



Velhice é morte próxima?

Antes de ponderar sobre o tema, é imperioso perguntar: quando começa a velhice?

Quando eu era jovem (já faz bastante tempo) dizia-se que o juízo vinha aos 40 e a velhice aos 41.

Com o tempo, esses conceitos, ainda que jocosos, se modificaram. Hoje encontramos jovens de 25 bem maduros e senhores e senhoras de 60 muito jovens.

O conceito de velhice, felizmente, mudou muito. Quando eu tinha 40 anos, senhoras de 60 eram matronas. Usavam roupas que acentuavam essa condição. Basta olhar nossos álbuns de fotos e veremos como o traje ajudava a envelhecer as pessoas.

Não se “produziam” e, como tal, aparentavam mais idade do que tinham. Hoje não há limitação social para que as “velhinhas” usem calça comprida, blusas esportivas, moletom, tênis, maquiagens, cortes de cabelo e quaisquer outros acessórios que ajudem a aparentar vigor e dinamismo.

Quando vemos a Bibi Ferreira, aos 90 anos, apresentar-se em Nova York, cantando como se tivesse 20, ficamos admirados e entusiasmados. Se ela pode, por que eu não?

O envelhecimento do corpo é inevitável, porém, como ele vai se manifestar dependerá muito da alimentação material e espiritual que dispensarmos a ele.

Fora os acidentes que podem ocorrer a toda máquina, e que podem ocasionar danos prejudiciais ao seu funcionamento, a condução que dermos ao corpo por meio da mente se refletirá na sua saúde longa.

Hoje encontramos muitas companheiras e companheiros que ultrapassaram os 80 anos em ótima forma e se encaminham para a próxima década dando conta de seus trabalhos nas casas espíritas e nas suas famílias. Veja a entrevista de D. Maria Trani na edição passada: com 91 anos continua a desenvolver seus trabalhos com muita disposição e alegria.

Chegar aos 100 anos com saúde e disposição parece bastante plausível e factível.

Em realidade, ninguém sabe quando é o seu momento programado para partir. Então, vivamos como se ele não fosse chegar nunca, sem perder de vista que pode ser a qualquer hora.

Há muita literatura a respeito e o conhecimento da Doutrina é a maior maravilha para entendermos o que nos espera e como devemos estar preparados para esse instante que será grandioso ou não, conforme nos prepararmos para ele.

Antonio B. Diomedé (aos 79 anos)
Redação *Seareiro*

Reflexões sobre o entardecer da vida

Seria a velhice o ocaso da vida?

Você já imaginou como será a sua vida dos 70 aos 90? Ou dos 60 aos 80? Estamos falando em um período de 20 anos. É muito tempo. É toda a vida da minha filha, por exemplo. Com o avanço da medicina e a gente se tratando bem, fazendo exercícios, tendo uma alimentação saudável e treinando a mente, é bem possível chegarmos aos 100 anos. Uma importante revista semanal vai fazer uma reportagem de capa sobre o “homem de 100 anos”.

Ao pensarmos nessa nova perspectiva, quando então começa a velhice? Já pensou? De acordo com a Organização Mundial da Saúde (ONU), em relatório de 2007, o número de pessoas com mais de 60 anos nos próximos 42 anos vai triplicar e os idosos vão representar ¼ da população mundial projetada, o equivalente a 2 bilhões de indivíduos.

Provavelmente, quando você for velho ou velha, estará aposentada/o, filhos criados, netos lutando pela sobrevivência em alguma “selva de pedras” qualquer. Você terá tempo livre, mas pode ser que a grana também seja curta, saúde cara. O que você vai fazer com toda a sua sabedoria e experiência? Suas manias... Será que você vai olhar para trás e sentir-se uma pessoa realizada? Ou ainda terá sonhos e planos a realizar? Talvez o segredo da eterna juventude seja justamente esse: sempre ter planos para o futuro. Terá você encontrado o sentido desta vida ou estará contando os minutos para morrer? Terá medo da morte ou estará pronta/o para encará-la frente a frente?

