discriminação, a rejeição, a dor, o cansaço, a sede, a fome, a injustiça, a

ofensa moral, o abandono, a traição, os impropérios, o flagelo, a coroação de espinhos, o escárnio, a crucificação e até a morte, morte sofrida na cruz.

Mesmo Ele sendo Deus, foi profundamente humano, sofreu e ofereceu o seu suor, as suas lágrimas e o seu sangue para a Redenção do homem pecador. Ofereceu-se ao Pai em benefício da Humanidade. Isto muda o sentido do sofrimento, não só do Cristo, mas da própria Humanidade, isto é que chamamos de “essência redentora do sofrimento humano”.

Muitas vezes, a prosperidade, a alta posição social, o conforto, facilmente levam o homem a sentir-se auto-suficiente, orgulhoso e independente. Falta-lhe a saúde. Tudo parece ruir. Já vimos que a doença pode ser um alerta porque ela revela uma experimentação das limitações e a dependência, situação sempre incômoda e às vezes desagradável. Surgem os medos, as perdas, e a insegurança, os questionamentos e até o desespero, eventualmente. Essas pessoas talvez, nunca antes tenham se dado conta da boa saúde que possuíam. O leito de dor possivelmente tenha chegado para um novo despertar.

Normalmente o que ocorre é uma profunda transformação no coração da pessoa que passa por uma experiência dolorosa, descobre que o essencial na vida é a saúde, os amigos, a solidariedade até dos estranhos, quanto mais dos familiares. Na vida tudo passa, mas as marcas deixam lições para o crescimento.

Geralmente é na visualização da pobreza evangélica, dos inúteis e abandonados aos olhos do mundo que nos tornamos prediletos aos olhos de Deus.

A dor, observada sob este ângulo, é, pois, um momento privilegiado de aproximação com o Pai nosso Criador, com o Filho, nosso Salvador e com o Espírito Santo nosso Iluminador e nosso Santificador.

No silêncio de uma noite de dor, há momentos esplendorosos de reflexão, de iluminação, de encontro do céu com a terra, do Criador com a sua Criatura, do Senhor de misericórdia com o pecador arrependido, do homem sofredor com Deus da Glória e Ressurreição.

Jesus compartilhou nossas dores no seu calvário, mas ainda hoje sofre com os sofredores e se alegra com os curados. Ele quer saúde e vida para todos.

O Messias veio também para curar os doentes: “Eu te ordeno: levanta-te, toma o teu leito e volta para casa” (Mt. 2,10). E o Evangelista conta: “Traziam-lhe todos os doentes e Ele os curava” (Mt. 2,24).

Cristo deu à Igreja também a missão de curar os doentes (Mt. 10,8). Ajuda em nosso tempo, até onde a fé está raríssima, acontecem milagres, quando Deus julga benéfico para o paciente a sua recuperação. Para os familiares um motivo de reconciliação para que a saúde possa ser colocada a serviço da espiritualização e da redenção, como a enfermidade o foi anteriormente.

Lê-se em Lucas 4.40, “Ao pôr-do-sol, todos os que tinham pessoas sofrendo de alguma doença as traziam até Ele. E Jesus, impondo as mãos sobre cada uma, as curava”.

Jesus assim agia movido por um amor profundo para com os doentes e sofredores, agia por uma paixão libertadora para livrá-los do poder do mal. A misericórdia de Jesus o impulsionava, como fez na cura do leproso (Mc. 1,41). Seus gestos de compaixão encarnam e tornam palpáveis o amor e a misericórdia de Deus para com os pequeninos e desvalidos, doentes e idosos. Com sua atuação curativa e libertadora, Jesus é sinal de que o Pai não nos abandona nunca, nós é que dele esquecemos.

Aí é a vez de exclamar com gratidão: “Tudo posso naquele que me conforta”. Assim teremos uma atitude positiva, fraterna, construtiva e criadora de Vida e saúde.



A restituição da vida saudável resulta num compromisso maior dos cristãos em testemunhar a sua fé e a sua gratidão, bem como partilhar com os seus semelhantes e bondade manifestada pelo Senhor da vida. Caso não se recupere totalmente a saúde, também é motivo de louvar e agradecer, dizendo com sinceridade: “Seja feita a vossa vontade, assim na terra como no Céu...”

Essa manifestação, feita com humildade, mostra-nos a grandeza de alma e se não recuperar a saúde nos dará mais lucidez e serenidade para aceitar os desígnios de Deus e trilhar o seu Caminho da Salvação.

## **ALEGRIA NA DOR**

Parece um paradoxo essa expressão, porém muitos santos nos deram o seu testemunho de alegrar-se na dor. Entre eles vale a pena conferir. Santa Terezinha do Menino Jesus, S. Francisco de Assis, os primeiros mártires do Cristianismo e tantos outros, até a nossa Irmã Dulce com aquele sorriso de santidade no leito de dor.

Durante toda a caminhada terrena, a pessoa vai se preparando e aprendendo a usar o seu corpo, a sua alma e a sua Vida. “O corpo tem uma linguagem que só a alma interpreta”. O envelhecimento é uma despedida gradual e ininterrupta da vitalidade do corpo. Aí se vê o relacionamento direto da pessoa com o mundo e com o tempo, e a relação indireta do espírito que cresce enquanto o físico fenece.

A dor transforma, aprimora.

A pessoa mais vivida experimentou, com muita frequência, quadros de grande sofrimento e dor. Tirou raras lições de vida, aprendeu a

aceitar o que não foi inevitável, a superar tudo o que não foi agradável, mas intransferível e como tal, tornou-se muito pessoal essa experiência.

