

TÁVOLA 175 DE PATROCINADOS DE
CAXIAS DO SUL – RS – BRASIL

Grupo de Cavaleiros e Damas e
Grupo de Pajens, Donzelas, Escudeiros e Daminhas

TRABALHO ANUAL DE 2025

À
DAMA GRANDE MESTRE DE CAFH
Ana Cristina Flor

“COMO VIVER A ESPIRITUALIDADE NA TERCEIRA IDADE”

O ENVELHECER

Colaboração: Mauricio

O envelhecer normalmente é percebido pelas transformações no nosso corpo: temos menos energia, a força já não é mais a mesma, algumas rugas e manchas vão aparecendo na pele e, muitas vezes, estranhamos a figura refletida no espelho.

Então vamos nos dando conta do que o nosso entorno esteve sempre nos mostrando: de que tudo é impermanente. Tudo muda o tempo todo, as estações vêm e vão, as folhas caem e nascem novamente, perdemos pessoas queridas e animais de estimação. De repente nos damos conta de que perderemos tudo, inclusive o nosso corpo.

Esse momento impõe a oportunidade de reexaminar a nossa vida, e retomar a pergunta: “Quem sou eu, para além da minha história e dos papéis que representei?”

Quem eu me torno quando renuncio à tendência de mimar esse corpo com prazeres imediatos? Quem eu me torno quando entendo que, ao examinar minha história, me dou conta de que estava preso a um conceito de mim que é muito limitado e parcial? Quem eu me torno quando eu tomo distanciamento das lentes, minhas crenças e condicionamentos, pelas quais vi o mundo, e que agora consigo enxergar com um pouco mais de clareza?

Quem eu posso me tornar quando tiver coragem de assumir uma postura mais aberta, para me relacionar com o mundo e comigo mesmo? Pode ser que nesse momento eu possa finalmente ouvir o chamado da minha alma, que gritava, mas por estar eu muito ocupado com as minhas convicções, não conseguia ouvir.

NOSSA RELAÇÃO COM A VELHICE

Colaboração: Leandro

A velhice, ou terceira idade, normalmente é associada com decadência física e muitas vezes mental. Também pode ser visto como a culminância de nossa passagem pelo plano material, onde as experiências e mais o conhecimento acumulado, nos tornam aptos para voos mais altos, principalmente na senda espiritual.

Em muitas sociedades antigas havia conselhos de anciões, onde os membros mais velhos da comunidade usavam de sua experiência acumulada para orientar os mais jovens. Embora hoje não exista mais esse tipo de colegiado, ainda podemos de alguma forma transmitir conhecimento para aqueles que ainda estão na plenitude da vida, mas que carecem de experiência. A enorme velocidade das mudanças tecnológicas e culturais do mundo moderno tornam essa possibilidade mais complexa, pois no mundo de hoje o fosso entre as gerações é muito mais profundo do que no passado, e muitas vezes

nos consideramos inaptos para exercer esse papel junto às novas gerações. O desafio é descobrir em que circunstâncias a nossa experiência de vida ainda possa ser útil para outras pessoas apesar do abismo que nos separa.

Talvez a principal dádiva da terceira idade, nesses tempos mutáveis, seja em relação a nós mesmos e ao nosso desenvolvimento espiritual. Temos hoje mais condições de identificar o que é realmente importante, diferenciar o transitório do permanente, e focar nossa atenção naquilo que nos torna seres humanos melhores e, sobretudo, aquilo que nos ajuda a atingir níveis mais elevados de consciência. Com a menor pressão que recebemos do mundo exterior em termos de alcançar objetivos materiais, abre-se uma oportunidade de nos aprofundarmos na via espiritual; se essa janela for bem aproveitada, esse período pode se tornar o mais rico de nossas vidas, não em termos de emoções ou de conquistas materiais, mas de permitir que floresça em nós aquilo que cultivamos em nossa alma.

