



# Espiritualidade

Para estar bem  
a vida inteira

Gustavo G. Boog

© Direitos autorais reservados – a reprodução total ou parcial do conteúdo deste livro, por qualquer forma ou meio, só poderá acontecer com a prévia e expressa autorização do Autor.

Todos os direitos desta edição reservados à Boog Books e Gustavo G. Boog  
Rua Andréa Paulinetti, 274 Brooklin 04707-051  
, São Paulo SP Brasil Fone + 55 11 99137-7691  
[www.boog.com.br](http://www.boog.com.br) [gustavo@boog.com.br](mailto:gustavo@boog.com.br)

As recomendações contidas neste livro têm um caráter unicamente educacional. As decisões de realização de exercícios e vivências pelo leitor devem ser avaliadas, aprovadas e acompanhadas por um profissional de saúde qualificado.

# Sumário

Prefácio

Gratidão

## **1. Espiritualidade**

Espiritualidade e Religião

Espiritualidade e Medicina

Os diferentes tipos de idosos

## **2. O físico, o emocional e o espiritual nos idosos.**

## **3. Atividades para o corpo físico**

Alimentação saudável

Atividades físicas

Dormir horas suficientes

Manutenção periódica

Pausas

Livrar-se de hábitos nocivos

## **4. Atividades para o corpo emocional**

Ansiedade

Momento terapêutico

Música

Técnicas de relaxamento

Técnicas de energização

*Hobbies*

## **5. Atividades para o corpo espiritual**

Meditação

Gratidão

Alegria

Saudação ao Sol

Orações

Religião

Amigos

Natureza

Animais

Leituras

Estudos

Diário

Gr. de estudo, de encontro e de discussão

Ritos de passagem

Artes

Trabalhos voluntários

Curar o passado, viver o presente, planejar o futuro

Jejum

**6. Meus próximos passos**

**7. Livros e sites recomendados**

**Anexo**

**O que as pessoas falam sobre a espiritualidade**

**O autor**

# Prefácio

*Não somos seres humanos vivendo  
uma experiência espiritual, mas seres  
espirituais vivendo uma experiência humana*  
Pierre Teilhard de Chardin

A espiritualidade é básica para estarmos bem por toda vida. Enfrentamos altos e baixos, alegrias e tristezas, amores e raivas, e a espiritualidade nos apoia a vivermos de bem com a vida. Espiritualidade é uma palavra vista muitas vezes com desconfiança, com descrença e como uma inutilidade para uma vida prática.

Cada etapa do caminho espiritual é um território desconhecido, com seus desafios e oportunidades, que precisa ser explorado. Por exemplo, quem entra na fase idosa, com a expectativa de vida muito aumentada, entra em um lugar nunca percorrido, um lugar não mapeado, no qual nossos pais e avós provavelmente não caminharam, pois devem ter falecido antes de chegar a uma idade avançada. Faltam referenciais para percorrer este território. É uma situação parecida ao deixarmos a infância e entrarmos na adolescência, ou ao ingressarmos na idade adulta, por exemplo ingressando numa Universidade ou no mundo do trabalho. Esta é uma viagem a um país novo, estranho, onde nos sentimos estrangeiros em nós mesmos. Muitos ao se mudarem a este novo país, sentem uma imensa saudade do lugar de origem, ficam de “corpo presente”, mas sua alma continua a residir no lugar e na época de onde vieram. Muitos negam a idade que têm, e sentem-se como se ainda estivessem numa idade de anos atrás. O corpo cresce e o jovem muitas vezes se sente saudoso de quando era criança. O idoso, com seu corpo envelhecido parece não combinar com uma alma que se sente jovem, com planos,

desejos e sonhos, que muitas vezes o corpo físico insiste em não poder realizar.

Tudo o que aprendemos ao longo de cada fase da vida, as experiências boas e más que tivemos são válidas, mas precisam ser aumentadas com novos conhecimentos, habilidades e atitudes para lidar bem com os desafios de cada etapa. Todos temos em todas as fases, muitas contribuições a dar, queremos compartilhar o que aprendemos, sentir-nos úteis e ouvidos, aprender a expandir e a lidar com os limites.

Neste livro procuro mostrar como a espiritualidade é essencial para uma vida saudável. Ela é a prioridade número um em todas as fases da vida.

*Gustavo G. Boog*  
Primavera de 2022

# Gratidão

*A felicidade de uma pessoa, depende da profundidade de sua gratidão.*

A gratidão é algo que fortalece a espiritualidade. Sou muito grato a Deus por me dar uma boa saúde, vitalidade e energia para os projetos que tenho, entre os quais este livro. A minha família é um poderoso e amoroso apoio para minhas atividades, à qual sou muito grato. Algumas pessoas e instituições foram e são especialmente importantes para o meu caminho de espiritualidade:

- Madá, minha companheira de vida há mais de 5 décadas, que me ajudou a remover a rigidez de engenheiro e mostrou que a vida é muito maior que a racionalidade e a lógica (*ainda estou em fase de aprendizagem...*).
- Meus pais e avós, que me mostraram desde a infância muitos aspectos da espiritualidade e da religião. Em especial meu avô Gottlob Grüneberg, que trabalhava com pêndulo e forquilha para achar o local exato para escavar um poço e fazer curas com a imposição de mãos.
- Minhas filhas, filho, nora, neto e neta, que no cotidiano me ensinaram a lidar melhor com a diversidade e assim usar a espiritualidade.
- Meus irmãos e irmã, tios e tias, primos e primas, sobrinhos e sobrinhas, que praticam um profundo sentido de família.
- Meus amigos e amigas de todas as horas, presença amorosa, independente da distância física.

- Programa ReVida, na Fazenda Gaia, em São Francisco Xavier, onde pude apoiar pacientes diagnosticados com câncer, com os quais muito aprendi.
- Rabino Zalman Schachter-Shalomi e Ronald S. Miller, autores do livro “Mais velhos, mais sábios”, que me despertaram para os temas do envelhecimento consciente, tanto para entender meu processo, como para inspirar outros nesta jornada.
- Pastor Hermann Wille, Diretor do Instituto Práxis, que hospeda e apoia incondicionalmente projetos de desenvolvimento pessoal.
- Bert Hellinger e seus seguidores, com os quais aprendi a abordagem sistêmica das Constelações Familiares e Organizacionais
- Ana Maria Arantes, que além de ser uma querida amiga, fez a minha primeira Constelação e me introduziu nesta técnica.

# 1. Espiritualidade

*Amor é com o que nascemos.  
Medo é o que aprendemos aqui.  
A jornada espiritual é desaprender o medo e  
aceitar o amor de volta em nossos corações  
Marianne Williamson*

Nós somos humanos, e continuaremos a ser humanos. As demandas sociais e econômicas mudam muito e rapidamente, a tecnologia evolui numa velocidade fantástica, a inteligência artificial desenvolve-se com rapidez. O contexto muda, porém o que é humano continua humano. A dimensão emocional e espiritual do ser humano continua. Todos nós passamos por amores, ódios, medos, raivas, alegrias, tristezas, ansiedades e paixões. E por crises de desmotivação, de desespero, de perdas, de lutos, de insucessos. Somos humanos, não somos deuses. A espiritualidade sempre está presente, em todas as fases da vida. E quando amadurecemos, quando já cumprimos uma parte de nossas missões e nos deparamos com outras, questionamentos espirituais costumam vir à tona, perguntas existenciais surgem, indicando o momento a dedicar-se a esta dimensão, que sempre esteve presente, mas à qual não dávamos muita atenção.

Agora é a hora!

Não é fácil definir espiritualidade, pois há muitas matizes, muitas formas de entender seu significado, muitas vezes entremeados com a expressão “religião”. A espiritualidade é a crença que existe algo maior que os aspectos materiais da vida. Segundo James M. Nelson, o “termo espiritualidade

ingressou na linguagem comum como uma forma alternativa de descrever nossa busca por transcendência. No significado original inglês, `espiritual` era o termo usado para contrastar a vida das igrejas com formas `mundanas` ou materialistas de ser”.

Tudo o que pode ser tocado, cheirado, visto, tangível e medido de alguma forma pertence ao mundo material. O invisível, o intangível, o que pode apenas ser sentido pertence aos mundos emocional e espiritual.

Sempre que ampliamos nossa visão de sermos muito mais que executores de tarefas ou pessoas que atingem objetivos práticos, nos aproximamos da dimensão espiritual. Um dia com certeza vem para todos as perguntas *quem sou eu?, qual o sentido de minha vida?, para que faço isto?*. Se buscarmos aprofundar, se formos mais para o alto, nos aproximaremos do espiritual. A busca de significados daquilo que fazemos e para que vivemos, a conexão a uma causa maior que a nossa existência nos conduz à dimensão espiritual. A espiritualidade trata da alma e do espírito humano, complementando o que é material.

Lembro-me da história de três pedreiros, assentando tijolos. Uma pessoa se aproximou do primeiro, e perguntou: *o que você está fazendo?* E com surpresa, o pedreiro responde, com uma ponta de irritação: *não está vendo, estou assentando tijolos!* E ao se aproximar do segundo pedreiro, a mesma pergunta, e veio a resposta: *estou erguendo uma parede.* E mais uma vez a mesma pergunta ao terceiro pedreiro, que respondeu: *estou ajudando a erigir uma catedral.* Os três faziam exatamente a mesma tarefa, mas a

visão de cada um ia do estreito ao amplo, do material ao espiritual. Quando nos conectamos a uma causa maior de nossas atividades, nos acercamos desta dimensão mais elevada.

A espiritualidade resgata o sentido de Unidade, pois deixamos de nos ver como seres separados uns dos outros, e separados da Natureza. Somos todos UM. Enfim, a espiritualidade é também uma forma de viver a vida, uma postura, uma atitude.

No mundo das organizações, a espiritualidade se manifesta nas declarações de missão, visão e valores. Muitas vezes, na vida organizacional e na pessoal, estas declarações não coincidem com os comportamentos apresentados. Este é o caminho para o desenvolvimento.

A espiritualidade pode ser definida como uma *propensão humana a buscar significado para a vida por meio de conceitos que transcendem o tangível, à procura de um sentido de conexão com algo maior que si próprio* (Wikipédia).

## **Espiritualidade e religião**

Uma das formas de vivenciar a espiritualidade é através da religião. É uma das formas, não a única, pois pessoas não religiosas podem vivenciar a espiritualidade. A religião é uma corrente baseada em crenças provenientes dos fundadores de cada denominação religiosa, na sua forma de ver o mundo visível e invisível. Segundo James M. Nelson, “o termo religião se refere a todos os aspectos do

*relacionamento humano com o Divino, ou o transcendente - que é maior que nós, `a origem e meta de toda vida e valores humanos'".*

As religiões usualmente envolvem cultos, doutrinas, rituais, costumes, coisas e lugares sagrados. Tem o sentido de conexão do humano com o divino, do material com o transcendental. A palavra religião provém do latim *religare*, que significa conexão, atar ou ligar com firmeza.

As diversas religiões nem sempre tiveram ou têm relações cordiais e respeitadas entre si, e muitas guerras foram travadas usando-se a religião como pretexto para converter os *desgarrados* ou *infiéis* a uma determinada religião, que se julga a única verdadeira, que é o único caminho que conduz a Deus. Todas as outras são, por definição, erradas ou incompletas. Obviamente, objetivos de ganhos de poder, de obter vantagens políticas e de aumentar patrimônio, territórios e dinheiro também estavam por detrás de muitos destes conflitos.

Felizmente vemos nos dias de hoje muitos comportamentos ecumênicos e inter-religiosos, que estimulam a convivência harmônica e respeitosa de pessoas e instituições de diferentes religiões. Eu fui batizado na Igreja Evangélica de Confissão Luterana no Brasil, e fiquei surpreso há poucos dias ao ouvir de um padre, que ocupa cargo elevado na região da Grande São Paulo, que a Igreja Católica deveria ser muito grata a Martinho Lutero, por ele mostrar na época que ela estava se afastando de seus princípios. Fiquei agradecido pela postura aberta deste religioso. Fico agradecido a um Pastor da Igreja Luterana da Paz, que tem

uma postura aberta a todas as religiões. O Papa Francisco tem dado muitos exemplos de sua abertura para a harmonia entre as religiões. Fico triste e revoltado com notícias de nosso país, por exemplo, que pessoas radicais ligadas a religiões evangélicas agridem cultos e templos de origem africana. Estes e outros conflitos religiosos são inaceitáveis em nosso Século XXI.