Não passou por nenhum sofrimento sem sair transformado. Depois de um sofrimento real ninguém é o mesmo de antes. Sai transfigurado, amadurecido, como o metal que se modifica pelo calor incandescente do fogo bravo. O sofrer amadurece e por isso quem acumulou vida, acumulou também experiências. Há quem afirme que: “Para compreender os outros, que sofrem, antes precisamos aprender a chorar, aprender a sofrer”.

## **PACIÊNCIA E MANSIDÃO**

A grande escola da vida ensina às pessoas o valor da paciência e a riqueza da mansidão. “A paciência vos é necessária para que, fazendo a vontade de Deus, alcanceis o que Ele vos tem prometido”, assim disse o Apóstolo.

O importante é ter paciência não só com o mal que nos atinge, mas também com as suas circunstâncias e consequências que o cercam. “O homem verdadeiramente paciente, tolera com a mesma igualdade de espírito os sofrimentos ...” venham eles de onde vierem.

A mansidão é uma outra característica própria da idade madura. “O melhor uso dessa virtude é aplicá-la a nós mesmos, não nos irritando contra nós mesmos, nossas limitações e imperfeições” (S.Fco. de Salles)

Senhor, diante da minha pequenez, dai-me o privilégio de cultivar um coração manso e humilde como foi o do vosso Filho, Jesus.

A humildade, a simplicidade e a generosidade andam de mãos dadas na caminhada dos mais maduros. Eles são muito salutares e geralmente são frutos do heroico sofrimento pessoal e familiar.

A problemática do sofrimento deve ser tratada com espírito de busca, de compreensão e aceitação da vontade de Deus. É João Paulo II que nos ensina como fazê-lo: “Não desanimeis! Recomeçai sempre com a Graça de nosso Senhor. E usai das fontes de energia que Cristo vos oferece nos sacramentos do Pão e do Perdão, na palavra da pregação, na leitura bíblica e no diálogo espiritual.” (Or. Dos Idosos).

Bela é a colocação do papa quando fala respeitosamente dos Idosos, convidando-os a darem a sua participação na obra da Redenção, dizendo: “Somos um corpo com muitos membros: há os que oferecem ajuda e os que a recebem: os mais sadios e os mais enfermos; os mais jovens e os mais velhos, aqueles que já se realizaram na vida e aqueles que estão a caminho da realização; aqueles que estão em crescimento; aqueles que são idosos e aqueles que no futuro virão a ser. Todos representamos, uns para os outros, a plenitude do Corpo de Cristo e nos ajudamos para o aperfeiçoamento nesta mesma plenitude. “A estrutura completa de Cristo”. (Emir pág. 9).

Nesta visão teológica o sofrimento passa a ser um belo presente de Deus.

Concluo com este pensamento: “Quando o sofrimento vier ao teu encontro, deixa dos olhos rolar uma lágrima, dos lábios um sorriso e do coração uma prece a Deus e só assim serás FELIZ”.

## **PARA REFLETIR**

- Qual foi a relação de Jesus com aqueles que sofrem?
- O que significa: “Ele assumiu nossas dores...”
  - A Fé remove montanhas.
  - O sofrimento pode ser um trampolim para a eternidade feliz.
  - Sem a Cruz, não se chega à Ressurreição.
  - Quem não acolhe a dor, sofre dobrado e perde a oportunidade de santificação.
  - No Corpo de Cristo está reservado o lugar para a nossa participação da obra da Salvação.

## **CÂNTICO DE MEDITAÇÃO**

MINHA IRMÃ DOR, eu te saúdo e te acolho!  
Procuras abrigo em meu corpo já tão alquebrado?  
Sei que não vieste em vão...  
O Senhor permitiu a tua peregrinação pela vida  
minha...  
O sofrimento nunca vem ao acaso...  
Chega para transformar...  
Para transplantar o homem para o apogeu do  
aprimoramento. Assim tu chegaste, hoje, para mim...

SENHOR DA VIDA, mostra-me o valor do Calvário  
que se instalou no meu pobre e enfraquecido  
ser...  
O meu sofrer quer me conduzir passo à passo à  
tua presença.  
E eu vacilo...  
A saúde é um grande e precioso dom...  
Tu nos dás a cada instante...

Mas também a ocultas, temporariamente...  
para sentirmos o seu valor...  
o seu verdadeiro sentido...  
e a sua função fraterna e solidária...

CRISTO JESUS Tu também sentiste o grande sofrimento humano,  
na tua própria Carne, na tua mente e  
no teu Santo Espírito, e tiveste a Coragem  
de dizer: “PAI... faça-se a Tua vontade...”  
Ajuda-me, hoje e sempre  
a dar a minha minúscula  
contribuição na tua grandiosa obra da Redenção da  
Humanidade.

Assim seja!



## **9º Capítulo**

### **A VIDA CONTINUA ALÉM...**

Deixamos de escrever a palavra MORTE, não por medo ou mesmo preconceito, porque este é um assunto que vamos tratá-lo com muita tranquilidade e espírito de esperança cristã.

Falar em espiritualidade e desviar do momento conclusivo da existência humana, seria, no mínimo covardia.

Viver, viver sempre e viver bem, sempre foi e será a mais legítima e profunda aspiração humana, daí a luta para prolongar a vida, para não ir ao encontro da morte. A origem desse desejo está explícita no fato de o homem ser “criado à imagem e semelhança de Deus”. Daí almejamos uma vida longa e perene. Por outro lado, sabe-se que a longevidade é privilégio de poucos.

Para nós, cristãos, a vida não termina com a morte física, mas se transforma e prossegue numa dimensão transcendental rumo ao Infinito. Já Santo Agostinho falando sobre nossa vida, lembrou a morte: “Criastes-nos para Vós, ó Senhor, e o nosso coração está inquieto até que não repouse em vós”.

