





*A arte de acompanhar*

Copyright © Victor Piccininni

Título original: *El arte de acompañar: herramientas y prácticas para el acompañamiento personal y espiritual en cuidados paliativos*

Capa: Pupé

Projeto gráfico: Editorial Hypatia

Diagramação: Yonne Gimenez

Tradução: Ana Facundes

Revisão: Maíra de Oliveira

Direitos em português reservados para:

Presságio Editora

Santo André - SP - Brasil

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

Impresso no Brasil

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Piccininni, Victor

A arte de acompanhar : ferramentas e práticas para acompanhamento pessoal e espiritual em cuidados paliativos / Victor Piccininni ; tradução de Ana Facundes. -- Santo André : Presságio, 2018.  
72 p. : il.

Bibliografia

ISBN 978-85-93158-59-9

ISBN 978-85-93158-60-5 (e-book)

Título original: El arte de acompañar

1. Cuidados paliativos 2. Doentes terminais - Cuidado e tratamento 3. Espiritualidade 4. Cuidados espirituais com os doentes I. Título II. Facundes, Ana

18-1565

CDD 616.029

1. Cuidados paliativos

VICTOR PICCININNI

*A arte  
de  
acompanhar*

Ferramentas e práticas  
para o acompanhamento pessoal  
e espiritual em cuidados paliativos



# ÍNDICE

Prefácio à edição brasileira.....	11
Prólogo.....	17
Introdução geral .....	23
Sobre este guia .....	23
Como está organizado?.....	26
1. O que são cuidados paliativos? .....	27
2. Acompanhamento pessoal e espiritual .....	30
a. Dor física e sofrimento mental .....	31
b. A dimensão existencial do ser humano. O sentido da vida.....	32
c. Reconciliação profunda consigo mesmo e com os outros.....	33
d. Bondade e compaixão.....	34
e. O sentido da vida, a morte e a transcendência. Reflexões.....	35
f. Recomendações para o acompanhante. Perguntas e reflexões úteis. ....	37

3. Ferramentas para o acompanhamento pessoal ....	43
a. Relaxamento externo, interno e mental .....	44
b. Experiência de paz .....	47
c. Meditações breves. Jogos com imagens. ....	48
4. Ferramentas para o acompanhamento espiritual .	55
O Pedido .....	56
Bem-Estar .....	57
Assistência.....	59
Cerimônia de morte .....	62
5. Anexos .....	64
a. O Caminho .....	64
b. A Atenção .....	67
Bibliografia.....	70







## **PREFÁCIO À EDIÇÃO BRASILEIRA**

Apresentar este livro é, para mim, uma satisfação enorme. Primeiro, pela relação de amizade e afeto com o autor por mais de 30 anos. Apesar da distância física, compartilhamos três décadas de um mesmo ideal de mundo e de ser humano, guiados pelos ensinamentos de Silo, pensador argentino, guia espiritual e fundador da corrente de pensamento conhecida hoje como Novo Humanismo ou Humanismo Universalista.

Recorrer a esses antecedentes se faz necessário porque este livro, ou melhor, este guia de acompanhamento a pacientes terminais, nasce dessa história de vivências e experiências ao longo de todos esses anos em torno das ideias de Silo, sobre o qual o leitor seguramente encontrará mais informações na rede, bem como a lista de sua obra literária, ensaios, novelas e conferências.

Lembro-me com clareza absoluta a primeira vez que li um de seus escritos, “O olhar interior” (hoje parte integrante do livro *A mensagem de Silo*). À época, eu era um jovem universitário do curso de Filosofia, em crise existencial completa após abandonar a

religião e por já não acreditar nem nos movimentos políticos da época, nem nos formadores de opinião. No entanto, a arrogância típica da vida acadêmica me impedia de ver qualquer referência positiva. Foi necessária uma crise mais profunda, dessas em que perguntamos se queremos continuar vivendo, em que condições queremos, na qual abri o livro e me deparei com a seguinte frase: “A vida não tem sentido, se tudo termina com a morte”.