Saberá lidar com a perda dos amigos, entes queridos ou estará triste, amargurada/o com as contrariedades da vida e a aparente arbitrariedade de Deus ao chamar de volta uns ao invés de outros? Todos nós estaremos trilhando os caminhos de uma velhice mais ou menos feliz, mais ou menos equilibrada, ou saudável, ou nem tanto... Nem tudo dependerá da nossa vontade ou das

nossas escolhas. Ninguém quer ser dependente, mas quem garante se nós seremos, ou não? Talvez, sejamos do time daqueles que são chamados de volta mais cedo. Ou talvez, estejamos destinados a viver mais dias aqui neste planeta de expiação e provas. Seja lá como for o nosso futuro, ele nos aguarda, pacientemente. E ele também dependerá do que estamos fazendo com o nosso presente.

Aqueles que ainda não chegaram ao chamado “ocaso da vida”, tenham muito cuidado nessa hora, porque, como diz aquela letra da música do grupo Paralamas do Sucesso, “o trem da juventude é veloz, quando foi olhar, já passou”. Logo mais, estarão assoprando as 60 velinhas no bolo de aniversário, e é a idade em que se convencionou afirmar que começa oficialmente a velhice. Kardec falou sobre o repouso na velhice como um direito adquirido, na resposta à pergunta 685 de *O Livro dos Espíritos*. Mas ele não estabeleceu uma idade cronológica para este descanso. Disse ele: “O forte deve trabalhar pelo fraco, na falta da família, a sociedade deve tomar-lhe o lugar: é a lei da caridade”.

O pai da Psicanálise, Sigmund Freud, não era religioso, mas em uma de suas últimas entrevistas, fez algumas colocações interessantes ao nosso tema. Disse ele, ao jornalista americano George Sylvester Viereck, em 1926: “Talvez os deuses sejam gentis conosco, tornando a vida mais desagradável à medida que envelhecemos. Por fim, a morte nos parece menos intolerável do que os fardos que carregamos. (...) A velhice, com suas agruras, chega para todos. Eu não me rebelo contra a ordem universal. Afinal, tenho mais de setenta anos. Tive o bastante para comer. Apreciei muitas coisas – a companhia de minha mulher, meus filhos, o pôr do sol. Observei as plantas crescerem na primavera. De vez em quando tive uma mão amiga para apertar. Vez ou outra, encontrei um ser humano que quase me compreendeu.

Que mais posso querer?”.

Mas seria a velhice apenas o tempo de se esperar a morte?

A decadência do corpo físico é inegável. Mas o avanço da medicina também é. Novos estudos científicos nos ensinam a fazer exercícios e a cuidar da alimentação. Ninguém pode alegar desconhecimento para cuidar bem da sua saúde.

Os velhos de hoje rejeitam o rótulo de velhos. Mas a velhice começa mesmo aos 60, será?

Muitas pessoas nessa idade não se parecem com o estereótipo de «velho» ou «velha». A jornalista Adília Belotti, uma das autoras do blog Fifties, nos apresenta o termo “envelhescente”. Para ela, a geração dos babyboomers, na qual ela se inclui, está fazendo barulho e reinventando

“O desafio é vivê-la de um jeito muito diferente dos nossos pais. A pergunta é: será que vamos conseguir?”



a velhice. “O desafio é vivê-la de um jeito muito diferente dos nossos pais. A pergunta é: será que vamos conseguir?”, provoca.

Adília acredita que a geração que hoje tem entre 50 e 60 anos está dentro dessa classificação. Nessa fase da vida, os envelhescentes, por um lado, já não se identificam mais com o mundo dos jovens adultos e, por outro, estão longe de se considerar velhos. A criação do termo é atribuída ao escritor Mario Prata, que fez uma crônica com esse nome, publicada no livro *100 Crônicas*, em 2007, pela editora Planeta do Brasil.

As inseguranças com a mudança do corpo, que apareceram primeiro na adolescência, voltam agora, com outro tipo de questionamento, quando o velho / a velha começam a descobrir os sinais de envelhecimento do corpo físico: aparecem as rugas, os cabelos brancos, a flacidez. E é inevitável fazer o balanço dos anos que já se passaram, mas também é preciso encarar

os quase 40 anos (caso estejamos fadados a chegar aos 100) que a ciência garante que ganhamos em relação às gerações anteriores.