### **ESPERANÇA CRISTÃ**

A verdadeira Esperança Cristã não é uma esperança vazia. Sem esperança não existe motivação para lutar e viver. O povo costuma dizer, e com sabedoria, que ela é a última que morre. Na verdade a esperança

faz com que as pessoas, mesmo em meio a sofrimentos atroz e dores terríveis, encontrem forças e motivos para lutar, para continuar vivendo com dignidade.

Não fomos feitos para essa terra e sim para irmos ao encontro do Altíssimo. Estaremos insatisfeitos enquanto não se cumprir em nós essa realidade. Quem com Deus caminha, com Deus chega ao seu destino.

Essa certeza de que nosso destino é eterno foi garantida pelo próprio Cristo, quando disse: “Eu volto para a casa do meu pai onde há muitas moradas... Vou preparar um lugar para os meus amigos”. (Jô. 14,2-3).

A morte não é desejada por ninguém, nem por Deus, mas é uma condição para retorno à morada Celestial. É a grande aspiração da alma humana: chegar aos braços do Pai para partilhar da sua alegria, da sua bondade e do seu esplendor de glória. Para tanto, é preciso ultrapassar a barreira da morte, para chegar à vida verdadeira que não terá fim.

O Pe. Pessini, numa abordagem sobre a morte, cita os medos que o moribundo sente ao perceber a aproximação do desfecho desta vida terrena. E disse: “Medo do desconhecido, medo da dor pela perda; medo da perda do corpo, medo da solidão, medo da perda da família, medo da perda do auto-controle, medo da perda dos amigos, medo do sofrimento e da dor; medo da perda da identidade”. Certamente poderíamos acrescentar outros, mas é dispensável. E afirma: “É sempre único, o modo como cada ser despede-se da vida”.

Aceitar a vida com todas as suas adversidades e limitações é um preparo eficaz para aceitar a morte com todos os seus mistérios e questionamentos.

Há um imenso esforço humano para explicar o fenômeno natural da morte<sup>4</sup>, assim como deveria se buscar igualmente explicações para o biológico, mas em determinado momento há uma intervenção de um Ser Superior – que para nós cristãos é Deus – e nossa Fé revela a presença



de Deus como criador e Senhor da Vida. É o segredinho que Ele guarda só para a Eternidade.

O avançar em idade traz para muitas pessoas o temor da velhice e a angústia da morte que se aproxima. É paradoxal, todos querem viver muito, mas não aceitam essa condição de que só é possível a longevidade se aceitar o envelhecimento e só é possível a eternidade se passar pelo único caminho – a morte. É a única porta que se abre para a vida em Graça sem fim.

Isso porém não significa que a pessoa deva desejar a morte. Se isto acontece, provavelmente será mais por fuga do que busca de paz. É mais uma demonstração de desesperança.

A morte é um assunto muito pouco tratado e até rejeitado, por ser algo que vem envolto em misticismo e emoções fortes. É com frequência que o assunto é desviado e esquecido.

O temor da morte está normalmente ligado ao falso conceito que as pessoas têm, considerando a morte como uma provação, um castigo ou até maldição. Essa é uma visão fatalista e não cristãmente assumida, com fé e esperança. É compreensível que a pessoa à medida que se aproxima do entardecer da existência sinta-se diante do além, como diante de uma incógnita. A confiança na Ressurreição é que abre, para o homem, no final dos seus dias, a porta para aquela esperança que não decepciona e cria serenidade e paz. Isto é privilégio da nossa fé.

Com a chegada do outono da vida, vamos adquirindo maturidade e equilíbrio, podendo, então, dar um tratamento simples, objetivo e realista de todos os aspectos existenciais como nascer, viver, sofrer, amar, morrer, etc. E aí conseguimos fazê-lo com naturalidade e firmeza.

Depois de tantas perdas, o ancião já deve estar suficientemente preparado para falar, escutar, refletir e assumir a morte como um acontecimento normal, sabendo que todo ser que nasce, infalivelmente um

dia terá de morrer e lembrar que a morte é uma experiência única, pessoal, intransferível e inadiável. É uma experiência existencial singular.

De toda a trajetória terrena o único evento verdadeiro e certo que teremos pela frente é a morte, mas depois da vida...

Até certo ponto é admissível o receio do desconhecido, porém nunca deve ser motivo de pânico. O próprio Cristo teve uma grande angústia, segundo o evangelista Marcos, 14.34: “A minha alma está numa tristeza mortal, ficai aqui e vigiai”. E 35: “Adiantando-se alguns passos, prostrou-se com o rosto por terra e orava que, se fosse possível, passasse dele aquela hora...” Mas logo a seguir disse ao Pai que se cumprisse a sua vontade e não a dele. (Vale a pena conferirem Mt. 26,39 e Lc. 22,42).

Para o cristão convicto, a morte torna-se um fato perfeitamente aceitável e até com alegria.

A certeza da Ressurreição é comprovada pela citação bíblica e pela própria Ressurreição de Jesus Cristo Nosso Salvador. Em Jo. 11,23, lemos: “Eu sou a Ressurreição e a Vida. Aquele que crê em Mim, mesmo se houver morrido, viverá”. Para que maior segurança do que essa promessa de quem nos amou até as últimas consequências, dando-nos a sua vida?

## **O MELHOR ESTÁ NO FIM**

Pensamentos encontrados no bolso do Frei Alberto, no dia da sua morte:

“A melhor parte da vida é sempre a que está na frente, pois mais vale a chegada do que a partida”.

“A vida é um túnel que produz a luz, e a luz está no fim”.

“Nossa vida passa breve, como um rápido momento; parece uma folha leve carregada pelo vento”.