Senti um impacto estremeceador. Passei dias refletindo sobre isso, dissecando as possibilidades: se tudo termina com a morte, qual o sentido de tudo o que fazemos? O que fundamenta a moral, a ética, as relações, as construções humanas, se, ao final da última expiração, apaga-se a luz do teatro e a escuridão é a única memória da obra apresentada anteriormente? Por outro lado, se nem tudo termina com a morte, qual o sentido da vida neste lugar? E, se esse sentido existe, seguramente está velado, aprisionado, implorando ser desvendado. E isso me encheu de possibilidades. Pela primeira vez na vida, creio que senti a verdadeira alegria; e pela primeira vez percebi que esse enigma, em vez de gerar temor, abriu meu futuro. A partir desse momento, decidi tomar a vida nas

mãos e construí-la com afeto, com reconciliação, com avanços e também com retrocessos, com erros, mas também com acertos. E qual foi o grande motor desse impulso? A descoberta de que outros estavam na mesma busca e na mesma direção de encontrar um Sentido que nem mesmo a morte pudesse deter.

Os anos se passaram e muitas coisas mudaram, menos essa busca essencial. Fui para a área da saúde, tornei-me professor de anatomia e neuroanatomia, me especializei em Medicina Tradicional Chinesa e hoje coordeno um ambulatório de acupuntura pelo SUS, levando alívio físico e emocional a tantas pessoas que sofrem e procuram desesperadamente uma cura para seus corpos, mas também para seus espíritos.

Em sala de aula, pela própria disciplina de anatomia, sempre abordei o tema da finitude com meus alunos. É incrível como as pessoas fogem do olhar da morte e como não percebem que, ao fugir do tema mais fundamental, o sentido da vida seguirá ilusório entre desejos e medos, entre êxitos e fracassos, sempre transitando caminhos na busca por algo que “afaste o olhar da morte”.

No entanto, os profissionais da saúde são os que, na maioria dos casos, mantêm contato direto com os

pacientes. Não são poucos aqueles que criam vínculos afetivos com eles, como não são poucos os que sentem um profundo desejo de fazer “algo” além dos cuidados técnicos e medicamentosos, no caso de pacientes terminais. Sempre ouvi de ex-alunos, colegas enfermeiros, médicos, psicólogos, fisioterapeutas e, principalmente, técnicos de enfermagem, sobre a angústia da dúvida gerada por esse “o que fazer”. Vários são os casos em que essa angústia se converte em adoecimento de diversos matizes com uma sensação comum de “fracasso e impotência” frente ao inevitável. Para os familiares a coisa não é diferente, por razões óbvias, independentemente de o ser querido estar hospitalizado ou em casa, consciente ou não.

A proximidade da morte põe em relevo o único importante: é preciso aliviar a “bagagem”, tornar a vida leve, promover uma profunda reconciliação consigo mesmo e com os demais, experimentar a Paz interna, o Silêncio e a profundidade de outros espaços mentais e liberar-se suavemente.

Este guia propõe-se a isso, a ser ajuda útil a toda pessoa que se pergunta: o que fazer, o que dizer, como ajudar? Seja essa pessoa um familiar, profissional da saúde ou do voluntariado. E vai além, porque coloca

em situação de reflexão também aqueles que se propõem a esse acompanhamento!

Portanto, não se iluda com as poucas páginas deste livro. Sua simplicidade é apenas um roteiro que esconde um novo olhar, um mapa cheio de descobertas, de significados profundos e liberadores. Esse caminho que nos leva (acompanhado e acompanhante) com o amor necessário até o limiar e a fronteira desta vida e nos prepara para a nova jornada luminosa.