## **Espiritualidade e medicina**

A espiritualidade tem sido também pesquisada em suas relações com a saúde humana, e hoje é usual falar-se em saúde física (corporal), emocional e espiritual, além de aspectos coletivos como a saúde social, ambiental, econômica. A espiritualidade já foi incluída no ensino de algumas Escolas de Medicina, assim como grandes instituições de saúde incluem o tema em seus tratamentos. Em uma entrevista, o Dr. Álvaro Avezum, cardiologista, livre docente da Faculdade de Medicina da USP e Diretor de Pesquisas do Hospital Oswaldo Cruz, diz que *“a espiritualidade é assunto científico, e envolve nossa maneira de reagir a situações desfavoráveis ou adversas da vida, relacionadas a perdão, compaixão, gratidão, otimismo, altruísmo e propósito de vida. Isto se relaciona com o aumento da sobrevida. E os diversos aspectos da espiritualidade podem ser aprendidos”*.

Se somos seres espirituais, o espírito reside em nós, ele está conosco todo o tempo. Quando falamos em ter mais espiritualidade, na realidade estamos nos lembrando de

atividades que ajudam o despertar espiritual em nós,  
acordar o que já está dentro e existe em cada um de nós.

## E falando um pouco dos idosos...

De maneira geral, os idosos são percebidos de forma negativa pela sociedade. E muito tem a ver com o cérebro. No livro “The Mature Mind”, do Dr. Gene D. Cohen, é definido que a idade idosa tem diversas fases, cada qual com características específicas. Parece claro que um idoso de 62 anos de idade é diferente de um idoso de 92 anos! Dr. Cohen destaca que principalmente na sociedade ocidental houve muito foco nos aspectos negativos do envelhecimento, dando pouca ênfase aos positivos.

Ele coloca quatro fases do envelhecimento, com faixas de idade que parcialmente se superpõe, indicando um processo gradativo de mudanças:

**Reavaliação da meia-idade:** vai dos 40 aos 65 anos, onde surgem questionamentos do tipo *O que eu fiz? O que eu alcancei? Para onde estou indo? O que ainda quero fazer?* É uma fase de muitos questionamentos, com o desejo de buscar novos caminhos e buscar um significado para a vida.

**Liberação:** vai do final dos anos 50 até os anos 70. É uma época de vivenciar coisas novas e questionar referenciais que já não servem mais. Há consciência mais acentuada da finitude, e vem preocupação do tipo *se eu não fizer agora, quando farei?* Segundo Dr. Cohen, surgem novas conexões entre células cerebrais e uso mais equilibrado dos dois hemisférios cerebrais.

**Resumo:** vai dos 60 aos 80 anos aproximadamente. Surge, com força, a vontade de compartilhar suas experiências e

conhecimento de vida, as coisas que aprendeu. É uma forma de retribuir à família, amigos e comunidade tudo o que recebeu, criando a motivação para atividades voluntárias. É um tempo de recapitular, solucionar e revisar. A finitude impele a pessoa a procurar resolver questões pendentes e conflitos não resolvidos.

**Mais uma vez:** a partir dos 75 anos aproximadamente. Quando um show musical ou concerto termina, o público aplaude e grita *Mais um! Mais um!* É o desejo da pessoa de ir além, mesmo em face das adversidades e perdas. Surgem novas manifestações de criatividade e engajamento social, o que faz desta fase um período de muitas surpresas.

Outra classificação é:

**Idosos jovens:** pessoas de 65 a 74 anos, que costumam estar ativas, cheias de vida e vigorosas.

**Idosos velhos:** de 75 a 84 anos.

**Idosos mais velhos:** de 85 anos ou mais, são aqueles que têm maior tendência para fraquezas e enfermidades, e podem ter dificuldade para desempenhar algumas atividades da vida diária.

O envelhecimento não é determinado exclusivamente pela idade cronológica, e é influenciado pela história de vida de cada um, pelas condições que herdou, pela maneira como vive e viveu, pelos seus planos de vida, seus sonhos e ambições, assim como pela cultura da sociedade em que vive.

A Organização Mundial da Saúde (WHO) observa que a velhice é baseada na idade cronológica (65 anos nos países desenvolvidos e 60 anos nos países em desenvolvimento). Sabe-se que mesmo durante o processo de envelhecimento normal, algumas capacidades cognitivas como a rapidez de aprendizagem e a memória diminuem naturalmente. No entanto, essas perdas podem ser compensadas por ganhos em sabedoria, conhecimento e experiência. Felizmente, na maioria das vezes, o declínio no funcionamento cognitivo é provocado pelo desuso (falta de prática), doenças (como depressão), fatores comportamentais (como consumo de álcool e medicamentos), fatores psicológicos (por exemplo, falta de motivação, de confiança e baixas expectativas) e fatores sociais (como a solidão e o isolamento), mais do que o envelhecimento em si (WHO, 2005).

Vê-se, também, que a senilidade não é um componente normal do envelhecimento. Desta forma, o idoso não perde a capacidade de raciocínio e a idade não leva ao declínio das funções intelectuais. O envelhecimento é resultado de uma construção que o indivíduo fez durante toda a vida. A autoeficácia, a crença do indivíduo em sua capacidade de exercer controle sobre a própria vida, está relacionada às escolhas pessoais de comportamento durante o processo de envelhecimento e à preparação para a aposentadoria. Saber superar as adversidades determina o nível de adaptação a mudanças e a crises próprias do processo de envelhecimento (WHO, 2005).

## 2. O físico, o vital, o emocional e o espiritual nas pessoas

*As pessoas precisam tornar-se  
mais do que máquinas sem alma*

*James Hollis*

Os *stupas* são construções budistas, em formato cônico de torre, com diversos níveis, que tem tudo a ver com as dimensões que compõe os humanos. Os *stupas* muitas vezes contêm relíquias budistas, e é um lugar de reflexão e meditação. Além de significados muito profundos representados num *stupa*, um monge contou-me que os níveis que podem ser percorridos por uma pessoa representam o seu corpo físico, depois o emocional e finalmente o espiritual, mostrando que há um caminho a percorrer para se atingir o nível mais elevado. Cada nível interage com o outro, e eventuais ocorrências em um nível se refletem nos demais. Por exemplo, uma pessoa que guarde rancor de seu passado, que tenha mágoas de alguma pessoa, precisará inicialmente resolver estas questões emocionais para ingressar em plenitude em seu nível espiritual. Estas mesmas mágoas podem também se refletir em problemas de saúde física, por exemplo, no sistema digestório.

Sem ingressar no terreno das explicações religiosas, mas usando a imagem do *stupa* como uma ilustração, podemos dizer que o ser humano tem diversos níveis, com diferentes densidades em sua composição

Segundo várias correntes espirituais, entre as quais a antroposofia de Rudolf Steiner, a anatomia do corpo humano é composta de quatro níveis:

- **Físico (material)**- é a composição do corpo, com água, cálcio, minerais etc., que se transformam em células, músculos, ossos e nervos.
- **Vital (etérico)**- é o funcionamento do corpo, a vida, que se manifesta em movimento e nos diversos sistemas que compõe o corpo, como o sistema digestório, circulatório, reprodutor, nervoso etc.
- **Emocional (sentimentos)** – são as emoções e sentimentos que manifestamos, como raiva, amor, ódio, alegria, tristeza, ânimo, desânimo, nojo etc.
- **Espiritual (identidade)** – nível em que se manifestam as profundas perguntas e respostas existenciais: *quem sou eu ? quais são meus valores e prioridades? Qual o significado de minha vida?*

Nos diversos ciclos que se iniciam e terminam ao longo da vida humana, o corpo físico e vital, com o passar do tempo, se desgasta e perde sua força e energia, provocando a decadência física do corpo e o surgimento (eventual) de doenças crônicas ou degenerativas. Segundo estudiosos no assunto, o ser humano tem o seu máximo físico e vital por volta dos 20 a 30 anos de idade. Dependendo de cada pessoa, este processo de degeneração pode ser retardado. Ao mesmo tempo, no envelhecimento a dimensão emocional e espiritual podem se manifestar com muita força e energia.

A espiritualidade pode se manifestar:

- Quando transformo meus potenciais em ações. Ao longo da vida muitos potenciais ficam adormecidos devido às pressões do dia a dia, as exigências do trabalho, a atenção aos relacionamentos, o cuidar da família. Quando estas pressões diminuem, os “tem que” ficam mais amenos, temos mais tempo para os “eu quero” da vida. A aprendizagem de um novo idioma, o deslocamento para uma nova carreira, o cursar uma nova especialidade profissional, o aprender a tocar um instrumento musical são exemplos de potenciais que podem se manifestar.
- Na maneira como lido com as inevitáveis adversidades que a vida trás, de forma mais serena e equilibrada (*nem sempre a gente consegue! ou pelo menos eu não consigo sempre*).
- Manifesto com mais intensidade virtudes e qualidades superiores, como o amor, esperança, liberdade, igualdade, fraternidade etc. Mas todos nós temos nosso lado sombrio, e esta disputa entre luz e sombra faz parte contínua na vida. Alguém já teve muita raiva de uma vizinha chata que só sabe reclamar, ou de uma falta de reciprocidade num relacionamento, ou de uma dívida que nunca será paga e o devedor faz cara de que não é com ele?

Nós temos alguns indicadores para saber se você está bem no tema da espiritualidade. Como você sabe que está conectado? Quando tem:

- Sincronia
- Serenidade
- Felicidade

- Plenitude pessoal
- Limites saudáveis
- Dar e receber equilibrados
- Paz de espírito

Apesar de o ser humano ter diversos níveis, cabe lembrar que somos indivisíveis. Esta visão espiritual não pode ser captada apenas com nosso lado lógico e racional. É algo que vai muito mais além.

Um de nossos papéis, ou missão, como seres humanos, é nós desenvolvermos e apoiarmos o desenvolvimento das pessoas, com os meios e recursos de que dispomos. Alguns poderão alcançar milhares ou até milhões, outros apenas os que lhe estão próximos, ou talvez até apenas uma pessoa. Aqui a quantidade não importa.

A dimensão espiritual não se manifesta só em momentos especiais em que manifestamos esta vontade. No cotidiano, nas atividades diárias, podemos também realizar esta conexão:

- No trabalho, ao realizar as tarefas com amor e paixão
- No caminhar e se exercitar
- Nos relacionamentos
- Na vida financeira
- Na vida familiar
- Na relação com o próprio corpo

Manifestar o espírito significa, entre tantas outras coisas, revelar a sua luz interior em todos os aspectos da vida. Às vezes precisamos de ajuda e apoio para este contato, e aí

entram técnicas e pessoas como mentores espirituais, religiosos, terapeutas, coaches, mentores, Reiki etc.

O aperfeiçoamento pessoal: um praticante, uma vez perguntou a seu Mestre Zen, que ele considerava muito sábio:

“Quais são os tipos de pessoas que necessitam aperfeiçoamento pessoal?”

“Pessoas como eu”, comentou o Mestre. O praticante ficou algo espantado e disse:

“Um Mestre como o senhor precisa de aperfeiçoamento?”

“O aperfeiçoamento”, disse o Mestre, “nada mais é que vestir-se e alimentar-se”

“Mas”, replicou o praticante “nós fazemos isto sempre”  
Imaginava que o aperfeiçoamento significasse algo mais profundo para um mestre.

“O que achas que faço todos os dias”, retrucou o Mestre. “A cada dia, buscando o aperfeiçoamento, faço com cuidado e honestidade os atos comuns do cotidiano. Nada é mais profundo que isso”.

Na medida em que nos tornamos mais espiritualizados, uma série de transformações acontecem. A autoconsciência aumenta, em função dos investimentos de tempo e energia no desenvolvimento e crescimento pessoal. Passamos a perceber com mais clareza as relações causa e efeito, a ver um quadro mais amplo de tudo que acontece à nossa volta. Nossa visão e nossos valores se manifestam de forma concreta em nossos pensamentos e ações, com isto adquirimos mais competência para lidar com as adversidades que vão surgindo em nossa vida.

Esta visão ampliada nos transforma em pessoas que têm uma abordagem holística, ou seja, a capacidade de ver o todo. Neste todo cabem todos, os parecidos e os diferentes de nós, de qualquer cor de pele, religião, poder econômico, nível educacional, orientação sexual ou nacionalidade. Nós não só respeitamos a diversidade, mas podemos dizer em alta voz *que bom que somos diferentes.*

Tornamo-nos mais apaixonados pelo que fazemos, questionamos as razões e impulsos que nos levam a agir de determinada forma, não entramos em qualquer discussão que não valha a pena e somos mais espontâneos.