E por fim: “A juventude tem flores. É por isso um tempo lindo. Mas a velhice tem frutos que os jovens colhem sorrindo”. A beleza da caminhada humana é chegar no final cheio de vida, com o coração confiante em Deus de bondade, um Deus amigo e companheiro de todas as horas. Aí é que realizamos a celebração plena pela missão cumprida.

Um testemunho de fé e de esperança o Papa Paulo IV – contemporâneo de muitos que ainda vivem na Terceira Idade – deixou em seu Testamento: “Fixo o olhar no mistério da morte, e daquilo que à segue à luz de Cristo, o único por quem ela é esclarecida, e por isso faço-o com humildade e serena confiança. Reparo na verdade deste mistério que, para mim sempre se refletiu sobre a vida presente, e bendigo o Vencedor da morte por haver afugentado as trevas e manifestado a luz.

Por isso diante da morte, total e definitivo desprendimento, sinto o dever de celebrar o dom, a felicidade, a beleza e o destino desta mesma fugaz existência; Senhor, agradeço-te por me haveres chamado à vida, e ainda mais porque, fazendo-me cristão, me regeneraste e destinaste à plenitude da vida”. (D. Picão, pág. 68).

João Paulo II, se refere ao fenômeno da morte com muita lucidez e perspicácia, ao falar dos idosos: “Sem a confiança em Deus não existe em definitivo nenhum conforto no momento da morte. Ademais, Deus quer, com a morte, que nos abandonemos de modo total ao Seu Amor, ao menos nesta hora suprema da nossa vida, sem alguma outra segurança senão a d’Ele. Como poderíamos mostrar-lhe, de maneira mais sincera, a nossa fé, a esperança e o amor?” E conclui: “Um último pensamento nesse contexto. Certamente falei ao coração de cada um de vós. A própria morte é um conforto! A vida nesta terra ainda que não fosse um “vale de lágrimas”, não poderia oferecer-nos uma pátria para sempre. Ela tornar-se-ia sempre mais uma “prisão”, um exílio. De fato “todo o transitório é apenas uma figura”. (GOETHE)

## NOSSA RESSURREIÇÃO

A Boa Nova da Ressurreição de Cristo nos garante a esperança da Vida na eternidade feliz.

O encantamento da misericórdia divina, perdoadando todas as nossas faltas ainda que involuntárias, é a segurança de que fomos criados por Deus e não apenas para uma aventura passageira. Com tudo isso é que podemos afirmar, com Santo Agostinho: “Criastes para vós, ó Senhor, e o nosso coração está inquieto até que não repouse em vós”.

Esta sede do eterno é intrínseca na alma humana.

A grandiosidade da esperança e da fé nos dá garantia de, no limiar da Vida Nova, Cristo nos conduzirá para o reencontro eterno e apaixonante, ao banquete que já preparamos no nossa dia-a-dia, desde a juventude até o anoitecer de nossa existência.

### PARA REFLETIR

- De onde vem o temor da morte?
- Velhice não significa doença. Doença não significa morte.
- Que quer dizer: Morrer vivendo e não viver morrendo?
- Localizar na Bíblias as passagens sobre a ressurreição.
- Só vive quem vai morrer (como semente).
- Antes de ser juiz, Deus é um Pai amoroso.
- Nossa vida é uma peregrinação rumo à casa do Pai.

### AS BEM AVENTURANÇAS DA TERCEIRA IDADE

BEM AVENTURADO DEUS que foi a origem de tudo e de todos;  
BEM AVENTURADOS os que nos trouxeram a este grande universo;

BEM AVENTURADOS os que nos acolheram neste grande lar chamado Terra;

BEM AVENTURADOS os que nos conduziram pela mão nos caminhos mais diversos;

BEM AVENTURADOS os que nos ensinaram a interpretar o Mundo;

BEM AVENTURADOS os que nos acompanharam em nossas jornadas;

BEM AVENTURADOS os que vibraram com as nossas conquistas;

BEM AVENTURADOS os que nos deram alento nos momentos desânimo;

BEM AVENTURADOS os que valorizaram nossa dedicação e esforço;

BEM AVENTURADOS os que nos consolaram na dor e na solidão;

BEM AVENTURADOS os que nos aceitaram assim como somos;

BEM AVENTURADOS os que nos acolheram e nos animaram;

BEM AVENTURADOS os que nos criticaram com compreensão;

BEM AVENTURADOS vocês, amigos de caminhada;

BEM AVENTURADOS vocês, com os cabelos de prata;

BEM AVENTURADOS vocês, com o andar lento;

BEM AVENTURADOS vocês, com as rugas da sobrevivência;

BEM AVENTURADOS vocês, com as marcas da experiência; BEM

AVENTURADOS todos os nossos irmãos, filhos do mesmo PAI!

BEM AVENTURADOS vocês, que têm esperança de uma eternidade feliz!

## **MOMENTO DE AÇÃO DE GRAÇAS**

Ao Senhor toda graça e louvor!

A você leitor, meus agradecimentos e meu carinho!

Caso o leitor permaneça o mesmo, após fechar essa última página, em vão teria sido o nosso esforço. Teria sido inútil o desejo de lhe oferecer algo que o levasse a superar preconceitos, refletir e posicionar-se a favor da daqueles que estão repletos de vida em busca da esperança.

Sim! Teria sido inútil se o nosso propósito fosse apenas este. Mas esteja certo, não o foi, pois para nós foram momentos de profunda meditação, de rara aprendizagem e intermináveis instante de louvor ao meu Senhor, em quem coloquei toda a minha confiança.

Por que escrevemos sobre o Idoso?

“Jesus Cristo me deixou inquieta, nas palavras que Ele proferiu, nunca mais eu pude olhar o mundo sem sentir aquilo que Jesus sentia”.