Marcos Salgado

São Paulo, inverno de 2018





## PRÓLOGO

*Todos nós estamos em trânsito por esta vida, por este mundo, para um destino às vezes negado ou incerto, às vezes suspeitado ou sonhado, às vezes querido ou intuído. Como acompanhar as pessoas que iniciam sua viagem e sua transformação interna mais importante? Como aliviar sua mochila do peso desnecessário que pode frear seu voo?*

O cuidado e o acompanhamento de pessoas que passam por momentos críticos devido a enfermidades ou se aproximam do final de suas vidas é uma tarefa sublime, plena de significado e sentido. É uma ação que não requer qualidades pessoais especiais.

Trata-se, basicamente, de deixar que se expressem da maneira correta e apropriada para a outra pessoa o amor, a bondade e a compaixão que habitam em

todos nós. Então, quando isso acontece, “acompanhar” se transforma em “arte”. Meu corpo, meu coração e minha mente se unem em um ato válido que tem como único destino o bem-estar e a liberdade interna dessa mente e desse coração que estou acompanhando.

A experiência pessoal com o acompanhamento de muitas pessoas nos momentos finais de sua existência física me fortaleceu e reforçou em mim a certeza de que a morte física é um momento de profunda transformação interior e um trânsito em direção a um novo destino. Essa certeza me levou a reunir, neste escrito, os ensinamentos, ferramentas e práticas que me ajudaram nessa tarefa e que considero válidos e de grande ajuda para cuidar e acompanhar outras pessoas.

Muitas pessoas se encontram em situação de cuidar e acompanhar outros. Muitas dúvidas e perguntas costumam surgir:

- Qual é a coisa mais apropriada a fazer?
- O que dizer ou deixar de dizer em cada momento?
- Como aliviar o sofrimento mental que oprime o coração da pessoa que acompanhamos?
- Como ajudar a “curar” as feridas da mente que parecem transbordar dos corações daqueles que partem e de muitos de seus entes queridos?

- Como ajudar para que a reconciliação e o amor profundo abram suas asas e transformem a vida e também a morte?
- Como expressar e irradiar a bondade e a verdadeira compaixão que habitam o profundo de nós mesmos?

Quando consegui ressignificar o momento da morte, também se ressignificou o momento da vida, aproximando-me de uma dimensão em que a paz interna, o acordo comigo mesmo e uma alegria muito suave brotam em meu interior. Nesses momentos, uma compreensão profunda do significado da existência humana e da certeza da transcendência espiritual se tornam presentes.

Este escrito responde à necessidade interna e pessoal de transmitir esses ensinamentos e práticas que foram bons para mim e para outros. É a tentativa de responder, mesmo que minimamente, algumas das perguntas feitas anteriormente.

Meu agradecimento a todos aqueles que colaboraram para que esta obra chegasse a seu destino. A Rosita Ergas, Elsa Sierra e Catalina Portel por compartilhar seus materiais e experiências relacionadas aos temas abordados neste guia. A Dario Ergas,

Roberto Blueh e Andrés Koryzma pelos valiosos intercâmbios e comentários. A Tamara Gastelaars pela ajuda inestimável e excelente nas correções e recomendações finais. A Mariana “Pupé” Pereyra pelas ilustrações. A Ana Lía Dellacasa e Silvia Gomez, da Editora Hypatia, pelo impulso e ajuda para chegar à edição final da obra. E especialmente à equipe da Unidade de Cuidados Paliativos do Hospital Tornú da cidade de Buenos Aires, que é um exemplo vivo de uma atividade diária em que a excelência profissional se alia a um tratamento e acompanhamento solidário, bondoso e compassivo.

Meu profundo agradecimento a Silo, que, com seus ensinamentos, me abriu as portas do verdadeiro Sentido e, assim, pude descobrir que a vida não termina no absurdo coisificador da morte.

Este escrito é uma humilde tentativa de irradiar sua obra onde a necessidade interna está presente – ali, na fronteira desta vida, onde a existência humana dá seus últimos passos para, então, empreender seu novo destino.