Cabe lembrar que

- Não podemos curar o mundo sem nos curarmos primeiro
- Nunca é tarde para se fazer a coisa certa
- Que serviços você prestou? O que você fez para ajudar?

### 3. Atividades para o corpo físico

*Cada célula do nosso corpo é  
um ser inteligente e consciente*  
*Thomas Alva Edison*

Nosso corpo é um templo, onde residem as emoções e o espírito. Como tal, deve ser mantido e cuidado, sempre nas melhores condições possíveis. Com o processo de crescimento, manutenção e envelhecimento, o corpo físico passa por muitas mudanças. A criança começa a ter um corpo adulto, no idoso o corpo começa a apresentar sinais de desgaste: imagine seu coração, batendo regularmente 70 vezes por minuto, trabalhando ao longo de 80 anos; ou seus joelhos, suportando o seu peso ao longo de toda sua vida, caminhando, correndo, escalando, dançando, ou seja, lá o que você fez ao longo da sua existência. O processo de desgaste do corpo físico é irreversível, mas pode ser adiado com cuidados que o mantenham com vitalidade, em qualquer idade. Além do mais, a medicina tem evoluído muito nas últimas décadas, com diagnóstico precoce de doenças, com métodos eficazes e pouco invasivos, e com medicamentos poderosos. Isto tudo faz com que possamos viver bem, com saúde, algumas décadas a mais que nossos antepassados.

As atividades sugeridas para o corpo físico têm reflexos intensos também nos corpos emocional e espiritual, sendo sempre um caminho de duas vias. Por exemplo, uma caminhada ou corrida num Parque ou na Natureza faz bem ao corpo físico, mas também se reflete no emocional, que

fica mais relaxado, assim como no espiritual, ao fazer conexões entre o mundo natural e o mundo humano, ou quaisquer outras reflexões que cada um queira e possa fazer. Agir num dos corpos tem reflexos em todos os demais. Todas as sugestões apresentadas a seguir devem ser ajustadas ao perfil de cada pessoa, e decididos com orientação de um profissional de saúde qualificado. Recomendações para o corpo físico:

## Alimentação saudável

*Manter o corpo saudável é um dever...  
de outro modo, não seremos capazes  
de manter nossa mente forte e clara*  
*Buda*

Alguns dizem que somos o que comemos. A grande verdade é que, principalmente nos centros urbanos, estamos cercados de alimentos industrializados, pouco saudáveis, com excesso de açúcar, sal e gordura. Uma recomendação dos nutricionistas é manter as refeições com regularidade: desjejum, lanche, almoço, lanche, jantar e ceia, procurando ingerir alimentos em intervalos não maiores que 3 horas. Abuse de frutas e verduras, evite comidas gordurosas e ricas em sal e açúcar. Lembro-me de um dito popular: *tome seu café da manhã como um rei, almoce como um nobre e jante como um pobre.*

Creio que a moderação e o equilíbrio são a chave para uma alimentação saudável. A ajuda de um profissional nutricionista é um apoio necessário para quem precisa

perder ou ganhar peso, ou qualquer outra disfunção alimentar.

## Atividades físicas

*Se você não tem tempo para cuidar  
do corpo, um dia vai ter que  
arranjar tempo para ficar doente*  
Edward Stanley

Exercitar-se, não ser sedentário, movimentar-se, caminhar, nadar, jogar tênis, correr, andar de bicicleta ou qualquer outra atividade que tire seu corpo do estado de sedentarismo é fundamental para a saúde. A atividade física está relacionada à saúde e ao bem-estar da pessoa.

Ao nos exercitarmos estamos fortalecendo nossa musculatura, desenvolvendo a massa muscular que pode ir se perdendo com o tempo, reduzindo gorduras, tonificando o sistema cardiorrespiratório e aumentando o equilíbrio.

Nunca é tarde para começar a exercitar-se, em geral isto começa com doses menores que vão gradativamente aumentando. A regularidade é fundamental, não é bom eu não fazer nada ao longo da semana e no domingo querer jogar futebol por duas horas ininterruptas, o que só desgasta o corpo, podendo até causar lesões. Eu pessoalmente vi isto muitas vezes, em workshops empresariais, em um lindo *resort* onde todos estavam hospedados por uns dias. Ao final os trabalhos do dia, as pessoas queriam, por exemplo, jogar futebol, num espírito competitivo feroz, um departamento

querendo ultrapassar o outro, e esquecendo-se que os profissionais não têm mais 18 anos de idade, cobram de si mesmos um desempenho impossível, que acabava causando lesões musculares ou até quebra de algum osso.

Para que um programa de exercícios funcione bem, é preciso achar uma atividade que seja prazerosa para você. Se puder fazer esta atividade junto com um amigo ou amiga, isto cria um gostoso compromisso que elimina a preguiça e a falta de vontade de se exercitar (*ontem fui dormir tarde, esta noite dormi mal, estou com dor nos joelhos, está muito frio, está muito calor*) e tantos outros motivos que procuram uma justificativa para não se exercitar. Para os adultos, antes de iniciar um programa de exercícios é essencial consultar um médico, um fisioterapeuta ou um profissional de educação física para assegurar que o exercício escolhido seja adequado à sua condição física.

O exercício deve ser fundamentalmente prazeroso, podendo ser individual ou coletivo. Nesta segunda opção, atividades esportivas como jogar tênis, futebol, basquete, vôlei ou outras, são formas boas de exercitar o corpo. É importante ter em mente que o exercício em si é mais importante que vencer um jogo ou um campeonato. A dimensão da competição não deve prevalecer, nem ser o indicador de sua dedicação a ter um corpo saudável.

# Dormir horas suficientes

*O corpo se conservará bem se for mantido em forma. Ou em formol*  
*Anselmo Góes*

Distúrbios do sono são muito comuns, e as pessoas não dormirem bem é uma realidade. Numa pesquisa informal que fizemos, cerca de 1/3 das pessoas têm insônia, acordam no meio da noite, tem excesso de sono ou acordam cansadas.

O parâmetro médio aconselhado é de 8 horas de sono, podendo variar um pouco para mais ou para menos. Este é o tempo que o corpo precisa para recuperar-se, e através dos sonhos, elaborar os aspectos emocionais. Sabemos que uma pessoa privada de sono, por muitos dias seguidos, acaba entrando num quadro parecido com a loucura. Os jovens, que se veem como indestrutíveis, em longas baladas, costumam dormir pouco. Profissionais jovens muitas vezes trabalham o dia inteiro e estudam à noite acabam dormindo pouco. Se este é um hábito contínuo, o organismo acaba cobrando seu preço.

Para dormir bem algumas dicas podem ajudar:

- Dê 2 horas entre o jantar e a hora de dormir. Evite comer em excesso e alimentos pesados antes de dormir.
- Não use no quarto TV, smartphone ou tablet, principalmente com noticiários, pendências com outras pessoas ou assuntos delicados.

- Se você gosta de ler deitado, busque literatura que traga paz e serenidade.
- Tenha uma cama e travesseiro que sejam confortáveis.
- Mantenha regularidade na hora de dormir e de acordar.
- Deixe o ambiente do quarto o mais escuro possível, e bem arejado.
- Evite tomar café, chá preto ou refrigerantes de cola antes de dormir.

## Manutenção periódica

*Não há riqueza igual à saúde do corpo,  
nem prazer que se compare às alegrias da alma*  
Marquês de Marica

Assim como um jardim precisa periodicamente de cuidados, como regas, fertilizantes, arrancar matos, afofar a terra e podas, o corpo humano precisa de manutenção periódica. A consulta a profissionais de saúde é muito importante em qualquer idade. Exames periódicos são mandatórios na idade adulta, por exemplo, exame de próstata para os homens e exames de mamas para as mulheres. Com os recursos da moderna medicina, certas doenças, quando diagnosticadas precocemente têm alta chance de cura. O uso de medicamentos de uso contínuo é indicado em diversos casos, devendo a pessoa junto ao seu médico avaliar a conveniência de seu uso, balanceando seus efeitos curativos com efeitos colaterais. Um risco a evitar é a pessoa tornar-se hipocondríaca, identificando-se com qualquer notícia de doença. O Google é péssimo para informar-se de

sintomas: uma pequena verruga pode causar medo de se transformar num imaginário câncer. Quem não é médico deve evitar ter o Google como conselheiro de doenças. A aceitação de limites impostos pelas condições pessoais versus a vontade de viver com plenitude é altamente individual, e não deve ser imposta por ninguém. Balancear a segurança (por exemplo, evitando quedas de pessoa idosa ao caminhar) deve ser bem equilibrado com a alegria de poder mover-se autonomamente e apreciar as belezas do caminho. Confinar uma pessoa a ficar imobilizada em um quarto isolado é uma quase condenação à morte.

## Pausas

*Se eu não cuido do meu corpo,  
vou viver dentro do quê?  
Anônimo*

A vida precisa de pausas. Assim como o sono é uma pausa para o corpo se recarregar, ao longo do tempo precisamos de pausas. Os finais de semana, as férias e os feriados servem para isto.

Sair do ambiente rotineiro e conhecido e lançar-se em situações diferentes faz bem ao corpo e à alma. Fazer uma viagem à outra região que não a nossa nos põe em contato com gente nova, paisagens novas, outros costumes e culturas, outras comidas, e isto alarga nossos horizontes. Começar a frequentar um novo grupo, fazer novas amizades, resgatar amigos antigos, retomar amizades com gente da família que não vemos há tempos, nos tiram de

nossa zona de conforto, e nos proporcionam momentos inovadores.

Pode até ser que algumas destas experiências nos causem desconforto ou frustração, mas isto sempre é um aprendizado. Aquele primo com o qual brincávamos na infância tornou-se um idoso chato e rabugento. A rotina, o conhecido e o habitual no trazem segurança, mas ao mesmo tempo limitam nossos horizontes e nos congelam na forma usual de perceber o mundo. As pausas nos trazem de volta um espírito de aventura, de paixão, nos vivificam e isto faz muito bem.

## Livrar-se de hábitos nocivos

*Um corpo débil debilita a mente*  
*Jean-Jacques Rousseau*

O que é um hábito nocivo? É o que nos causa mal, apesar de um eventual prazer passageiro.

Muitos hábitos nocivos ao corpo transformam-se em vícios, e são muitas vezes difíceis de serem eliminados. Eu fui fumante por mais de 25 anos, e consegui largar este vício há mais de 35 anos. Como muita gente, tudo começa na adolescência, para seguir o seu grupo, e um cigarrinho aqui, outro lá, e o hábito vai se instalando. Eu adorava cigarros mentolados, e para não comprar, eu sempre pedia um aos meus amigos. Eu parei muitas vezes de fumar, mas o recomeçar o vício era mais forte que largá-lo. Até o dia em que decidi parar, sem gradações, fui ao zero no dia seguinte,

e assim permaneço até hoje. Lembro que apesar de ter parado há tempos, mesmo passados alguns anos, a vontade de fumar era muito forte, e foi preciso perseverança e muita força de vontade para não retomar o vício.

Assim como o cigarro, as bebidas alcoólicas são algo a ser administrado com sabedoria, pois é muito fácil deixar de ser uma bebida social para se tornar uma de uso contínuo. Os jovens, muitas vezes, dirigem seus carros alcoolizados, e acabam se envolvendo em acidentes, que muitas vezes acabam em fatalidades. Os grupos AA – Alcoólicos Anônimos são um excelente recurso.

As drogas ilícitas (maconha, cocaína, crack, heroína, LSD e outras) tornam-se facilmente um vício, e na maioria dos casos necessitam de apoio profissional para parar com elas.

Muitos outros hábitos podem tornar-se nocivos, como comer em excesso, abusar do chocolate (*este eu ainda não consegui eliminar totalmente*), uso de refrigerantes, comidas excessivamente gordurosas ou salgadas (hambúrgueres ou comidas industrializadas), o uso de celulares 24 horas por dia (este é um vício coletivo, quase uma calamidade: vejo que 80 a 90% dos passageiros em transporte público estão sempre usando WhatsApp, Instagram, Facebook ou ouvindo músicas e shows em suas telas e fones de ouvido. Pouca gente conversa ou lê um livro).