Aqui ficaram muitos questionamentos, outros desafios e algumas pistas. Está quase tudo por fazer em prol daqueles que buscam sua civilização e que acumulam fé e confiança da Graça Plena da Trindade.

Aos meus irmãos idosos, razão de ser desta tarefa, nossa declaração de amor e um convite respeitoso: iniciemos juntos aqui e agora, a construção do Reino de Deus, para o qual fomos criados, aproveitando todas as oportunidades que nos estão sendo dadas.

A todos quantos cruzaram os nossos caminhos, os nossos mais sinceros agradecimentos, pelas marcas que nos deixaram, e nos fizeram crescer. Seus nomes não constam aqui, porque já estão escritos, a nosso pedido, no grande livro de registro do Senhor. Aos que chegaram depois de mim, já estarei para recebê-los com o meu fraterno abraço.

Amigo! Tu também és responsável!

“O que tu fizeres pelo nosso irmão Idoso, receberás em cêntuplo”

Toda a crítica será recebida como valiosa contribuição.

**TUDO PELO SENHOR!!!**

**TUDO PELO CRISTO VOVÔ!!!**

## **ANEXO I**

Pastoral para a Terceira Idade

DIOCESE DE PASSO FUNDO-RS

Ano 1992

APRESENTAÇÃO:

“EU VIM PARA QUE TODOS TENHAM VIDA...”

(Jo 10.10)

Diocese de Passo Fundo, visando proporcionar efetiva participação de todos os segmentos na vida e na caminhada da Igreja, abre espaço para a população de idosos que, ao longo da sua existência, participaram ou não da Igreja e agora, na velhice, buscam a religião o sentido da vida, ou um lenitivo e uma força em busca do eterno. A Pastoral da Terceira Idade vem atender às justas aspirações de um grande número de idosos, que no outono da vida, procura na vivência religiosa o sentido pleno do seu viver.

### **I. JUSTIFICATIVA**

Há um significado no potencial humano, vivendo a Terceira Idade, sedento de vida e “...VIDA EM PLENITUDE”.

Na caminhada da Igreja foram surgindo as Pastorais específicas e os movimentos Cristãos, conforme as necessidades e aspirações. Assim: Pastoral da Juventude, da Criança, da Mulher, etc. Os Movimentos: Cursilho, ECC, MFC, CLJ, etc. Para o idoso, propriamente, não existe uma ação pastoral própria que o acolha, o valorize, de forma sistemática e contínua; que lhe dê oportunidade de usufruir de todas as graças que a Igreja pode e deve lhe proporcionar. E o Papa que nos desafia quando

afirma: “VÓS SOIS UM TESOURO PARA A IGREJA E UMA BÊNÇÃO PARA O MUNDO”.

Sentindo a riqueza espiritual que existe na expressiva população mais vivida, a Diocese procurará, sob a iluminação do Espírito Santo, atender essa proposta de aproveitamento de tão rico patrimônio humano e cristão.

Atendendo assim o que João Paulo II diz a respeito: “O IDOSO É UM DOM DA SABEDORIA”, a Pastoral para a Terceira idade pretende, num trabalho integrado a toda a ação pastoral da igreja, ser mais uma força na missão evangelizadora.

## II. FUNDAMENTAÇÃO

Duas são as vertentes inspiradas para o todo o trabalho com o Idoso: a Bíblia Sagrada e o Magistério da Igreja.

A Bíblia refere-se ao ancião, com muito carinho, inúmeras vezes, entre elas podemos citar:

-Deuteronômio 5,33 – “Andai no Caminho do Senhor Vosso Deus, para viverdes e prosperar por longos dias na terra que possuireis”;

-Salmo 77,3 e 4 – “O que ouvimos e aprendemos, através de nossos pais, nada ocultará a seus filhos, narrando à geração futura os louvores do Senhor, seu poder e suas obras grandiosas”;

-Sl 91,18 – “Saciá-lo-ei com longa a vida e lhe mostrarei a minha salvação”;

-Prov 10,27 – “O temor do Senhor prolonga os dias da vida e os anos dos maus são mais curtos”;



-1 Reis 3,14 – “Se andares nos meus caminhos, e guardares os meus mandamentos e as minhas leis como fez Davi, teu pai, prolongarei teus dias”;

-Salmo 91,15 – “Até na velhice eles darão frutos, continuarão cheios de seiva e verdejantes”.

-Eclo 30,23 – “A alegria do coração é a vida do homem, toma mais longa a sua vida”.

Haveriam ainda muitas outras citações bíblicas, também no Novo Testamento que poderão ajudar nesta fundamentação.

Os ensinamentos da Igreja são múltiplos e variados. Os últimos papas, têm se pronunciado, com frequência sobre o assunto, especialmente o atual.

Além das Encíclicas, O Sofrimento dos humanos, A Família Cristã (1982), O Leigo na Igreja e no Mundo (1984), há um forte pronunciamento de João Paulo II em Munique, na Alemanha, em 1980 para os Idosos, que é a base para a Pastoral proposta. Ele também tem feito, ultimamente, inúmeros pronunciamentos nessa linha de valorização da pessoa na fase outonal.

Todo o trabalho da Pastoral para a Terceira Idade será baseado nesses documentos e iluminados pelo Espírito Santo do Senhor, seguindo o magistrado da Igreja.

### III. PRINCÍPIOS

O trabalho com idosos difere, em metodologia, de outros grupos humanos por suas características específicas. Para tanto é interessante observar alguns princípios:

- RESPEITO À INDIVIDUALIDADE: Cada idoso tem a sua história, suas experiências e aspirações próprias. Não se pode massificar.