Adília diz ainda, em seu blog, com muita propriedade, que a faixa etária que vai dos 70 aos 90 anos e adiante não existia no calendário humano, apenas uns poucos e pontuais indivíduos viviam tanto e viviam como um momento solitário e apartado. Mas agora, de forma inédita na história, a jornalista comenta que o envelhecimento será vivido como uma experiência coletiva e compartilhada globalmente.

Meu desejo é que saibamos viver da melhor maneira possível os nossos dias presentes, que saibamos nos preparar para o que der e vier e que saibamos o que fazer com nosso tempo, nossos pensamentos e sentimentos.

Desejo que estejamos conscientes, e que quando “ela” chegar, estejamos prontos para trilhar mais uma etapa (ainda que desconhecida, estranha e misteriosa) do nosso processo evolutivo, no Plano Espiritual.

Fontes

<http://fifties.wordpress.com/2013/10/23/os-envelhescentes/>
<http://academiafreudiana.wordpress.com/2013/10/31/um-rara-entrevista-de-freud-no-final-de-sua-vida/>
<http://consultasentimental.blogspot.com.br/2013/02/reflexoes-sobre-o-entardecer-da-vida.html>
O Livro dos Espíritos, Allan Kardec

Silvia Regina Angerami (aos 55 anos)
 Redação *Seareiro*

Como se manter jovem e ativo?

Uma opção pode ser a de não criar resistências e dançar conforme a música

Perguntas que libertarão sua mente



Estas perguntas não têm respostas certas ou erradas. Mas, às vezes, fazer a pergunta certa é a resposta

- » Quantos anos você teria se você não soubesse sua idade?
- » O que é pior: cair ou nunca tentar?
- » Se a vida é tão curta, por que a gente gasta tempo fazendo coisas que não gostamos e gostamos de coisas que a gente não gosta de verdade?
- » Se a expectativa de vida humana média fosse 40 anos, como você viveria sua vida?
- » Se você pudesse oferecer a um recém-nascido apenas um conselho, qual seria?
- » Consegue explicar por que algumas coisas que te fazem feliz não fazem todos felizes?
- » Você prefere ser uma pessoa normal satisfeita ou um gênio preocupado?
- » Por que você é você?
- » Você tem sido o tipo de amigo que você gostaria de ter como amigo?
- » Você prefere perder a memória ou morrer?
- » Em que momento de um passado recente você se sentiu mais vivo e apaixonado pela vida?
- » É possível saber, sem sombra alguma de dúvida, o que é bom e o que é mau?
 - » Você preferiria ter menos trabalho para fazer ou mais trabalho que você realmente gostasse de fazer?
 - » Se você soubesse que todas as pessoas morreriam amanhã, quem você visitaria hoje?
 - » O que você ama? Alguma das suas ações recentes expressou abertamente seu amor?
- » Decisões são tomadas a todo momento, inclusive agora. A pergunta é: você está tomando estas decisões por si mesmo ou está deixando outras pessoas fazerem isto por você?

Um artigo escrito pelo psicólogo e escritor Roberto Goldkorn sobre a suspeita de que seu pai estaria com Alzheimer o fez pensar a respeito do que poderíamos fazer para evitar ao máximo este tipo de doença. “Meu conselho é para não serem infalíveis; não cheguem ao topo nunca, pois dali só há um caminho: descer. Inventem novos desafios, façam palavras cruzadas, forcem a memória, não só com drogas, mas correndo atrás dos vazios e lapsos.”

Goldkorn cita a descoberta de Lawrence Katz e Manning Rubin (2000) na Neurociência. Os dois revelaram que a neuróbica, a ‘aeróbica dos neurônios’, é uma nova forma de exercício cerebral projetada para manter o cérebro ágil e saudável, criando novos e diferentes padrões de atividades dos neurônios em seu cérebro. Grande parte do nosso dia se dá com rotinas que reduzem o esforço intelectual, pois já entram no “automático”, mas escondem um efeito perverso: acomodam e limitam o cérebro. A sugestão de Goldkorn é praticar exercícios ‘cerebrais’, contrariando as rotinas, obrigando o cérebro a um trabalho adicional.