## 4. Atividades para o corpo emocional

*Não pode haver transformação das trevas em luz, e da apatia em movimento, sem emoção*  
Carl G. Jung

O corpo emocional, ou corpo anímico, é um intermediário entre o físico e o espiritual. Nele residem nossas emoções e sentimentos, é onde se dá o colorido de nossa vida, com sentimentos como amor, raiva, medo, alegria. Todas as sugestões apresentadas a seguir devem ser ajustadas ao perfil de cada pessoa, e decididos com orientação de um profissional da saúde.

### Ansiedade

*Ser feliz significa ser livre, não do medo ou sofrimento, mas da ansiedade ou preocupação*  
W. H. Auden

A ansiedade é algo muito próximo da preocupação, que no fundo é o medo de que as coisas não saiam conforme gostaríamos que saíssem, quer dependam de mim ou de outros. Pode ser chamada de mal do século, e é algo que precisa ser bem administrada.

Vivemos numa época em que tudo precisa ser rápido, instantâneo, estarmos disponíveis 24 horas do dia e responder imediatamente a qualquer situação. Tudo precisa estar pronto na ponta dos dedos. E de fato está, por exemplo, com os recursos de instrumentos de busca como o Google.

Mas, ao mesmo tempo em que isto gera uma enorme comodidade de respostas instantâneas, é também uma cobrança por imediatismo. Lembro-me no começo da Internet, quando eu procurava um determinado texto. Após várias possibilidades, achei o que buscava numa biblioteca de uma Universidade na Escócia. Comecei o *download* do arquivo, e percebi que por algum motivo técnico, estava demorando muito, talvez no total uns 20 minutos. Fiquei impaciente e comecei a vociferar sobre a demora. Mas, num determinado ponto, eu tive um *insight*, quanto tempo demoraria ter este arquivo se não tivesse Internet? Qual seria a chance de eu encontrar um determinado documento que estava arquivado numa remota biblioteca de uma Universidade no interior da Escócia? Supondo que eu tivesse achado, quanto tempo levaria ter a autorização de ter uma cópia do documento? E quanto tempo levaria para eu ter o documento em mãos, via correio? Com este panorama agora mais claro, eu parei de reclamar e achei que o tempo de 20 minutos era bastante razoável.

Se um amigo envia um Whatsapp e demoramos mais que alguns minutos para responder, somos cobrados com perguntas do tipo: *acabou tua bateria? Está sem Internet? Por que você não responde? O que causa esta demora?* E estamos falando de minutos. Esta cobrança intensa faz parte de nosso dia a dia, e sentimos que precisamos estar 24 horas por dia, 7 dias da semana disponíveis para o mundo. Sou consultor há várias décadas, e lembro-me como eram feitas e enviadas as propostas há poucos anos: através de um telefonema, o potencial cliente passava para mim suas expectativas, aí eu escrevia à mão o texto da proposta, passava para uma secretária datilografar, eu fazia a revisão

e apontava alguns erros de entendimento de minha letra (*que não é das mais legíveis*), nova datilografia e nova revisão. Após o texto pronto e assinado, cópia xerox e envio pelo correio (o fax acelerou muito esta etapa). Entre o pedido da Proposta e o efetivo recebimento da mesma poderiam se passar 10 ou 15 dias, sem nenhum problema. Hoje, e isto já ocorreu diversas vezes, o cliente pede uma proposta pela manhã e à tarde já a tem em mãos. E se você, como potencial fornecedor não fizer nesta velocidade, com certeza estará fora da potencial contratação.

Se alguém da família saiu para fazer compras, e está demorando a voltar, logo vem o pensamento de que aconteceu algum problema. Pensamos em acidentes, em sequestro relâmpago, em um mal súbito, e a ideia de que a bateria do celular possa ter se descarregado é uma das últimas. Tudo isto gera muita ansiedade.

Ficamos preocupados com o que acontecerá em seguida, com o próximo passo, se atenderemos às demandas que outros fazem de nós, e tudo isto corrói nosso corpo emocional. Isto pode gerar impaciência, irritabilidade, insônia, preocupação: todos são sentimentos negativos que geram cortisol e adrenalina, ao invés de serotonina. Tornamo-nos “pavio curto”, e o conteúdo dentro de nós é altamente explosivo (quando não deveria ser assim). O “fazer” torna-se mais importante que o “ser”.

Infelizmente, tem sido comum o TAG – Transtorno de Ansiedade Generalizada. Creio que o imediatismo gerado pelas comunicações instantâneas e acesso imediato a qualquer informação geram comportamentos de estar

conectado e a necessidade de estar disponível para os outros a maior parte do tempo, criam esta compulsão que pode levar à ansiedade.

A ideia de descanso é algo quase inconcebível para quem é ansioso, pois ele precisa estar o tempo inteiro fazendo coisas. Mesmo num período de férias, para estar com a família e amigos, a simples ideia de que o mundo precisa de mim, e como é possível que as coisas estejam funcionando sem que eu esteja lá no comando. O ansioso tende a ser muito controlador, e tem dificuldade de lidar com situações nas quais não tenha controle. A “entrega”, o “render-se”, o “recolher-se” são extremamente difíceis a esta pessoa. A ideia de ficar com limitações que lhe imponham ficar hospitalizado causa calafrios.

Os sintomas emocionais da ansiedade são:

- Nervosismo e tensão
- Sensação de que algo ruim vai acontecer
- Dificuldade de concentração
- Preocupação exagerada
- Dificuldades no sono
- Irritabilidade
- Agitação de braços e pernas

Distúrbios no emocional causam impactos no físico, com sintomas como:

- Dor ou aperto no peito
- Acelera batidas do coração
- Mais suor

- Tremores
- Sensação de fraqueza ou cansaço
- Náuseas
- Músculos tensos
- Dor de barriga ou diarreia

No extremo a ansiedade pode transformar-se em um ataque de pânico, cujas características são:

- Sensação de nervosismo e pânico incontroláveis
- Sensação de morte
- Aumento da frequência respiratória
- Aumento da frequência cardíaca
- Problemas gastrointestinais
- Tonturas e vertigens

A ansiedade pode indicar a necessidade de consulta a um clínico geral ou psiquiatra, para a indicação de ansiolíticos ou antidepressivos. Além deste tratamento, a ansiedade pode ser minimizada com:

- Terapia psicológica
- Terapia floral
- Óleos essenciais
- Relaxamento corporal
- Tratamento homeopático
- Exercícios Físicos (aumentam a serotonina)
- Massagens ou acupuntura regulares
- Ervas (Cidreira, Valeriana, Capim Limão, Camomila, Erva de São João...)
- Yoga

- Música

Alguns recursos que ajudam no tratamento da ansiedade são o apoio de um coach ou psicólogo:

- Curar o passado: um fato do passado não pode ser mudado, mas a forma de vê-lo pode. Isto se chama recontextualizar o passado
- Projeto de vida: ter metas e objetivos claros e definidos, o que dá um novo significado de vida. Ter prioridades definidas também é muito útil, separando o essencial do supérfluo, o importante do urgente
- Atividades físicas: ajudam a relaxar e a produção de serotonina
- Respiração: meio eficaz de diminuir a ansiedade
- Reiki: técnica energética que ajuda a cura
- Relacionamentos (sair de casa): evitar ficar trancado em casa, fazer novos amigos
- Evitar excesso de álcool e fumo
- Dormir bem
- Música

## Momento terapêutico

*A mudança não é apenas um processo intelectual;  
é também um processo psicológico*  
*Peter Drucker*

*Eu não estou louco!* Esta é a resposta de muita gente dá quando alguém propõe uma terapia. Há ocasiões em que a procura por um psicólogo é indicada, devido a transtornos

emocionais. A terapia psicológica é indicada como forma de ver as situações passadas sob uma ótica nova, para um processo de crescimento pessoal, aumentar a consciência, investir no seu bem-estar emocional, ou mudar paradigmas obsoletos. Enfim, são situações que não têm nada a ver com loucura. Mas, infelizmente, muita gente ainda pensa assim.

Quando me sinto infeliz, ou estou numa situação na qual não vejo saída, ou num relacionamento muito desgastado, ou desmotivação generalizada, tristezas sem razão, irritabilidade e “pavio curto” por qualquer motivo, um processo terapêutico é indicado.

Na área da psicologia existem inúmeras formas e abordagens de terapia, segundo as linhas de trabalho que cada psicólogo segue. Alguns usam a psicanálise criada por Freud, outros trabalham junto com o corpo físico, ou com música, ou com terapia artística, ou com sonhos e outros recursos de diversas origens. O importante é que funcione para cada pessoa. Eu pessoalmente gosto muito e me identifico com a psicologia analítica, de Carl Gustav Jung. Ele criou, entre muitos, o conceito de sombra, aquelas partes de nós que não reconhecemos e não aceitamos. É o caso de uma pessoa trabalhadora que não aceita que tem um lado seu que é preguiçoso e vagabundo. Integrar todos estes aspectos em nosso ser é uma forma de alcançar a inteireza como ser humano.

Em geral a terapia acontece em reuniões periódicas presenciais ou virtuais, num ambiente acolhedor e reservado. Pessoalmente, acho que reuniões presenciais são a melhor forma, mas que nem sempre é possível. É difícil

estabelecer, a priori, a duração do processo, pois depende da evolução de cada caso. Em minha experiência pessoal, as terapias que fiz sempre valeram a pena, trouxeram resultados positivos para a minha vida.

## Música

*Morre lentamente quem não viaja, quem  
não lê, quem não ouve música, quem  
não encontra graça em si mesmo.*  
*Pablo Neruda*

A música tem um efeito intenso e imediato nas emoções humanas. É sabido que em pacientes com Alzheimer, mesmo em estágios avançados da doença, que literalmente “acendem” quando ouvem músicas de seu tempo de juventude, ou músicas que de alguma forma foram marcantes em suas vidas. Mesmo muitas vezes com a capacidade de articular palavras perdidas, com a música cantarolam alegremente.

O efeito hipnótico e contagiante da música é usado em cultos religiosos, em shows de rock, em barzinhos e em outros tantos ambientes. O ritmo de um tambor eleva o moral da tropa e impele os soldados a lutarem. O tambor também tem um papel de destaque nas religiões de origem africana. O som melódico de valsas vienenses nos leva ao passado, com recordações românticas. Música clássica nos leva ao êxtase ou às profundezas melancólicas. Enfim, a música se conecta diretamente com todos os matizes das

emoções humanas. Ouvir músicas pode ter um efeito maravilhoso em nosso corpo emocional.

## Técnicas de relaxamento

*Se um membro do corpo sofre,  
o todo sofreu com ele  
Apóstolo Paulo*

Os orientais têm enormes contribuições com técnicas de relaxamento. Uma das mais conhecidas é a massagem relaxante, que ajuda o corpo emocional a relaxar, através da manipulação do corpo físico. Muitas vezes são utilizados óleos essenciais, que reforçam o efeito relaxante. É possível também que a massagem seja feita em um ambiente à meia luz, com músicas que ajudam a entrar num estado de relaxamento. Este estado, que podemos chamar de “não atento”, induz a não querer controlar a situação e a entregar-se aos cuidados profissionais, libera a mente da lista de atividades e pendências, possibilitando um relaxamento, a ingressar no hemisfério direito de nosso cérebro, e muitas vezes isto vem acompanhado de poderosos *insights*. Gosto da frase “*o acaso vai me proteger, enquanto eu andar distraído*” da música Eritáfio, dos Titãs. Estar distraído, renunciar ao controle cria oportunidades de o acaso nos proteger e ajudar.

# Técnicas de energização

*A saúde é mais que apenas a ausência de doenças.  
Saúde é a presença de vida, energia e prazer  
Roger & McWilliams*

Aqui também os orientais têm enormes contribuições. Vou focar a técnica do Reiki, que possibilita a expansão da consciência e a colocar a presença do espírito em todas as situações.