- PARTICIPAÇÃO E INSERÇÃO NA COMUNIDADE: Abrir espaço, estimular a participação e valorizar a contribuição do Idoso, do seu jeito e no seu ritmo.

- COMUNICAÇÃO: Cada um deve expressar-se com liberdade e criatividade. \* SOLIDARIEDADE: Idoso gosta de ajudar e ser ajudado, de sentir-se útil.

- CLIMA DE ALEGRIA E OTIMISMO: “Cantai sempre as maravilhas do Senhor”.

- SABEDORIA: Valorizar a experiência de vida de cada um, estimulando a partilha e o intercâmbio.

- CULTIVO PESSOAL: Motivar o aprimoramento em todas as dimensões e o enriquecimento mútuo.

- VIVÊNCIA ESPIRITUAL: Tudo vem de Deus e para Ele deverá se dirigir. Descobrir os anseios da alma. Transferir a vida em oração.

#### IV. OBJETIVOS

a. GERAL: Valorizar a espiritualidade para que todo o idoso tenha vida e a tenha em abundância.

##### b. ESPECÍFICOS:

- Proporcionar formas de convivência fraterna, interação e intercâmbio saudável;

- Valorizar o Idoso pelo que ele é, foi e será, numa perspectiva de crescimento espiritual;

- Avaliar a sua caminhada no plano humano e transcendental;

- Construir uma autoestima a partir de uma autoimagem positiva;
- Aceitar a bondade e o carinho de Deus e tê-lo como amigo e companheiro;
- Reconstruir a VIDA DE ESPERANÇA CRISTÃ.

## V. IMPORTANTE

- O ideal é que os grupos se formem por afinidade e não sejam muito numerosos (20 pessoas) para que todos possam falar, escutar e se conhecer bem;
- Devem ser abertos e receptivos (podendo ser ecumênicos);
- Iniciar com calma e segurança (não criar falta expectativa);
- Deveria visar o crescimento humano e espiritual, não ser assistencialista e/ou recreativa somente;
- Respeitar o ritmo de cada Idoso e de cada grupo;
- Manter sempre o clima de alegria, otimismo e esperança;
- Atender as aspirações e a caminhada própria do grupo;
- Valorizar a contribuição de cada um, por menor que seja (o sorriso, a presença);
- Procurar superar os preconceitos sobre a velhice;
- Criar uma nova mentalidade de valorização dos aspectos positivos do ato de envelhecer;
- Ter presente que é uma ação de Igreja, guiada pela Santíssima Trindade.

“...TUDO O QUE FIZERDES AO MENOR DOS MEUS IRMÃOS...”

## VI. COMO?

Formar grupos de convivência, nas Paróquias ou outras comunidades, para: refletir, rezar, alegrar-se e agir.

\* REFLEXÃO: No aspecto Humano: físico, psicossocial e recreativo. No aspecto espiritual: bíblico, teológico, moral e pastoral acompanhando a vida da igreja.

\* ORAÇÃO: \* INDIVIDUAL: pessoal ou formal. Meditação: aprender a meditar, a escutar a Deus (Silêncio). Celebrar a Vida, o Grupo, a Comunidade.

\* AÇÃO: individual ou em grupo. Visitas: “Idoso visita Idoso”. Celebrações em pequenos grupos – ou com a Comunidade. Prestação de serviços. Intercâmbio com os jovens e outros. Eventos com os demais serviços da igreja.

## VII. OBSERVAÇÕES

Não é um trabalho isolado, mas é uma caminhada em Comunhão com a Comunidade Eclesial, no espírito da Nova Evangelização.

O Grupo da Pastoral da Terceira Idade poderá programar eventos religiosos: romarias, retiros, dias de reflexão, celebrações, culto ecumênico, missas ou outros nesse sentido. Eventos socioculturais como palestras, debates, seminários e outros.

É interessante registrar a experiência para que possa ser avaliada e melhorada a cada ano.

## VIII. ALGUMAS SUGESTÕES

Assuntos que poderão ser tratados com entusiasmo no Grupo:

- \* Identidade como pessoa, como idoso, como cidadão (Nome, sentido, história);
- \* Aceitação de si mesmo – limitações, ganhos, características;
- \* Envelhecer com alegria e dignidade, crescendo em espiritualidade;
- \* Conhecer, preservar e identificar-se com o seu corpo;
- \* Louvar a Deus pela sua história, sua caminhada, seus tropeços, etc.
- \* Trabalho e atividades exercidas (Fonte de Vida e de Crescimento);
- \* Aposentadoria – vantagens e desvantagens – novos projetos de vida; \* Ser mais para servir melhor, como caminhar para o aprimoramento;
- \* Sentir-se útil e necessário em seu meio, em sua família; \* Participar no lar, na Comunidade e na Igreja;
- \* Relacionamento: Consigo – paz; com os outros – amizade; com Deus – Graça.
- \* Celebrar a vida – cantar, rezar. Participar;
- \* Valor da beleza, da arte, da sensibilidade – tudo é reflexo do Criador;
- \* Riqueza interior – paciência, mansidão, equilíbrio, fé e caridade; \* Grandeza da Natureza, do progresso e da vida;
- \* Igreja, Mãe e Mestre que protege e anima;
- \* Celebração – Sintonia com Deus e com os irmãos. Testemunho público;



\* O sofrimento Humano – Sentido de redenção e participação na graça;

\* Os sacramentos nos santificam. Reconciliação, comunhão e participação na unção dos enfermos;

\* Morte, vida e esperança;

\* Construção a participação no REINO DE DEUS, desde já.

\* e muitos outros assuntos motivados pelos próprios idosos.

Escolher sempre e reflexão, cantos e oração que se completam.

SENHOR! TUDO POR VÓS

TUDO PELO MEU IRMÃO IDOSO...!