Que os anos que nos restem possam ser ricos em crescimento interior e no desabrochar do Divino que habita em nós.

ENVELHECIMENTO

Colaboração: Jonas

Penso que o envelhecimento está além de nossa vontade, principalmente fisicamente.

Espiritualmente penso que não envelhecemos, apenas evoluímos a partir do momento em que estamos abertos ao conhecimento de nós mesmos e na busca da ampliação da consciência, na aceitação de que somos uma parte ínfima do universo e no reconhecimento que somos divinos e como almas somos imortais.

COMO VEJO O ENVELHECIMENTO

Colaboração: Paulo

O avanço do tempo tem implicações no corpo e na mente, naturalmente perdemos a vitalidade e as capacidades cognitivas. Mas não é uma sentença definitiva.

Podemos manter uma qualidade de vida e bem estar em todas as fases da vida, mantendo práticas saudáveis como, boa alimentação, exercícios físicos, manter a mente ativa, evitar vícios e procurar manter um acompanhamento médico com exames periódicos.

Enfim, viver o momento presente, sem olhar muito para o passado, nem esperar muito do futuro, aceitando o processo natural que é para todos nós.

ENVELHECER

Colaboração: Mauriem

Estamos vivendo mais e precisamos pensar que envelhecer traz consequências.

O envelhecer precisa ser pensado bem cedo. É importante ter uma boa alimentação e cuidados médicos, praticar exercícios físicos, mentais e intelectuais, conviver com amigos e família, fazer parte de uma rede de apoio a outras pessoas e, em especial, sempre buscar a espiritualidade.

Fazer tudo isso não impede o aparecimento das doenças, os obstáculos físicos, mentais, financeiros, se por sorte, não tivermos alzheimer, demências, isquemias, parkinson e muitas outras doenças que impeçam de sermos independentes.

O principal é não agir como velho, aceitar as limitações, fazer escolhas simples, viver com amor, compreender que as situações são impermanentes e Cafh tem as melhores opções: a renúncia e a mística do coração para nos orientar nesse momento da nossa vida.

Sanjay Gupta no livro “Mente Afiada” indica cinco itens:

1. Movimento;
2. Sono e relaxamento;
3. Boa nutrição;
4. Propósito de vida;
5. Conexão com outras pessoas.

Cafh

1. Exercícios físicos;
2. Meditação, oração, exame retrospectivo;
3. Um pouco de fome ao sair da mesa;
4. Ensinaças, leituras, economia providencial;
5. Reuniões e retiros.

Podemos acrescentar mais itens nesses recomendados por Cafh.

Outra questão importante é definir as questões legais com antecedência.

1. Doar os bens para os filhos ou para quem quiser deixar, com usufruto da pessoa;
2. Se deseja ser cremado;
3. Doar órgãos se ainda puderem ser utilizados;
4. Não querer reanimação, no caso de precisar, só cuidados paliativos para dor;
5. Se perder a lucidez, ser internado em clínica para que os filhos não se sintam mal ao realizar essa ação;
6. Ter conta conjunta com os filhos ou com alguém de confiança;
7. Falar sobre a morte.

Resumo

Vantagens:

Mais sabedoria, mais tempo para si mesmo, mais experiências, mais liberdade.

Desvantagens:

Declínios físicos e cognitivos, risco aumentado de doenças, perda de entes queridos, às vezes, diminuição da autonomia e do convívio social e desafios econômicos.

VIVER A ESPIRITUALIDADE NA VELHICE

Colaboração: Edson e Raquel

A velhice é uma etapa da vida que convida naturalmente à interioridade. O corpo desacelera, os vínculos sociais mudam, e aquilo que antes parecia urgente começa a perder força. É nesse espaço de silêncio e de novos ritmos que a espiritualidade pode florescer com profundidade.