Mikao Usui, sistematizador do Reiki, nascido no Japão em torno de 1858, deixou-nos cinco princípios do Reiki:

- 1- No dia de hoje, não sinta raiva e não fique zangado.*
- 2- No dia de hoje, abandone suas preocupações.*
- 3- No dia de hoje, agradeça suas bênçãos, respeite seus pais, mestres e os mais idosos.*
- 4- No dia de hoje, faça o seu trabalho honestamente.*
- 5- No dia de hoje, mostre amor e respeito e seja gentil com todos os seres vivos.*

O Reiki é aplicado por um terapeuta a um cliente em sessões presenciais, podendo também ser aplicado à distância, sem limites de tempo e espaço. É sempre preciso pedir autorização para enviar Reiki a determinada pessoa ou situação. O Reiki é aprendido em três níveis, e a pessoa preparada nesta técnica pode:

- Enviar Reiki à distância
- Enviar Reiki a uma pessoa falecida, para si mesma quando era criança ou em anos futuros, para uma situação específica (por exemplo, uma reunião difícil)

# *Hobbies*

*A nossa saúde está somente em nossa alegria*  
*Gabrielle D'Annunzio*

A vida é cheia de deveres e obrigações, que consomem quase todo nosso tempo. Mesmo se gostarmos do que fazemos, nos sentirmos alegres e realizados, mesmo assim ainda são obrigações. Os *hobbies* são uma boa saída, uma forma de dar alegria e satisfação com atividades que são fundamentalmente prazerosas. Cada pessoa pode escolher um ou vários *hobbies*: gostar de colecionar selos, de música clássica, de tocar um instrumento, de pintar e desenhar, de ler, de escrever, de fazer marcenaria ou cerâmica, de fazer concertos domésticos ou jardinagem, de colecionar revistas antigas, de pesquisar lugares aos quais pretende viajar, de fazer palavras cruzadas ou criptogramas, de pesquisar a árvore genealógica da família, de jogar xadrez, de jogar cartas com amigos, de cozinhar, de tricotar, de fazer crochê, ou seja, a escolha é infindável. O importante é que o *hobby* seja prazeroso e traga alegria e satisfação. Se ele se tornar mais uma das obrigações que temos, deixou de ser um *hobby*.

## 5. Atividades para o corpo espiritual

*Para melhorar o cérebro,  
você tem que cuidar do espírito*  
Dr. Paulo Niemeyer Filho

Nossa dimensão espiritual está presente em cada um de nós, o tempo todo. As obrigações da vida muitas vezes nos fazem esquecer ou dar pouca atenção à espiritualidade. As atividades aqui propostas são uma forma de aumentar a conexão com a dimensão espiritual. Todas as sugestões apresentadas devem ser ajustadas ao perfil de cada pessoa, e podem ser decididas pela própria pessoa ou em uma conversa com pessoas de confiança.

Algumas frases colhidas no livro de James M. Nelson:

- *Se a espiritualidade representa a busca do sagrado com conexão e significado, a fase idosa é claramente um tempo principal para o desenvolvimento espiritual.*
- *Espiritualidade envolve a luta para perseverar, reformular visões de mundo para explicar e lidar com o sofrimento e manter um sentido de equilíbrio e autoconfiança.*

# Meditação

*Meditar é contemplar do ponto de vista divino*  
*Erhard F. Freitag*

Uma vez aprendi que quando queremos falar com Deus, nós oramos. E quando queremos ouvir o que Deus tem a nos dizer, nós meditamos. Para mim a primeira parte é mais fácil, mas a segunda nem tanto, pois exige de nós o silêncio.

Tanto para mim, como para muitas pessoas que buscam meditar, o grande obstáculo é conseguir ficar em silêncio e ouvir a voz de Deus. Podemos chamar como quisermos, que seja Deus falando, que é o teu *self* falando, que é tua intuição, não importa.

Existem inúmeras técnicas e tipos de meditação (sugiro que dê uma olhada em “O livro das meditações”), de origem oriental ou ocidental, e algumas ecumênicas. Mas basicamente um elo comum às diversas formas de meditar são:

- Buscar um local tranquilo e confortável, onde possa ficar sem ser interrompido
- Fechar os olhos, respirar profunda e calmamente, prestando atenção na respiração (algumas meditações são feitas com olhos abertos)
- Com certeza surgirão pensamentos sobre pendências, coisas que você quer fazer ou deveria ter feito, algo que te agradou ou desagradou etc. Simplesmente observe estes pensamentos, não os siga, deixe-os passarem como se fossem nuvens no céu ou algo

flutuando na correnteza de um rio. Volte a prestar atenção em sua respiração.

Há muitas variáveis, como falar mentalmente palavras ou mantras, ficar de olhos fechados ou abertos, conectar-se ao bem-estar de outras pessoas, posição do corpo, pensar e aprofundar o significado de uma palavra, fazer a meditação uma ou duas vezes ao dia, a duração da mesma etc.

A meditação é um tempo só para você, que busca acalmar e entrar em contato com a sua essência. Muitos encontram na prática diária da meditação um caminho eficaz para encontrar e aprofundar a sua espiritualidade.

## Gratidão

*Gratidão é a memória do coração*  
*Antístenes*

Na vida podemos ter duas atitudes: olhar o que temos e expressar a gratidão, ou olhar o que ainda não temos, e expressar carência, raiva, medo ou preocupação. Podemos investir na gratidão ou na raiva, é uma escolha pessoal. Ao vermos uma jarra de água cheia até a metade, podemos dizer: *que bom que temos ainda meia jarra de água*, ou dizer *já foi consumida metade da água, só sobrou uma metade*. Quando perdemos um ser querido, podemos expressar nossa gratidão pelo tempo em que o tivemos conosco, ou expressar raiva e ressentimento pelas coisas que deixamos de fazer ou dizer. A escolha é sempre nossa.

A gratidão nos eleva o espírito, nos fornece um sentimento de agradecimento pelo que conseguimos fazer e principalmente pelas coisas que temos, e a principal que temos é a vida. Com a vida podemos dar novos rumos ao nosso caminho, ajudar os outros, mudar de trabalho, construir coisas novas, reformar o que precisa de manutenção etc. Muitas coisas que temos são como “favas contadas”, ou seja, é natural que ao abrir uma torneira saia água limpa, quente ou fria. E nos esquecemos de que muita gente não tem este recurso, e se nós o temos, muita gente trabalhou e investiu para termos este recurso à nossa disposição. Algo semelhante é com a comida em nossa mesa, primeiro que temos casa, mesa e comida disponível, quando muita gente não tem, e segundo quanta gente trabalhou para termos a comida disponível: alguém desenvolveu sementes, depois foram plantadas num solo arado e preparado, depois foram cuidadas, colhidas e separadas, foram transportadas a grandes centros de distribuição, depois para a feira, quitanda ou supermercado, alguém foi lá comprar, guardou na geladeira, planejou a refeição, cozinhou até ela vir na forma de prato pronto em frente a nós. Meu filho sempre ora na mesa junto com sua família: *Senhor, muito obrigado por esta comida em nossa mesa, que nunca falte a ninguém e nem para a gente, amém.* O hábito de agradecer a comida é bastante difundido e muita gente o pratica. Lembro das refeições na Universidade Rosa Cruz, no Centro Paulus, no Lar Belém e em outros tantos lugares.

Expressar a gratidão nos lembra de nosso lugar no mundo e no quanto devemos ser gratos a Deus e a pessoas que de alguma forma nos ajudam a termos o que temos.

# Alegria

*Há pessoas que choram por saber que as rosas têm espinhos; outras há que gargalham de alegria por saber que os espinhos têm rosas*  
*Confúcio*

Na vida temos momentos alegres e momentos tristes. Assim é a vida. Mas, se temos alegria, isto é sinal de que as coisas vão bem. Creio que um sorriso autêntico é um bom sinal de espiritualidade. Nem sempre estamos sorrindo, às vezes podemos estar tristes, mas a presença de um sorriso jovial, mesmo que tenhamos muitas décadas de idade, é este sinal.

Para que a alegria, expressa por um sorriso, aconteça, é preciso:

- Ter significados de vida e das tarefas a realizar
- Fazer isto com alegria e orgulho
- Sentir-se pertencendo e integrado à família, aos amigos, à comunidade em geral
- Sentir-se competente para enfrentar os desafios da vida
- Apesar de não ser imprescindível, um reconhecimento, um elogio, uma recompensa faz bem a cada um de nós
- Poder influenciar o que ocorre à nossa volta
- Poder continuar a crescer e a se desenvolver como pessoa

Gosto muito do texto de Victor Hugo, “Votos”, do qual destaco: *“Porque cada idade tem o seu prazer e a sua dor e é preciso deixar que eles escorram por entre nós.*

*Desejo por sinal que você seja triste; mas não o ano todo, mas apenas um dia. Mas que nesse dia descubra que o riso diário é bom; o riso habitual é insosso e o riso constante é insano”.*

## Saudação ao sol

*Com o nascer do sol surge a esperança;  
com o pôr do sol vem a paz  
Provérbio Latino*

Eu pessoalmente procuro praticar o que eu chamo de “saudação ao Sol”, logo no início da manhã, e me lembro das diversas dimensões que compõe o nosso ser. Coloco as mãos para o alto e busco me conectar ao Espírito, e depois abaixo as mãos e toco a Terra, e com estas duas polaridades, Espírito e Matéria, coloco as mão sobre meu coração. Depois faço a intenção de integrar meu lado Yang, a energia masculina, ao abrir meus braços na horizontal, em seguida com o meu lado Yin, a energia feminina, e coloco as mãos sobre meu coração. Finalmente estendo meus braços para a frente, em direção do futuro, e depois para trás, em direção ao passado, e coloco mais uma vez as duas mãos no coração, focando o presente. Este centro fica então energizado com todas estas polaridades que terei de lidar no meu dia. Esta prática me ajuda muito a me energizar.

Outra prática, assemelhada, é análoga e vem dos índios norte americanos, que saúdam o Pai Céu (Espírito), a Mãe Terra (Matéria), e as quatro posições Norte, Sul, Leste e Oeste. É comum também o uso de um tambor, tocado

ritmicamente, de forma prolongada, que cria um estado alterado de consciência, que facilita a conexão com a dimensão espiritual.

Um canto que vem dos índios Navajos, citado no livro “Listening to Nature”, de Joseph Cornell, fala das direções: *“Com beleza diante de mim, que eu caminhe; com a beleza atrás de mim, que eu caminhe; com a beleza acima de mim, que eu caminhe; com a beleza abaixo de mim, que eu caminhe; com beleza toda ao redor de mim, que eu caminhe; vagando por uma trilha de beleza, alegremente, eu caminho”*.

## Oração

*Orar não é pedir. Orar é a respiração da alma.  
Como o corpo que se lava não fica sujo,  
sem oração, se torna impuro  
Mahatma Gandhi*

Orar é conversar com Deus. E quando fazemos isto? Quando queremos pedir alguma coisa, quando estamos aflitos, quando precisamos de apoio, quando queremos agradecer. Os motivos e as formas de orar são muitas, e influenciadas pelas religiões. Podemos orar de forma silenciosa ou verbal, solitariamente ou em grupo, de pé, sentados, de joelhos ou agachados, dentro de um templo religioso, numa casa ou ainda na Natureza. Podemos orar caminhando ou estando parados, com um terço. As orações podem ter textos definidos, que devem ser repetidos com louvor, ou podem ser algo que flui espontaneamente de cada

um de nós. A oração pode ser feita frente a um altar numa Igreja, ou num intervalo do trabalho, num ônibus ou em qualquer lugar.

Muitas pessoas reservam um espaço em suas casas, criando um pequeno altar, onde colocam seus objetos de devoção, símbolos, santos, fotos, relíquias, objetos de pessoas que já se foram, flores, velas, pedras ou qualquer coisa que faça sentido à pessoa, e que a conecte mais facilmente com o divino.

## Religião

*Deus não tem religião*  
*Mahatma Gandhi*

Uma das formas mais usuais de a pessoa se conectar com a dimensão espiritual é por meio da religião. Cada uma tem um fundador, tem religiosos preparados para falar em nome de cada crença, tem templos onde o divino pode ser adorado, tem momentos e datas especiais onde alguns aspectos da espiritualidade são lembrados, tem procedimentos que mostram como agir em determinadas situações e um código de valores éticos e morais que deve ser seguido.

As religiões criam um positivo espírito de comunidade, um sentido de unidade de pessoas que partilham os mesmos valores. O risco disto é achar que aquela religião é a única verdadeira, o que cria obviamente antagonismos que podem levar a conflitos e verdadeiras guerras. Felizmente, nos dias de hoje, há a presença mais forte de um espírito fraterno e

de aceitação dos diferentes, com a humildade de dizer que *não somos os únicos certos, pode haver diversos caminhos válidos que levam a Deus*. Mas ainda há setores radicais dentro das religiões que não aceitam o diferente, o reprimem, expulsam, combatem, querendo a sua eliminação.