## **ANEXO II**

Idoso – Memória da nossa Cultura

Palestra proferida na Academia

Passofundense de letras em

27/09.91 – Dia nacional do Idoso

Hoje, dia especialmente dedicado a quem já se distancia cronologicamente da sua juventude, saudamos, nos senhores confrades, de nossa Academia, os nossos ancestrais que ainda convivem conosco, nesta caminhada, ou já cumpriram sua missão aqui entre nós.

Não surgimos de repente, ao acaso, sem precedentes. Nossas raízes se estendem pelo tempo e pelo espaço.

Não existimos isolados, mas como parte de uma história maior. Somos fruto uma cultura e resultado de uma caminhada viva e progressiva.

A História, da qual somos integrantes, é um progresso contínuo e cíclico, daí a necessidade de conhece-la e relacioná-la com os fatos atuais.

Geralmente estamos tão preocupados com o amanhã que esquecemos de ver o significado do hoje, bem como o sentido do ontem. Contudo, ele representa a linha explanatória que nos leva a ser o que somos hoje, e já se pode vislumbrar o que seremos amanhã, em nossos descendentes que prosseguirão a história.



Parte da história foi escrita, parte está sendo construída por nossa geração e parte passaremos para os nossos pósteros, para que a contemplem.

O idoso é a memória viva da nossa história e da nossa cultura. É através dos mais vividos que a comunidade constrói a sua história, aprimora a sua cultura e preserva as suas tradições.

Cada povo tem a sua maneira de considerar a velhice.

Há povos em que o idoso é tido como uma relíquia a ser cuidada com muito respeito e valorização. É o caso da Ásia e da África. Nesses países o idoso é o conselheiro, o patrimônio cultural personificado.

Uma sociedade pode ser julgada pelo tratamento que dispensa aos seus velhos. se tem uma visão positiva da velhice, tem uma postura e uma política de atendimento coerente com a sua visão de valorização da caminhada humana.

A sociedade que vê a velhice apenas como um problema, desconhece sua riqueza e sonega seus filhos assoma de experiências que a pessoa acumula através de suas vivencias, no seu trajeto histórico.

As pessoas que hoje estão na Terceira Idade certamente deram a sua contribuição na construção da sua família, da sua comunidade, do seu próprio país se observarmos a história, mais remota ou mais próxima, vamos encontrar personalidades que talvez tenham dado a própria vida para fazer a sua parte na história, ou para defenderem o seu povo.

Geralmente a absoluta maioria não é citada nos registros históricos. Cada um desempenha um papel importante dentro o contexto sociocultural e político da sua gente.

“A História da Humanidade, vem pontilhada de homens que triunfaram, que marcaram época e se tornaram benfeitores seus e dos outros, enfrentando revezes e contratempos de toda sorte e tamanho. Pequenos, talvez, agitaram-se na arena dos obstáculos. Lutaram, fizeram,



abraçaram as oportunidades e chegaram lá em cima, no topo da escada.” (Roque Schneider).

Será que a sociedade sabe o que fazer com a sua população idosa, que aumenta consideravelmente?

Ao iniciar o novo século serão aproximadamente 600 milhões inteligências com mais de 60 anos. A partir desse expressivo aumento, emergem inúmeros problemas. O que fazer com esse contingente humano tão rico, em experiências e sabedoria? Onde ocupar significativamente o seu tempo? Como absorver tanta vida? A chamada Terceira Idade é, hoje, um desafio para todos.

O Brasil não foge à regra, “o Brasil está envelhecendo”. A longevidade é uma realidade, especialmente no sul do nosso país. A qualidade de vida é mais acentuada, principalmente no Rio Grande do Sul.

Muitos fatores favorecem o aumento de anos na vida das pessoas, entre eles podemos citar: progresso da ciência, avanço da tecnologia, retorno às origens e à natureza, alimentação, saúde, lazer, atividade física, etc.

O importante não é apenas acrescentar anos à vida, mas mais vida aos anos que nos são conferidos.

“Nossa sociedade marcada pela competição desenfreada, que só valoriza quem produz, coloca à margem quem dá trabalho e é um peso; cultiva o belo e o mito da eterna juventude e acaba marginalizando os idosos como feios, seres improdutivos e os joga num asilo ou no fundo de quintais, descartando-os como um produto perecível qualquer. Neste contexto todo o idoso é visto como um incômodo e supérfluo, o que não aponta muito para um futuro promissor, mas nos lembra do nosso próprio fim e fragilidade. Diferentemente, nas culturas asiáticas e africanas é mais fácil envelhecer porque o idoso é venerado como portador valores, experiências e tradições. (Leonir Pessini).

O resgate da nossa cultura passa obrigatoriamente pelas gerações mais vividas, portanto a busca de nossas raízes são um imperativo inadiável. Quanto mais vivida a pessoa mais acumulou cultura e sua bagagem histórica é enriquecida com mais experiências e mais sabedoria que não podem ser desprezadas. É um verdadeiro repositório da nossa cultura.

Resgatar esse patrimônio cultural é um desafio que clama em nossa sociedade. Necessariamente as novas gerações terão de se abastecer nessa fonte inesgotável. O presente está alicerçado no passado. Os que nos antecederam deixaram um lastro inestimável de contribuição cultural.

Repassar aos filhos e netos os conhecimentos e vivências e a forma mais segura de aproveitamento de tudo o que a vida nos proporcionou e ainda nos proporciona diariamente.

As experiências vividas são testemunhas fortes e podem representar uma contribuição muito significativa e extremamente positiva para as outras gerações, para os seus contemporâneos e para os seus pósteros.

Quando o ancião for considerado uma biblioteca viva, aí estará sendo o início de uma nova etapa cultural, mais autêntica e mais fortemente irradiadora.