Adotando um paradigma personalista, cuidando de cada paciente como um ser único, fomos entrevistar a endocrinologista Maria Lina Baldassari Carneiro, que tem como objetivo o trabalho multidisciplinar e integrado, consagrado de «cura amorosa». Por extrema coincidência, sua mãe, Maria Aparecida Bagon Baldassari, também chamada carinhosamente de Cida, Cidoca, Cidete, Cidinha..., estava presente e pode nos felicitar com suas palavras e filosofia de vida.

O que é envelhecer para você?

Dra. Maria Lina

Depende da oitava que você quer interpretar. Temos o envelhecimento celular, biológico que, no plano físico, percebemos pelo mau funcionamento das células, quando a produção dos órgãos não está mais reagindo ou eliminando toxinas. Todo esse processo no

qual você não vê um bom funcionamento de todos os sistemas, biologicamente, você pode falar que está em um processo de envelhecimento.

Se formos interpretar em uma oitava mais acima: o que é envelhecimento em nível emocional, mental? É quando você para de sonhar, de ter ideias novas, de assumir desafios, de querer se renovar. Isso classifica bem uma pessoa velha. Nesse sentido, há jovens, em data de nascimento, que são velhos. Que não querem nenhuma mudança, nenhum desafio. E há pessoas de 80, 90, 100 anos, como foi o Niemeyer, que morreu jovem, cheio de projetos, ideias e trabalhando.

E tem uma oitava ainda mais acima, quando, interpretando espiritualmente o que é envelhecimento, sabemos que o Espírito não envelhece. O tempo todo em que você estiver com a conexão com o divino, você é eterno. Se o Espírito não estiver identificado com a sua essência divina, ele passa a sofrer os processos de envelhecimento que é deste plano tridimensional.

Pra mim, envelhecimento e ser idoso é diferente. Ter idade não significa que você é uma pessoa velha. Envelhecimento tem uma conotação um pouco pejorativa, pois é usada no sentido de ter um comprometimento de funções e de não poder ser o máximo do que foi projetado para ser.

Cidoca

Você começa a envelhecer quando começa a delegar todos os poderes pra outras pessoas, quando perde a liberdade. Tenho certeza de que não sou este corpo, mas que tenho este corpo. Que é um presente de Deus, mas, mesmo assim, eu sou muito mais do que ele, então eu o comando. Tempo, idade, espaço... é relativo. As pessoas gostam de dar números para as outras: 70... 80... Mas o que eu tenho é o que eu sinto e a minha conexão que é importante. Se eu pensar que sou jovem, vou rejuvenescer. Se pensar que sou velha, vou entrar em declínio e vou envelhecer. A minha mente é que comanda o corpo.

O que é possível fazer pra se preparar para enfrentar bem a chegada da idade mais avançada?

Dra. Maria Lina

Basicamente, é você não criar resistências. Você tem de dançar conforme a música. Você tem de fazer amizade com essa nova vestimenta, essa nova fase. É um passo diferente, uma dança diferente. Você precisa se conhecer, fazer amizade. Para as mulheres, vem uma fase do climatério, em que parece que você não funciona mais do mesmo jeito que funcionava antes, no sentido deste plano material. Para viver esta fase de bem com a vida, é preciso não querer ser aquela jovencinha de 20 anos, com tudo funcionando do jeito que aquela jovencinha funcionava. É descobrir todas as novidades e coisas boas que esta nova fase traz. Se, por um lado, há um decréscimo físico, por outro, há uma abertura para o espiritual. A sua espiritualidade fica mais aguçada, você fica mais receptivo, mais conectado com o universo, em conexão com Deus. Você começa a viver uma vida numa dimensão um pouco diferente. Isso traz um conforto que não se tinha antes, então, há uma compensação. E você precisa respeitar esse ritmo novo seu. É se olhar no espelho e se gostar, gostar da ruginha, da manchinha de pele que veio com o tempo, e se olhar percebendo a harmonia que existe em você. É uma fase muito bonita quando não se cria resistência. O sorriso também traz muita beleza pra qualquer idade, estar sempre jovem... É a juventude da alma.