Pessoalmente valorizo muito a religião (*sou luterano*), ter um Pastor que diz palavras inspiradoras de sabedoria num culto dominical. Tenho também consciência de minha condição material, pois somos humanos e não anjos. Precisamos de casa, comida, dinheiro, roupas, mobilidade e tantas outras coisas materiais. Mas este não deve ser o centro de nossas vidas. Conheço pessoas que vão à missa, culto, sinagoga ou mesquita, reverenciam seu Deus, mas tornam-se cruéis ou desonestos em suas carreiras e profissões. É como se fossem duas coisas separadas, a ida a uma cerimônia religiosa e o dia a dia. Eu círculo sem restrições em igrejas católicas, centros espíritas, terreiros de Umbanda, templos budistas ou outros, e procuro entender as formas de adoração de cada denominação religiosa. Mas procuro também desenvolver minha dimensão espiritual, trazendo esta dimensão ao meu dia a dia familiar, com amigos e no trabalho.

# Amigos

*Uma amizade verdadeira é como  
uma alma em dois corpos*  
Aristóteles

Amigos são um presente. Podemos ter um ou vários amigos, aqueles em cuja presença nos sentimos bem. Mesmo que estejamos afastados por muito tempo, a amizade não morre. Temos amigos calados e falantes, bem ou mal-humorados, alegres ou tristes, profundos ou superficiais, brincalhões ou sérios, filósofos ou palhaços, enfim, podemos ter amigos de todos os tipos.

Ter bons relacionamentos é fundamental para a nossa saúde física, emocional e espiritual. A família da qual viemos nós não escolhemos (*há controvérsias*), mas os amigos sim. Diz a canção: “*Se uma boa amizade você tem, louve a Deus, pois a amizade é um bem, a amizade vem de Deus, e a Deus deve levar, como é bom quando se pode amar*”. É uma grande verdade.

Para crianças, os amigos de escola formam bases importantes para o viver em sociedade. Os adolescentes têm nos amigos uma referência de vida muito importante, para aprender a lidar bem com os relacionamentos. Diversas pesquisas sobre envelhecimento mostram que relacionamentos com amigos são um fator importante em termos de saúde. É claro que família, filhos, netos, irmãos e irmãs, sobrinhos são uma fonte prazerosa de relacionamentos, mas a conversa entre amigos é especialmente importante.

Junto com um psicólogo amigo meu, criamos um grupo de homens maduros, que denominamos “Clube do Bolinha Sênior”, um espaço para compartilhar experiências de vida. Nós nos reunimos a cada duas semanas, num ambiente acolhedor, confortável e reservado, e conversamos sobre assuntos masculinos. Todos os participantes destacam que a conversa só entre homens é muito diferente quando mulheres estão próximas, bem como as conversas sociais em festas e aniversários, que tendem a ser superficiais. No Clube do Bolinha Sênior cada um tem a oportunidade de se abrir, de falar de seus medos, de suas alegrias, de suas decisões e indecisões, de seus fracassos e de seus sucessos, num ambiente aceitação e de não julgamento. Nós temos um trato de confidencialidade, e tudo que é discutido no grupo fica dentro do grupo. Isto possibilitou a construção de um clima de confiança e camaradagem, que dificilmente os homens encontram em outros lugares. Temos depoimentos de amizades que se criaram no grupo, e de um verdadeiro “renascimento”.

Diz James M. Nelson em seu livro: *Num recente estudo qualitativo com mulheres idosas luteranas nos Estados Unidos e Alemanha, foi relatado que o apoio emocional e relacional da comunidade religiosa foi uma parte importante de sua resiliência, que ajudou a manter uma vida rica e significativa enquanto lidavam com os temas do envelhecimento*

# Natureza

*O segredo da vida alegre e feliz é  
estar em paz com Deus e a natureza*  
*Albert Camus*

Eu pessoalmente acho que a Natureza é o melhor lugar para se reconectar à sua essencial espiritual. Quer seja num riacho ou lago na montanha, numa caminhada na praia, numa escalada num pico, num banho de cachoeira ou numa caverna de difícil acesso, lá podemos nos sentir parte da Natureza.

Em 1992 estive nos Estados Unidos, no Arizona, e lá minha mulher e eu visitamos o Grand Canyon. Quando eu cheguei à beirada do precipício, e vi a imensidão do Canyon, a sua largura e profundidade, me veio um pensamento de como eu era pequeno e como a Natureza é grande, e que Deus é maior ainda. Esta percepção do meu real tamanho frente ao mundo foi um poderoso *insight* espiritual, que acaba com qualquer megalomania, grandiosidade ou egocentrismo.

Nem sempre posso estar em lugares de natureza, pois vivo na grande metrópole que é São Paulo, mas a gente sempre pode descobrir alguns lugares de natureza no meio da selva de concreto. Meu lugar é o Parque do Cordeiro, pertinho de casa, muito bem cuidado e seguro, dividido em dois segmentos, e um deles é o remanescente de uma mata. Caminhar por lá, dentro da cidade dá uma sensação de que você está a centenas de quilômetros da cidade.

Numa época de consumismo, de smartphones, de Shopping Centers, estar na Natureza, só ou em companhia de gente querida, é um prêmio e um presente.

O Reb Zalman, em seu livro, coloca que um dos papéis dos idosos é apoiar a preservação da Natureza, agindo como defensor da ecologia e sustentabilidade.

## **Animais**

*A compaixão para com os animais é  
uma das mais nobres virtudes da natureza*  
Charles Darwin

Ter um animal de estimação não só nos dá prazer, muitas vezes pela companhia quando nos sentimos sós, mas também por nos colocar em atividade, tendo de levar a passear, ir ao veterinário, alimentá-lo, dar remédios, conversar com ele, agasalhá-lo e tantas outras coisas. É uma obrigação que muitos se impõe, e resulta em muitos benefícios pela companhia. Pode ser um cachorro, um gato, pássaro, peixe, ou o tipo de animal que você mais goste.

Observar um animal também nos remete às suas formas de agir e a comparações com o comportamento próprio e de outras pessoas. É uma reflexão muito positiva, que pode nos levar a conclusões interessantes. Por exemplo, a lealdade de um cão ou a soberba de um gato.

# Leituras

*Livros não mudam o mundo, quem muda o mundo  
são as pessoas. Os livros só mudam as pessoas*  
Mario Quintana

Ler é abrir-se para novos conceitos, novas experiências, novos referenciais. É uma atividade prazerosa para a maioria das pessoas, pois possibilita entrar num novo mundo em que o escritor apresenta uma verdadeira viagem a outros lugares, outras épocas, outras histórias e outros conceitos.

Há muitos tipos de leitura, assim como há muitos tipos de filmes e séries. O livro pode ser físico ou E-Book, uma tendência crescente. Eu pessoalmente amo livros impressos e adoro o cheiro de livraria. Sempre que um livro nos traz novas possibilidades, nos faz ver coisas que não víamos antes, nos faz refletir sobre algum tema, estamos dando um passo em direção ao espiritual. Os chamados livros de autoajuda, muito criticados por alguns, são formas interessantes de ingressar em novos conceitos. Algumas vezes podem ser simplistas, ou prometer mudanças rápidas que na prática não são tão rápidas, mas sem dúvida nos “abrem a cabeça”.

Leituras que têm uma orientação religiosa, independentemente de cada denominação, costumam ser um bom caminho para a espiritualidade. Só não recomendo quando fazem propaganda explícita de uma dada religião,

fazendo um proselitismo explícito. O livro é para abrir a cabeça, trazer coisas novas, e não “agarrar” novos adeptos.

## Estudos

*Quanto mais estudamos,  
mais descobrimos nossa ignorância*  
Shelley

Estudar é uma forma de ampliar conhecimentos e visão do mundo. Muitos idosos têm voltado às escolas, onde encontram cursos de especialização e de graduação. Um exemplo é o USP 60+ da Universidade de São Paulo, que oferece um grande catálogo de cursos para pessoas com mais de 60 anos de idade de forma gratuita.

Outra tendência que tenho observado é a de uma segunda graduação, muitas vezes por curiosidade e atração por uma área de conhecimento, outras para uma nova carreira, outras para realizar um sonho desde a juventude, onde escolheram uma profissão por indicação dos pais ou por interesse econômico, deixando de lado sua verdadeira vocação.

Além dos cursos presenciais, outra opção muito indicada para qualquer idade é a possibilidade de cursos virtuais, muitos gratuitos, e que não exigem deslocamentos. A maioria das grandes universidades, no Brasil e no exterior oferece este tipo de cursos.

# Diário

*Eu aprendi que são os pequenos acontecimentos  
diários que tornam a vida espetacular*  
*William Shaskeapare*

Fazer um diário, um ato aparentemente tão simples, tem grande impacto em nossa espiritualidade. Um diário podemos registrar não apenas as coisas que fizemos ou deixamos de fazer, mas nosso estado de espírito, nossas emoções, os nossos sonhos, os que temos acordados ou dormindo, teremos um registro precioso, que pode ser consultado a qualquer momento, mostrando nossa evolução na trilha da espiritualidade.

## Grupos de estudo, de encontro e de discussão

*Nunca duvide que um pequeno grupo de  
pessoas conscientes e engajadas possa mudar o mundo.  
De fato, sempre foi somente assim que o mundo mudou*  
*Margaret Mead*

Participar de um grupo é algo que costuma ser muito bom para todos, para qualquer idade, pois somos seres sociais. Participar de um grupo tira a pessoa de casa e a coloca em um outro ambiente, depois abre um conjunto de novos relacionamentos, que podem transformar-se em boas e profundas amizades, estimulando o sentimento de inclusão e pertencimento, além de entrar em contato com as discussões e apresentações de cada grupo.

Podem ser grupos que se reúnem periodicamente, por exemplo, para estudar capítulos de um livro ou filme de interesse do grupo, pode ser um encontro para troca de vivências e experiências, pode ser um grupo que se reúne para realizar determinadas atividades, como um Bazar, coleta de roupas, distribuição de alimentos, preparo de comidas para uma festa típica, para viajar juntos, para ir a um teatro, cinema ou restaurante, ou qualquer outro motivo.

## Ritos de passagem

*O segredo da vida é desfrutar  
a passagem do tempo  
James Taylor*

Durante nossa vida passamos por diversos ritos de passagem, mesmo que não seja este o nome atribuído. Por exemplo, um casamento é a passagem a um novo estado, de solteiro para casado. Um Bar Mitzvá, Confirmação ou Crisma é uma cerimônia religiosa de inclusão do jovem, que deixa de ser criança e passa a ser membro ativo de uma comunidade.

No rito de passagem ocorre a perda (morte) de uma identidade anterior, o difícil trabalho de transição para definir seu novo papel e transformar-se em uma nova pessoa, com outras perspectivas, desafios e objetivos. São momentos de morte e renascimento. Isto implica muitas vezes em terminar a convivência com conhecidos e ingressar num novo grupo (tipicamente numa formatura e

ingresso no mundo profissional; ou numa aposentadoria e ingresso no mundo dos idosos).

Os ritos mais comuns, que podem variar segundo cada cultura e serem diferentes para homens ou mulheres, são:

- Nascimento
- Batismo ou circuncisão
- Crisma/ Confirmação/ Bar Mitzvá
- Vestibular e entrada num curso superior
- Maioridade: dirigir automóvel ou moto, ser eleitor
- Formatura
- Despedida de solteiro
- Casamento
- Promoção a cargo de gestão
- Bodas de prata/ ouro
- Aposentadoria
- Velório e enterro

A questão central é a preparação para o futuro. É a criança que deixa o mundo infantil e ingressa no mundo adolescente, e implica em parar de brincar com bonecas ou ferramentas plásticas e ingressar em um novo mundo. Para os idosos não há mais tanto tempo pela frente, e podem ocorrer perdas, exclusão, discriminação, poder aquisitivo, doenças, perda de habilidades físicas e cognitivas, morte de gente querida, declínio da capacidade física. Mas tem o lado positivo de mais serenidade, sabedoria, tempo para fazer o que quer, tempo com amigos e família.

A aposentadoria é um rito de passagem, mas em nossa realidade brasileira, usualmente os idosos, apesar de aposentados, continuam a trabalhar, e esta “passagem” para a idade idosa fica diluída. Legalmente, no Brasil aos 60 anos a pessoa passa a ter alguns direitos como transporte urbano gratuito, prioridade em filas, estacionamento especial, descontos em cinemas, teatros e shows etc.