Podemos afirmar, com segurança, que nada nesse mundo se equipara em grandeza e riqueza vivencial a uma pessoa com plena maturidade e cheia de sabedoria e vitalidade.

A relação Inter geracional é saudável e construtiva, daí a necessidade de se aproximar a sabedoria dos mais vividos e a dinamicidade do jovem e a simplicidade da criança.

O intercâmbio enriquece a ambos. Devemos uns aos outros o conhecimento do passado e as perspectivas do futuro. É um elo

compartilhado com o qual ganhamos experiências, sabedoria e forças para enfrentarmos os nossos amanhãs.

Saber envelhecer com alegria e serenidade constitui a principal tarefa do homem sábio. É uma das mais árduas tarefas. Viver bem esta bela etapa da caminhada é querer enfrentar com dignidade a sublime arte de conviver.

Viver com sabedoria, lucidez e equilíbrio cada etapa da vida é um desafio diário.

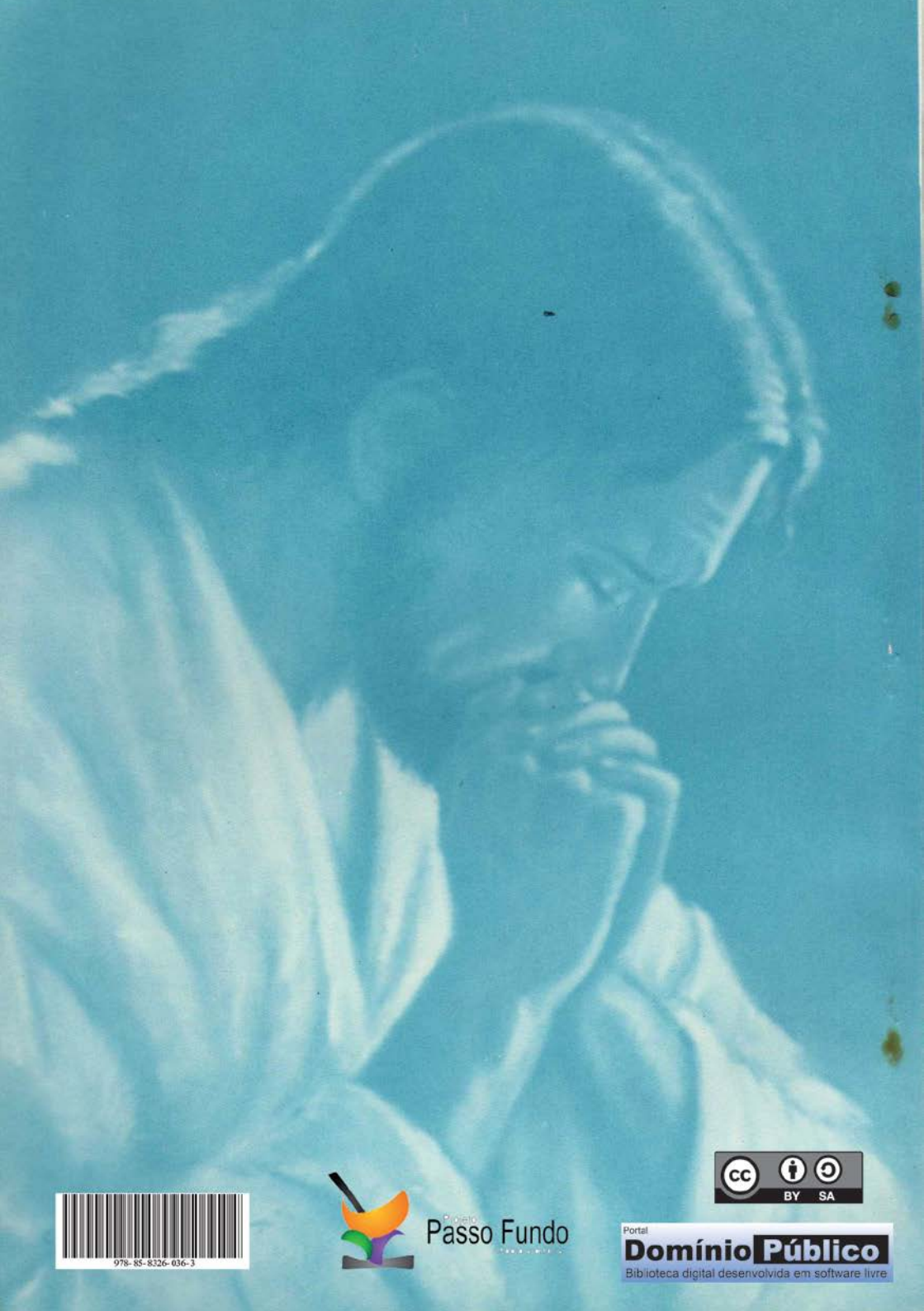
A velhice, assim como a distância, é repleta de mistérios, sonhos e encantamentos. É a mais significativa estação da vida. Já afirmara Victor Hugo: “Se fogo é o que vemos nos olhos dos jovens, é luz o que vemos no olhar dos velhos”. É essa luz que pode iluminar o presente e o futuro. Tem um papel importante, não apenas para a pessoa, para sua família, como também é um contributo para a sociedade.

Feliz o povo que vê, nos seus anciãos, a fonte de novas conquistas sociais e culturais.



[Catálogo do Projeto Passo Fundo](http://www.projetopassofundo.com.br)  
[www.projetopassofundo.com.br](http://www.projetopassofundo.com.br)





978-85-8326-036-3



Portal  
**Passo Fundo**



Portal  
**Domínio Público**  
Biblioteca digital desenvolvida em software livre