Cidoca

Viver é um prazer em todas as idades. Tenho uma carteira de identidade nova. Minha carteira de identidade agora é com o divino. E em todas as minhas atitudes deixei de ser muro, passei a ser fluida. Penero todas as entradas e saídas de argumentos, de opiniões. Gosto muito da tecla “delete” no computador. Saio clicando: lixeira, lixeira, lixeira... As pessoas precisam parar com aquilo: “Ah! Vai dar um beijo na sua avó enquanto ela está viva...”, “Lembras-te que vai morrer!..”, “Vai dar um beijo enquanto é tempo...”, “Manda flores agora, porque as flores depois...” Que isso!?

Além dos cuidados com alimentação, saúde e atividade física, tem algum cuidado especial que devemos tomar com a parte psicológica pra que essa fase da vida não traga depressão e outros sentimentos negativos?

Dra. Maria Lina

A depressão é justamente quando a gente se desconecta, quando não se lembra da nossa essência que é divina. Aí as sensações ruins pioram, os problemas de saúde se exacerbam... Uma coisa muito importante é manter a frequência. Como um canal de televisão. Quanto você está vendo um filme interessante, de aventura, ficção, você vai ficar com aquilo na cabeça. Mas se você está ligado em um canal de terror, de coisas negativas, você fica ligado às sensações negativas. O importante é tomar conta da sua frequência de vibração. Lembrando da sua filiação divina e de que o universo é maravilhoso. É só olhar o dia, o sol nascer, o sol se pôr, as estrelas,

a lua, o sol, as flores... Então, tem várias conexões, várias chaves que te conectam com o divino: olhar uma flor bonita, olhar um animalzinho abanando o rabo, uma criança dormindo... E manter-se ocupado. Não neuroticamente, obsessivamente, pra se esquecer que tem uma certa idade ou certo problema de saúde. Mas uma ocupação na qual você se sinta útil, em que você realize alguma coisa que te faça pensar ao fim do dia: «puxa, eu contribuí de alguma forma para que o mundo ficasse um pouquinho melhor, uma sensação de estar contribuindo para a humanidade».

Cidoca

Logo pela manhã, eu medito. Depois, penso: “O que tenho que fazer hoje? Lavar a roupa”. Mas aí, sempre me falo: não importa onde, com quem, quando, fazendo o que, o que me importa é fazer no momento preciso e oferecer para o divino. A idade aproxima muito do espiritual porque o retorno fica mais próximo. Eu converso muito com os anjos. Tem anjo desempregado, porque ninguém aciona, aí ele fica lá... Então, chamo todos os anjos desempregados para a minha meditação. «Vamos pôr sementinha de amor no coração de todos!» Procuo sempre me conectar com a essência divina e, com a idade, normalmente, temos mais tempo para

isto. Nós não somos este corpo. Meu marido morreu e, é claro que fiquei triste, mas como não acredito na morte, afasto a tristeza porque lembro que ele está em outro plano. Tudo depende do enfoque que você dá.

Depois deste exemplo pessoal, vamos pensar na relação com o outro. O que dizer para uma pessoa que perdeu um ente querido? Para um idoso que vê seus amigos e familiares partirem antes dele?

Dra. Maria Lina

A perda de uma pessoa que é querida sempre é uma dor muito grande. Primeira coisa, humanamente falando, o tempo resolve, vai amenizando a dor, a saudade. Vai destilando este impacto. Mas se somos cristão, se acreditamos nas palavras de Cristo, sabemos que a vida continua em outro plano, numa outra faixa dimensional. A certeza que temos de ter quando lembramos que Cristo fez São Tomé tocar as feridas pra mostrar que estava ali e depois desapareceu. Que corpo é esse? É um corpo vivificado, transmutado, mas que mostrou que estava vivo. No momento em que acreditamos na ressurreição, na continuidade da vida, entendemos que a vida é uma passagem. E que é certo o reencontro com os entes queridos que estão na mesma vibração que a gente. Isso nos dá motivação para continuar vivendo. E se continuamos aqui é porque temos uma determinada razão, missão de permanecer e de não ter ido junto. Se estamos neste plano é para realizar, aprender alguma coisa, enfim, pra consolidar uma experiência neste plano tridimensional.