## Artes

*Sabedoria é a arte de subir  
ao mais alto de si mesmo  
Gilberto Amado*

O mundo das artes pode nos abrir muitas experiências espirituais. Podemos ficar extasiados ao ouvir uma música clássica, ou admirar um quadro de um pintor renascentista. Esta conexão pode ocorrer ao assistir um filme que nos diz respeito, participar de uma peça de teatro, ler um livro, admirar uma escultura. A visita a salas de concerto, museus, cinemas, livrarias, exposições artísticas é um caminho para apreciar o mundo das artes. Claro que há todos os tipos de arte para todos os gostos. Algumas nos dizem coisas ao coração, outras nos são indiferentes, outras talvez até causem repugnância, não importa, são incentivos que ajudam o nosso crescimento como pessoas.

# Trabalhos voluntários

*São benditos os que  
trabalham para a paz na Terra  
William Shakespeare*

Uma das atividades mais prazerosas que as pessoas podem realizar são os trabalhos voluntários, aqueles realizados por vontade própria, sem nenhuma coação ou obrigação. As alternativas são inúmeras, e há diversos sites onde a pessoa pode se inscrever e participar.

O voluntariado é uma forma de a pessoa devolver à sociedade tudo aquilo que recebeu, as coisas que aprendeu, as experiências que teve, e assim pode ajudar os outros, com tarefas que eles não podem mais realizar, ou transmitindo seus conhecimentos para ajudar outros a tomarem suas decisões. Nesta linha algumas opções são ajudar crianças em orfanatos, orientar jovens para a busca de um trabalho remunerado, dar aulas de idiomas, ler livros ou contar histórias, cuidar de animais abandonados, cuidar das nascentes e matas, ajudar idosos incapacitados, coletar fundos para ações sociais, servir alimentos, coletar e distribuir roupas. A lista é enorme e alcança todas as áreas da atividade humana.

Ao iniciar um trabalho voluntário, nos deparamos com limitações de serviços que o governo deveria fazer e não faz, ou faz de forma incompleta, com ações que organizações deveriam estar fazendo, e assim muito rapidamente um trabalho voluntário pode se ampliar para “consertar” o mundo. Isto em geral causa frustração e até sentimentos de

culpa, pois eu deveria estar fazendo muito mais que o meu trabalho voluntário. Cuidado, pois somos humanos e temos nossas limitações de tempo, condições e recursos. Se cada um fizer uma pequena parte, já daremos nossa contribuição. Por exemplo, manter uma cidade limpa é obrigação das Prefeituras Municipais. Mas há lixo jogado nas ruas. Se cada casa cuidar de sua calçada e mantiver a mesma limpa, já é uma contribuição. Podemos ir além, ao convidar outros vizinhos a fazer o mesmo, a orientar as pessoas a não jogar lixo na rua, mas aí vemos nas avenidas gente em carros jogando latas de refrigerante, bitucas de cigarro, potinhos de iogurte pela janela. Como resolver isto? Eu creio que é importante termos a consciência de que temos limitações ao fazermos nossa parte, e que há gente que não se engaja neste movimento e até é contra. Não somos deuses, somos humanos.

Outro aspecto do trabalho voluntário é nossa intenção a fazer isto. Formalmente o motivo alegado é a ação social, a ajuda aos outros, a elevação das condições de vida das pessoas. Mas, muitas vezes, ao aprofundarmos esta questão, percebe-se que muitos ajudam para poder exibir uma posição de prestígio, como “ele(a) é cidadão(ã) consciente”, ou para alcançarem posições de poder e de mando. O trabalho voluntário é uma contribuição silenciosa e invisível à sociedade.

# Curar o passado, viver o presente, planejar o futuro

*É bom pensar bem, é sábio planejar bem, e  
melhor e mais sábio é fazer bem  
Provérbio Persa*

Só podemos viver bem o presente e aspirar por um bom futuro, se pudermos curar nosso passado. Creio que cada um de nós, invariavelmente, tem alguma mágoa ou frustração de coisas que aconteceram ou deveriam ter acontecido no passado. Um castigo não merecido, uma traição amorosa, um amigo de longa data que nos traiu, uma quebra de confiança, uma dívida não paga, uma promessa não cumprida são fatores que podemos levar por toda uma vida, amargurando nosso coração. Mas isto não precisa ser assim. O que aconteceu ou deixou de acontecer no passado não pode ser mudado! Mas podemos mudar a forma de olharmos para isto. Aí entra a palavra “perdão”, ou o “sinto muito que isto ocorreu”, que nos liberta deste fardo pesado do passado. Perdoar não significa esquecer ou justificar o que aconteceu. Significa colocar o fato na sua devida proporção, deixando ir (*let it go*), para livrar-se deste sentimento amargo e poder seguir a vida. O perdão mais difícil é consigo mesmo! *E se eu tivesse feito isto? E se eu tivesse decidido de outra forma!* Estas são frases e pensamentos que nada agregam, só sofrimento e dor. Muitas vezes precisaremos do apoio de um profissional terapeuta ou alguém para nos ajudar neste processo, que por sinal acontece em etapas sucessivas. Mas vale a pena livrar-se desta carga do passado para poder viver bem no dia de hoje.

O presente, como o nome diz, é uma dádiva, uma oferta que recebemos. Geralmente, nós somos viciados no passado e no futuro, e temos dificuldade de viver o presente. Ficamos muitas vezes remoendo o passado, ou querendo antecipar o futuro, e com isto perdemos nossa energia para viver plenamente o momento presente.

O futuro nos energiza: ter planos, sonhos e objetivos nos mobiliza, dá motivação, gera força e estímulos para alcançá-los. Não só é muito bom ter planos de vida, é absolutamente essencial para vivermos bem. Os planos devem ser realistas, sustentáveis, serem bons. Os planos às vezes dão certo, às vezes não. Lidar com as adversidades faz parte do lidar com o presente, pois muitas vezes planos precisam ser refeitos, algumas vezes abandonados.

Há muitas frases ligadas ao presente e ao futuro. Por exemplo, *“Confio em Deus, mas amarro meu camelo”*, um provérbio de origem judaica, persa ou árabe, que mostra que existe nos planos uma parte que vem de Deus, mas há a necessidade de a pessoa também fazer sua parte. Outra frase, atribuída a Henry David Thoreau *“Se você já construiu castelos no ar, não tenha vergonha deles. Estão onde devem estar. Agora, dê-lhes alicerces”*. Ou seja, é bom fazer planos, e é preciso depois agir concretamente para realizá-los.

**J**

# Jejum

*O segredo para se manter jovem é  
ser moderado, fazer exercícios,  
comer alimentos saudáveis  
e mentir sobre a idade*  
Lucille Ball

Confesso minha pouca experiência em jejuar. Às vezes em que jejei foram para fazer preparativos para exames médicos de laboratório. Mas, em alguns programas que fiz com Sauna Sagrada e no Ghost Ranch, tive sempre um período de jejum. Para mim, o jejum nestes programas me ajudou a ter mais foco nos objetivos de desenvolvimento pessoal.

Segundo Wikipedia, o *“jejum é a privação de comida ou redução das refeições diárias a uma só durante um período. Existem diversos motivos que levam uma pessoa a fazer jejum, sendo os principais religiosos ou medicinais...”*.

## 7. Meus próximos passos

Você chegou até este ponto e espero que esteja incentivado e dar mais foco à espiritualidade. Para que isto não se transforme apenas em boas intenções ou promessas de réveillon, a seguir apresento um roteiro prático para seus próximos passos.

Ele foi feito para que individualmente você possa estabelecer isto, mas com certeza se puder conversar com alguém de sua confiança, com o um amigo, um terapeuta ou um coach/ mentor, com certeza terá melhores decisões. Minha sugestão é que você coloque por escrito tua análise e decisões, para poder rever a qualquer tempo.

Para que um projeto para os próximos passos? Para viver bem, de forma espiritualizada, é preciso curar o passado, viver o presente e planejar o futuro. Os sonhos trazem energia e motivação para nossas vidas. Quando os sonhos terminam, nós ficamos desmotivados e acabados!

O sonho, o projeto pode ser: como ter mais serenidade, como ser mais espiritualizado, como conseguir um bom emprego, como transformar uma ideia em um empreendimento produtivo, definir o que farei na aposentadoria, melhorar meus relacionamentos, definir uma nova carreira, equilibrar melhor minha vida profissional e a pessoal, abrir um novo negócio, entrar como sócio numa empresa ou ainda escolher um curso que atenda meus desejos. Ou qualquer outro sonho!

Quando planejamos a vida que queremos ter, podem surgir obstáculos e facilitadores. São momentos que devemos enfrentar com coragem e sabedoria. O processo começa com um mapeamento de seu momento atual, seus potenciais e pontos a melhorar, ajuda você a definir o que você quer alcançar e estruturar o que fazer para chegar lá.

Lembre-se: Somos livres para escolher, mas nos tornamos escravos de suas consequências!

Situações típicas para seu projeto

- Que ações devo tomar nessa fase de minha vida?
- O que fazer com o tempo que ainda tenho?
- Como ser um orientador dos mais jovens?
- Devo começar um trabalho voluntário? qual?
- Como posso utilizar o que já aprendi na vida?
- O que devo fazer para ter uma relação mais positiva com as pessoas à minha volta?
- Sei que preciso mudar meu estilo de vida, mas não estou conseguindo!
- Como superar minhas dificuldades para me expressar com mais sabedoria?
- Como desenvolver a persistência de terminar o que começo?
- Como deixar de ser tão preocupado com detalhes e perfeccionismo?

A seguir estão relacionadas as atividades descritas no livro, para ajudar a identificar potenciais áreas de melhoria. Coloque um “x” na coluna que melhor represente a sua pessoa.

	<b>Ação</b>	<b>Não pratico</b>	<b>Pratico pouco</b>	<b>Pratico bastante</b>	<b>Pratico muito</b>
<b>Físico</b>	Alimentação saudável				
	Atividades físicas				
	Dormir horas suficientes				
	Manutenção periódica				
	Pausas				
	Livrar-se de hábitos nocivos				
<b>Emocional</b>	Ansiedade				
	Momento terapêutico				
	Música				
	Técnicas de relaxamento				
	Técnicas de energização				
	<i>Hobbies</i>				
<b>Espiritual</b>	Meditação				
	Gratidão				
	Alegria				
	Saudação ao Sol				
	Orações				
	Religião				
	Amigos				
	Natureza				
	Animais				
	Leituras				
	Estudos				
	Diário				
	Grupos estudo, encontro e discussão				
	Ritos de passagem				
	Artes				
	Trabalhos voluntários				
Curar pass., viver pres., planejar fut.					
Jejum					

Responda as perguntas a seguir:

Que mágoas e frustrações carrego dentro de mim?

Quem eu devo perdoar? Como? Quando?

A quem eu devo pedir perdão? Como? Quando?

Que coisas eu preciso perdoar em mim mesmo? Como?  
Quando?

## Como estou hoje: as dimensões de vida

Considerando o dia de hoje, avalie sua situação nos diversos itens a seguir e dê uma nota de 0 (zero – péssimo) a 10 (dez – excelente). A seguir observe se essa dimensão de vida sugere alguma ação.

<b>Dimensão de vida</b>	<b>Nota</b>	<b>Observações/ este item sugere alguma ação?</b>
Bem-estar físico/ saúde física		
Emoções e sentimentos		
Relacionamentos com família		
Relacionamentos com amigos		
Aprendizagem e educação		
Carreira e trabalho remunerado		
Trabalho voluntário/ comunitário		

Espiritualidade		
Finanças e patrimônio		
Lazer/ viagens		
Moradia		

Eu descobri a meu respeito que...

**Pontos fortes (potenciais que tenho) e fracos (pontos a melhorar)** São fatores internos sob nosso controle, que apoiam/ dificultam a concretização dos objetivos.

<b>Pontos fortes (potenciais que tenho)</b>	<b>Pontos fracos (pontos a melhorar)</b>

## Oportunidades e ameaças externas

São fatores fora de nosso controle, que apoiam ou dificultam a concretização dos objetivos.