O autor

*“Dir-te-ei qual é o sentido de tua vida aqui:  
humanizar a Terra!*

*O que é humanizar a Terra? É superar a dor  
e o sofrimento, é aprender sem limites, é amar a  
realidade que constróis.*

*Não posso te pedir que vás além, mas tampouco  
será ultrajante que eu afirme:*

*“Ama a realidade que constróis, e nem mesmo  
a morte deterá teu voo!”<sup>1</sup>*

Silo

---

<sup>1</sup> Silo. *Humanizar la Tierra*. El Paisaje Interno. “Cap.VII: Dolor, sufrimiento y sentido de la vida”. Ed. Leviatán, Buenos Aires, 2011. Disponível também em [www.silo.net](http://www.silo.net)



# INTRODUÇÃO GERAL

## Sobre este guia

Este guia destina-se a todas as pessoas que, direta ou indiretamente, participam do processo de cuidados paliativos e tem como objetivo compartilhar e transmitir uma série de ferramentas e práticas voltadas para o acompanhamento pessoal e espiritual.

A dimensão do “profundamente pessoal” e do “espiritual” são características humanas universais e vão além dos aspectos culturais, ideológicos ou religiosos. São uma expressão do essencial da própria vida, da busca pela felicidade e de um sentido para a vida. Elas expressam também o contato e a comunicação consigo mesmo, com os outros, com a natureza, com o Universo e com tudo o que cada pessoa considera pleno de significado. Como não considerar isso nos momentos mais importantes e significativos da vida?

É claro que a dimensão do acompanhamento pessoal e espiritual é tão ampla, profunda e abrange

tantas nuances que seria impossível incluí-las em um “guia” escrito. Portanto, este trabalho é uma pequena contribuição, uma ajuda para aqueles que transitam e se deparam com a necessidade de cuidar e acompanhar outros.

Os trabalhos e experiências sistematizados aqui foram e são de grande ajuda para minimizar o sofrimento mental e fortalecer os aspectos mais profundos da existência e o significado transcendente da vida humana. As práticas, desenvolvidas de forma simples, visam ajudar o acompanhamento correto e bondoso da pessoa, de seus familiares, amigos e profissionais que acompanham esse processo.

Este trabalho não é um compêndio de temas ou desenvolvimentos teóricos. Ele se concentra especificamente nos aspectos pessoais e espirituais dos cuidados paliativos. É basicamente uma compilação e sistematização de experiências e práticas realizadas ao longo de muitos anos no acompanhamento desses tipos de processo e situação vital.

Essas contribuições, experiências e práticas se enquadram dentro do que poderíamos definir como “humanizar a saúde”. Ou seja, integrar à prática clínica os aspectos relacionados com a interioridade



e espiritualidade humanas, entendendo que somente com um olhar e um atendimento que integrem aspectos físicos, psicológicos e espirituais poderemos dar resposta à totalidade das necessidades de todo ser humano e, especialmente neste caso, daqueles que passam por momentos críticos e muito significativos no umbral de suas vidas.

Os temas e as ferramentas práticas aqui incluídas foram inspiradas pelas ideias fundamentais do Novo Humanismo ou Humanismo Universalista, ensinamentos dados por Silo em sua mensagem universal, e de outros autores que aprofundaram e trabalharam com essas questões fundamentais da existência humana.

Por último, este escrito é também o “testemunho” do autor em sua tentativa de compartilhar e transmitir do modo mais simples possível suas próprias experiências e certezas que adquiriu no acompanhamento de outras pessoas para que possam ajudar a compreender a profundidade e evolução da vida... e também o profundo significado transcendente do processo e do momento da morte.

Como ajudar? Como cuidar? E como acompanhar momentos tão significativos com a certeza de que estamos fazendo o melhor para os outros?

## COMO ESTÁ ORGANIZADO?

Este trabalho está organizado em cinco partes.

A primeira parte – **Introdução geral** – tenta resumir os objetivos dos cuidados paliativos. A segunda parte – **Acompanhamento pessoal e espiritual** – inclui breves explicações sobre as diferenças e relações entre “dor física” e “sofrimento mental”. Destina-se principalmente a enfatizar os aspectos que podem gerar a atitude interna e mental apropriada para a ajuda e o acompanhamento. Esta parte também nos introduz brevemente na dimensão existencial e espiritual do ser humano.