Exercícios cerebrais para escapar do Alzheimer

- » Use o relógio de pulso no braço contrário;
- » Escove os dentes com a mão contrária da de costume;
- » Ande pela casa de trás para frente (vi na China o pessoal treinando isso num parque);
- » Se vista de olhos fechados;
- » Estimule o paladar, coma coisas diferentes;
- » Veja fotos de cabeça para baixo;
- » Veja as horas num espelho;
- » Faça um novo caminho para ir ao trabalho.

A proposta é mudar o comportamento rotineiro! Tente, faça alguma coisa diferente com seu outro lado e estimule o seu cérebro. Vale a pena tentar! Que tal começar a praticar agora? Troque o mouse de lado ao usar o computador. A cada um minuto de tristeza perdemos a oportunidade de sermos felizes por sessenta segundos.

Roberto Goldkorn

E se esta pessoa não é cristã, não acredita nesta passagem, como agir?

Dra. Maria Lina

É mais difícil. Mas às vezes a pessoa se diz que não acredita, mas se você conversar mais profundamente, sentimos que há uma certa espiritualidade que é natural. Ela pode não acreditar naquele Deus de barbinha, estar saturada de instituições religiosas, de um Deus humanizado, uma versão divina até muito antiga. Mas ela acredita, muitas vezes, num princípio de tudo. Acredita na ciência, na qual também existe um princípio. Então, certamente, ela é um ser espiritual. É só nomenclatura, questão de nomes. Neste caso, aí eu falo deste princípio criador, procuro buscar a linguagem que se adequa mais ao paciente, à pessoa. A depressão é a falta de esperança. Quando a pessoa consegue enxergar outras possibilidades, ela sai desse buraco que aparentemente não tem solução. O tempo ajuda. E a vontade.

Adorei o termo “envelhescente”, adorei a entrevista! Se somarmos todas as nossas encarnações, somos todos idosos! Cada ano vivido, aqui ou lá, é ano evoluído. Então, não quero voltar, regredir, quero sempre olhar para frente, afinal, o objetivo não é evoluir para chegar perto do nosso Pai? Então pra que ficar mais distante Dele? A graça da caminhada é vencer etapas e desafios, seja com que qualidade for. Maravilhoso o tema da edição 130. Parabéns!

Patrick Parmigiani (aos 40 anos)
Revisor Redação *Seareiro*



Cidoca

Quando a gente acredita e tem a oportunidade de sentir e de ter amigos do outro lado, fica fácil. Escrevo poesias à noite com os amigos que já foram. A pessoa que está deprimida está em busca de outra parte que, intimamente, ela sabe que existe. E às vezes está perto dela. Se a pessoa veio aqui e cumpriu sua missão, é preciso entender que o espaço / tempo dela foi diferente e passou para outro plano. A compreensão do porquê de estarmos aqui, do que viemos fazer, de que vamos partir, ajuda a entender a vida.

Existe alguma outra dica para ser dada ao idoso para que ele não perca o interesse pela vida com a idade?

Dra. Maria Lina

Às vezes as pessoas passam anos se preocupando com a morte, em como

será a passagem, e já começam a sofrer depressão. Ou vem algum declínio do corpo e passa a se sentir assustado. Sou da opinião de que quem vive bem, faz sua passagem bem. Podemos viver de uma forma muito intensa e quando o anjo que vai fazer essa passagem por esse portal vier nos buscar é preciso estar tranquilo. Olhar pra trás e ver um legado de luz, de alegria, coisas boas. Passei por aqui e deixei um rastro de coisas boas. E no momento em que estou, estatisticamente, mais próximo da morte – porque a gente nunca sabe –, ainda posso fazer muitas coisas. Mesmo que a gente não possa andar, podemos fazer uma oração, nos conectarmos com o Plano Espiritual, vibrar pela paz do planeta. A minha imobilidade física ou a minha redução de capacidades e de percepções para este plano podem estar diminuídas, mas acho que a percepção espiritual é muito maior. Acho que podemos, até o último instante, ser útil e ajudar, contribuir. E quanto maior essa imobilidade, maior a capacidade de vibração, dedicação, e de poder fazer uma coisa muito grandiosa para o planeta. É só uma passagem. Antes dela, precisamos ser úteis, dentro da condição na qual estamos vivenciando. Penso que é preciso ter classe pra viver e para fazer uma boa passagem.