<b>Oportunidades</b>	<b>Ameaças</b>

## O que é importante para mim: meus valores pessoais

Considerando seu momento atual, ordene os valores pessoais, atribuindo “1” ao mais importante para sua vida, “2” para o seguinte e assim por diante até o “15”. Se quiser acrescentar outros valores que sejam importantes para você, lembrando de também ordená-los

- ( ) **Amizade/ afeto** – *curtir amigos, dar e receber afeto, sentir-se parte de um grupo*
- ( ) **Dinheiro/ patrimônio** – *ganhar dinheiro e reforçar/construir um patrimônio*
- ( ) **Autorrealização** – *usar plenamente os potenciais próprios*
- ( ) **Segurança/ estabilidade** – *ter uma posição segura, estável e definida na vida*
- ( ) **Prestígio/ autoestima** – *ser reconhecido como uma pessoa diferenciada*
- ( ) **Flexibilidade** – *estar aberto e disponível para as mudanças*
- ( ) **Empreendedorismo** – *iniciar atividades e negócios próprios/ inovações/ assumir riscos*
- ( ) **Família** – *ter uma família estável e boas relações com família de origem*
- ( ) **Qualidade de vida** – *curtir a vida, estar equilibrado e feliz*
- ( ) **Poder** – *ter influência e controle sobre os outros*
- ( ) **Excelência** – *tornar-se especialista em uma área de conhecimento e atuação*
- ( ) **Independência** – *ter liberdade de pensamento e ação. Não depender de outros*
- ( ) **Ética/ sustentabilidade** – *coerência discurso x prática. Ser responsável e transparente*

( ) **Comunidade** – *estar a serviço de causas coletivas relevantes*

( ) **Respeito** – *construir limites saudáveis na relação com pessoas*

( )

( )

( )

## **Visão de futuro – minhas intenções para os próximos anos**

Descreva com suas palavras o que pretende alcançar com seus próximos passos. Esta é sua visão de futuro. Imagine que **já está** no futuro, vivendo aquilo que imagina. Defina quando será este futuro, por exemplo, um tempo de 2, 5 ou 10 anos (você pode estabelecer o tempo que for melhor para você. Pense nas diversas dimensões de sua vida).

Pode ajudá-lo pensar em:

- Coisas que sei fazer bem e que quero continuar a fazer
- Coisas que quero parar de fazer
- Coisas que eu quero melhorar, fazer melhor

Para redigir, siga os seguintes passos:

- Tempo do verbo no presente
- Linguagem positiva (evitar o “não”)
- Ser claro, preciso, objetivo. Evite ser muito geral
- Realista, atingível: dentro de suas possibilidades
- A visão deve ser positiva, sustentável
- Se quiser, faça desenhos ou ilustrações para complementar suas palavras

## Visão de futuro

## **Ações prioritárias para concretizar minha visão de futuro**

É a definição do que você irá concretamente fazer, os seus primeiros e decisivos passos para começar a construir a sua visão de futuro. As ações concretas são a “ponte” entre sua situação atual e a visão de futuro. Uma boa redação para ações tem:

- Verbo – sinaliza o tipo de ação
- O que quero fazer (indicador)
- Situação atual
- Compromisso
- Prazo – de início e de conclusão

**Ação 1 (verbo):**

**O que? (indicador):**

**Situação atual:**

**Compromisso:**

**Início:**

**Término:**

**Como e quando vou avaliar meu progresso?**

**Obstáculos? Como lidar?**

**Apoios? Como assegurar?**

**Ação 2 (verbo):**

**O que? (indicador):**

**Situação atual:**

**Compromisso:**

**Início:**

**Término:**

**Como e quando vou avaliar meu progresso?**

**Obstáculos? Como lidar?**

**Apoios? Como assegurar?**

Ação 3 (verbo):

O que? (indicador):

Situação atual:

Compromisso:

Início:

Término:

Como e quando vou avaliar meu progresso?

Obstáculos? Como lidar?

Apoios? Como assegurar?

Ação 4 (verbo):

O que? (indicador):

Situação atual:

Compromisso:

Início:

Término:

Como e quando vou avaliar meu progresso?

Obstáculos? Como lidar?

Apoios? Como assegurar?

Ação 5 (verbo):

O que? (indicador):

Situação atual:

Compromisso:

Início:

Término:

Como e quando vou avaliar meu progresso?

Obstáculos? Como lidar?

Apoios? Como assegurar?

## 8. Palavras de sabedoria

São palavras selecionadas da Bíblia, tanto no Velho como no Novo Testamento

- O insensato revela de imediato o seu aborrecimento, mas o homem prudente ignora o insulto. Provérbios 12:16
- Sem diretrizes a nação cai; o que a salva é ter muitos conselheiros. Provérbios 11:14
- O homem sábio é poderoso, e quem tem conhecimento aumenta a sua força; quem sai à guerra precisa de orientação, e com muitos conselhos se obtém a vitória. Provérbios 24:5-6
- Com os idosos está a sabedoria, e na longevidade o entendimento. Jó 12:12
- A minha boca falará de sabedoria, e a meditação do meu coração será de entendimento. Salmos 49:3
- Compra a verdade, e não a vendas; e também a sabedoria, a instrução e o entendimento. Provérbios 23:23
- E, se algum de vós tem falta de sabedoria, peça-a a Deus, que a todos dá liberalmente, e o não lança em rosto, e ser-lhe-á dada. Tiago 1:5
- Não repreendas o escarnekedor, para que não te odeie; repreende o sábio, e ele te amará. Provérbios 9:8
- Ninguém deita remendo de pano novo em roupa velha; doutra sorte o mesmo remendo novo rompe o velho, e a rotura fica maior. Marcos 2:21

- O que anda com os sábios ficará sábio, mas o companheiro dos tolos será destruído. Provérbios 13:20
- E vos renoveis no espírito da vossa mente; Efésios 4:23

## 9. Livros e sites recomendados

### Livros

**Mais velhos, mais sábios: uma visão nova e profunda da arte de envelhecer** ~ Zalman Schachter-Shalomi e Ronald S. Miller – 1996 - Editora Campus, Rio de Janeiro

**Conscious living, conscious aging: embrace & savor your next chapter** ~ Ron Pevny – 2014 - Atria and Simon & Schuster E-Book, New York

**Mortais: nós, a medicina e o que realmente importa no final** ~ Atul Gawande – 2015 - Ed. Objetiva, Rio de Janeiro

**The Mature Mind** ~ Gene D. Cohen – 2005 - Basic Books, New York

**Morrer não se improvisa** ~ Bel Cesar – 2001 - Editora Gaia, São Paulo

**Con-viver em equipe: construindo relacionamentos sustentáveis** ~ Magdalena e Gustavo Boog – 2013 - Editora M. Book, São Paulo

**Listening to Nature: how to deepen your awareness of nature** ~ Joseph Cornell – 1987 ~ Dawn Publications, Nevada City

**The spirituality of Age: a Seeker's Guide to Growing Older** ~ Robert L. Weber & Carol Osborn – 2015 ~ Park Street Press, Rochester

**The five stages of the soul** ~ Harry R. Moody & David Carroll – 1997 ~ Anchor Books, New York

**The December project: an extraordinary Rabbi and a skeptical seeker confront life's greatest mystery** ~ Sara Davidson – 2014 ~ Harper One, New York

**O poder do agora** – Eckhart Tolle – 2002 – Sextante, Rio de Janeiro

**Quality of Mind** – Joel and Michelle Levey – 1991 – Wisdom Publication, Boston

**Envelhecer de bem com a vida** ~ Gustavo G. Boog – 2018 ~ Editora Qualitymark, Rio de Janeiro

**O livro das meditações** – Gilda Telles – 2006 – Publifolha, São Paulo

**Autoempoderamento – a última fronteira** – Ken O'Donnell – 2016 – Editora Brahma-Kumaris, São Paulo

**É tempo de humanidade** – Reinaldo David Risk – 2020 – Reino Editorial, São Paulo

**A terceira inteligência** – Floriano Serra – 2004 – Butterfly Editora, São Paulo

**Care of the Soul – A guide for cultivating depth and sacredness in everyday life** – Thomas Moore – 1994 – HarperCollins Publishers, New York

**Psychology, Religion, and Spirituality** ~ James M. Nelson ~ 2009 - Springer Science + Business Media, New York

## Sites de envelhecimento

- [www.sage-ing.org](http://www.sage-ing.org) – site oficial da Sage-ing® International
- [www.centerforconsciouseldering.com](http://www.centerforconsciouseldering.com) - em inglês, criado por Ron Pevny, coordenador de um excelente programa de envelhecimento consciente.
- [www.senioridade.com.br](http://www.senioridade.com.br) - criado em 1998 com assuntos de interesse geral dos idosos
- [www.desaposentado.com.br](http://www.desaposentado.com.br) - trata das atividades ligadas à des-aposentadoria, incluindo cursos on-line
- [www.spiritualityandpractice.com](http://www.spiritualityandpractice.com) - em inglês, com dicas e cursos via Internet
- [www.blogdasaude.com.br](http://www.blogdasaude.com.br) - promoção das diversas dimensões da saúde
- [www.aterceiraidade.com/diversos/envelhecimento-no-brasil-desafios](http://www.aterceiraidade.com/diversos/envelhecimento-no-brasil-desafios) - dicas de assuntos de interesse geral dos idosos
- [www.portaldoenvelhecimento.com](http://www.portaldoenvelhecimento.com) ~ assuntos de interesse geral dos idosos
- [prceu.usp.br/usp60](http://prceu.usp.br/usp60) - excelentes cursos grátis na Universidade de São Paulo, cobrindo a maioria das áreas de conhecimento, voltado para a 3ª idade

- [www.portalterceiraidade.org.br](http://www.portalterceiraidade.org.br) ~ site da Prefeitura de São Paulo, com assuntos e eventos para idosos.
- <http://www.maturijobs.com> – divulga oportunidades de trabalho para pessoas com mais de 50 anos.
- [www.lab60.me](http://www.lab60.me) ~ é um movimento de pessoas e organizações, para revolucionar o significado da longevidade
- [www.spiritualityatwork.org](http://www.spiritualityatwork.org) – foco no apoio a pessoas que querem conectar sua espiritualidade com seu trabalho
- [www.ativen.com.br](http://www.ativen.com.br) – tem como objetivo colaborar para o desenvolvimento de ideias e negócios para o universo 60+
- [www.bizspirit.com](http://www.bizspirit.com) – eventos internacionais sobre consciência
- [www.passitonnetwork.com](http://www.passitonnetwork.com) – rede mundial de compartilhamento de experiências com idosos
- [www.findhorn.org](http://www.findhorn.org) – comunidade baseada em Findhorn, Escócia, pioneira em muitos aspectos da espiritualidade e sustentabilidade
- [www.earthstewards.org](http://www.earthstewards.org) – organização voltada a trazer mudanças positivas no planeta
- [www.passitonnetwork](http://www.passitonnetwork) – rede mundial de informações sobre envelhecimento

## Anexo

# O que as pessoas falam sobre a espiritualidade

*As pessoas não se deixam transtornar por fatos, mas pela visão que têm deles  
Epicteto, séc I d.C.*

Em dezembro/2019 pedi a muitos conhecidos, que dissessem o que entendem pessoalmente por espiritualidade, e como ser uma pessoa mais espiritualizada.

Apresento a seguir um resumo dos depoimentos. Para as pessoas, no meu entender, a espiritualidade:

- Relaciona-se a Deus, às conexões, aos relacionamentos humanos, a viver o momento presente e a Natureza
- Necessita de autoconhecimento, de expansão da consciência, de curar as mágoas do passado
- É a busca de significados de vida
- Tem a ver com lidar com as adversidades da vida
- Não depende necessariamente de uma religião
- Pode ser praticada com meditação, oração, compaixão, caridade, não julgamento e prática do bem

## O autor



**Gustavo G. Boog** é mentor, coach, consultor e escritor. Apoiava pessoas de todas as gerações e organizações a tomarem decisões para serem mais plenas, terem clareza de objetivos e significados de vida. Fundador e Diretor da Boog Consultoria, conduz palestras e workshops sobre temas comportamentais. É membro do GEAPE Tech – Grupo de Excelência em Administração de Pessoas e Tecnologias (CRA-SP), Coordenador das atividades de longevidade no Instituto Práxis. É escritor de mais de 20 livros e E-books sobre desenvolvimento pessoal e organizacional, entre os quais o “Envelhecer de bem com a vida”.



*Gustavo G. Boog*

[gustavo@boog.com.br](mailto:gustavo@boog.com.br)

[www.boog.com.br](http://www.boog.com.br)

(11) 5183-5187 ou 5183-5096

Celular: + 55 (11) 99137-7691