Viver a espiritualidade na velhice não significa simplesmente frequentar práticas religiosas, mas cultivar um modo de estar no mundo mais sereno, compassivo e conectado ao essencial. É reconhecer que cada ruga traz uma história, cada lembrança carrega um ensinamento, e cada perda abre também um caminho para novas compreensões.

Um dos grandes aprendizados desse tempo é a aceitação. Aceitar as mudanças inevitáveis, aceitar a finitude. Mas essa aceitação não é resignação: é uma abertura para experimentar a vida tal como ela é, sem lutar contra o que já não pode ser mudado. Nesse gesto de entrega, muitas pessoas encontram uma paz que não haviam conhecido na juventude.

A espiritualidade na velhice também se expressa na gratidão. O coração maduro aprende a valorizar as pequenas alegrias: o convívio com os netos, a conversa com um amigo, o pôr do sol visto com calma. A gratidão nos reconcilia com o passado e nos ajuda a olhar o presente com um olhar mais brando.

Outro aspecto fundamental é a sabedoria. A velhice permite que o indivíduo se torne testemunha da vida, guardião de memórias, alguém capaz de aconselhar e inspirar. Esse papel, quando vivido com humildade, transforma a experiência pessoal em serviço ao próximo.

Por fim, a espiritualidade nessa fase convida ao desapego. Aos poucos, aprende-se que nada é permanente e que o maior tesouro e que se leva no coração: o amor cultivado, os gestos de bondade, a consciência desperta.

O desapego prepara para o mistério da morte, não como fim, mas como passagem. Assim, viver a espiritualidade na velhice é aprender a transformar o tempo em sabedoria, as perdas em aceitação e a finitude em abertura para o eterno. É deixar que a vida, com toda a sua intensidade, seja vivida até o último instante com dignidade, fé e amor.

ENVELHECIMENTO

Colaboração: Luiza Caumo

Vou falar da experiência que venho vivendo. Tenho 70 anos e realmente não me sinto velha.

Percebo que com o passar dos anos venho aprendendo a lidar melhor com algumas limitações do corpo físico.

Quando estava lá pelos 50 anos eu já tinha essas limitações e lembro que não dava muita importância. Em função disso tinha muitas dores. Mas chegou um tempo que me dei conta que eu poderia melhorar esse meu lado, com alguns cuidados, com algumas terapias. Foi o que fiz. Hoje em dia me sinto bem melhor. Faço minhas atividades no meu ritmo e com os cuidados necessários para não provocar dores desnecessárias. Quanto à parte emocional e espiritual continuo minha busca de conhecimento, de aperfeiçoamento nos meus pensamentos, nos meus sentimentos e nas minhas ações.

A maturidade me trouxe mais responsabilidade comigo mesma e com os que, de alguma maneira, convivem comigo. Me trouxe também, mais compreensão, mais amor por mim mesma. Hoje consigo separar o que está ao meu alcance e o que não está. Me sinto mais leve do que quando tinha menos idade.

GRUPO DE CAVALEIROS E DAMAS PATROCINADOS

01 Cavaleiro Secretário: Jonnas André Boeira

03 Cavaleiro Leitor: Leandro Cardoso Ferreira

06 Cavaleiro Assistente: Paulo Valdeci Feijó de Oliveira

07 Cavaleiro Chaveiro: Edson Luiz Bedin

01 Dama Secretária: Raquel Sandi Bedin

05 Dama Oradora: Mauriem Argia Chiarello Gauer

GRUPO DE PAJENS, DONZELAS, ESCUDEIROS E DAMINHAS PATROCINADOS

01 Pajem Assistente Maurício Forner

02 Donzela Secretária Silvia Paniz

03 Donzela Chaveira Carla Nehring

04 Donzela Assistente Elaine Sauer

05 Escudeiro Leitor Fabiano Marquetti

06 Escudeiro Arquivista Carlos Bovo

07 Escudeiro Secretário Tiago Rui

08 Daminha Esmoleira Luiza Caumo

09 Daminha Arquivista Terezinha Mondoni