Cidoca

Eu dava aula de matemática e dizíamos assim: o todo, o conjunto maior, contém os conjuntos menores. E os conjuntos menores estão contidos no conjunto maior. Tudo é uma coisa só. Deus é o conjunto central e nós tomamos partidos dele, voltamos para ele. E é uma festa muito linda.

O que dizer para uma pessoa que precisa ser colocada no asilo? Aquela pessoa que muitas vezes se entrega e fica esperando a morte chegar... Ou o que dizer para aquele que precisa colocar um ente querido em uma casa de repouso?

Dra. Maria Lina

É bastante difícil. É preciso se conhecer e ver a sua limitação. Não dá pra dar o que você não tem pra dar. Uma atitude cristã, espiritualista, é quando você consegue se albergar, se compadecer, fazer alguma coisa por essa pessoa. Mas você tem de fazer dentro dos seus limites. Se, por exemplo, se a pessoa causa um mal-estar muito grande dentro da sua casa e traz uma série de inconveniências – às vezes, é um parente seu e não do seu marido, ou vice-versa –, é preciso buscar a harmonia. Você deve fazer tudo o que estiver ao alcance, no sentido de trazer conforto para essa pessoa que está finalizando o ciclo dela, mas dentro também dos seus limites. Levando em consideração que você também tem de preservar a sua família, a estrutura da sua casa. Nesse sentido, você precisa ser muito honesto e ver o que é possível fazer. Porque, às vezes, você pode ficar 24 horas com a pessoa, outras vezes, você pode visitar uma vez por semana, outras vezes, você pode só ligar uma vez por mês. É preciso ver o que realmente você é capaz de fazer amorosamente, não por obrigação ou para que os outros não te critiquem, ou para não ficar com sentimento de culpa. Porque isso nem é caridade.

Respeite-se e respeite também a pessoa, lembrando que mesmo em um estado degenerativo e mesmo alterado em termos psiquiátricos, psicológicos e tudo o mais, temos de fazer que nem os japoneses: «A minha essência divina referencia a sua essência divina». Você pode estar com sombras, em um momento em que não manifesta plenamente, mas você tem uma essência divina.

Rosane Muniz (aos 45 anos)
Redação *Seareiro*

Meus velhos

Ultimamente, de forma recorrente e cada vez mais frequente, tenho me lembrado dos meus velhos – aqueles parentes próximos, que foram tão marcantes na minha vida, mas que já se foram. Sinto a presença deles agora mais forte do que antes.

Isto é reconfortante nesta minha atual fase de ‘baixa’ – poucos amigos, pouco reconhecimento, pouca esperança. Obrigado, queridos. É bom sentir que vocês estão por perto, certamente solidários nesta hora.

Então, fico imaginando o que vocês me diriam ou me aconselhariam a fazer para superar a mim mesmo e à situação na qual me encontro. Entretanto, não recebo nenhuma resposta satisfatória. Não posso dizer: «É mesmo! Esse é o caminho!».

Diante disso, peço a vocês perguntarem às «autoridades» aí de cima, qual seria a resposta. Tenho certeza de que a minha superação será o melhor, não só para mim, mas também para todos os nossos que ainda estão por aqui. Refletindo, percebi uma falha básica no meu raciocínio. Estava imaginando vocês como eram antes, na última encarnação. Mas, na verdade, embora sejam os mesmos em essência, estão atualmente numa outra dimensão – evoluíram, estão num plano superior. Sua compreensão do universo é, provavelmente, maior do que era, e do que é a minha hoje. Além disso, estão onde o tempo é relativo, onde a palavra «quando» não significa nada, pois não há distinção entre o passado, o presente e o futuro. Tudo é agora. Portanto, ao contrário do que disse antes, acredito que vocês tenham capacidade, e saberão como me orientar na escolha do melhor caminho, para que minha luz continue a brilhar, para eu ser quem eu devo ser. Vamos que vamos.

Juarez de Alvarenga
Leitor da revista *Seareiro*