As partes três e quatro constituem o núcleo principal do guia e detalham as ferramentas e práticas que podem ser realizadas individualmente ou em grupo pelos interessados. A parte cinco – **Anexos** – inclui uma série de temas de reflexão complementares a serem desenvolvidos de forma individual ou em grupo, além de referências bibliográficas para aqueles que queiram se aprofundar nos tópicos propostos na obra.

# 1.

## O QUE SÃO CUIDADOS PALIATIVOS?

### *Definições gerais e conceitos essenciais*<sup>2</sup>

*“Se a morte não fosse o prelúdio para outra vida,  
a vida presente seria uma zombaria cruel.”*

M. Gandhi

Segundo a Organização Mundial da Saúde em 2002, os Cuidados Paliativos (CP) são um modelo de atendimento que melhora a qualidade de vida de pacientes com doenças avançadas de prognóstico letal e de suas famílias, através de prevenção e controle do sofrimento com identificação precoce, **avaliação e tratamento adequados da dor e de outros problemas físicos, psicossociais e existenciais.**

Entre suas principais características, podemos destacar:

---

<sup>2</sup> Texto extraído do *Manual de Cuidados Paliativos para la atención primaria de la salud*. Ministério da Saúde, Argentina, 2014

- Proporcionam controle da dor e de outros sintomas.
- Afirmam a vida e consideram a morte como um processo normal.
- Não tentam antecipar nem retardar a morte.
- **Integram os aspectos psicológicos e existenciais do atendimento ao paciente.**
- Oferecem um sistema de apoio para ajudar os pacientes a viverem o mais ativamente possível até a morte.
- Oferecem um sistema de apoio para ajudar a família em sua adaptação durante a enfermidade do paciente e o período de luto.
- Utilizam o trabalho em equipe para atender às necessidades dos pacientes e de suas famílias, inclusive durante o luto.
- Aumentam a qualidade de vida e podem também influenciar positivamente o curso da enfermidade.

Eles podem ser aplicados precocemente no decorrer da enfermidade, em combinação com outros tratamentos que tentam prolongar a vida, como quimioterapia ou radioterapia, e incorporam a pesquisa necessária para entender e gerenciar melhor as complicações clínicas.

Os CPs podem ser realizados tanto em casa quanto em ambulatório, durante a internação em um hospital geral ou em unidades específicas, em casas de cuidados paliativos (“hospice”) ou em casas de repouso, etc.

Os CPs incluem diferentes etapas. Têm início com os CPs iniciais, simultâneos aos primeiros tratamentos específicos da doença, continuam com os CPs de final da vida, na fase em que a morte física do paciente se aproxima, e terminam com a etapa de CPs no luto, com acompanhamento da família e entes queridos da pessoa.

Em todos os casos, a unidade de tratamento é sempre **paciente-família-entorno** ou entorno significativo. Entorno significativo designa todas aquelas pessoas que, independentemente de sua proximidade ou distância física, estão emocional e significativamente ligadas à pessoa.

Os CPs não são destinados apenas a pessoas com doenças oncológicas, mas também a pessoas com doenças **potencialmente crônicas, progressivas e/ou avançadas, com prognóstico de vida limitada.**

A esfera de atenção não se limita apenas ao mal-estar físico, mas também trabalha com a pessoa de forma **multidimensional, valorizando também as esferas emocional, social e espiritual.**

## 2.

# ACOMPANHAMENTO PESSOAL E ESPIRITUAL

*“Quando tratas os demais como queres  
que te tratem, te liberas.”<sup>3</sup>*

Silo

Aqui apresentamos alguns pontos que consideramos de suma importância compreender e considerar no acompanhamento pessoal em geral e no acompanhamento em cuidados paliativos em particular.

São explicações breves, voltadas principalmente aos profissionais, familiares, amigos e voluntários em situação de “acompanhantes”. Levar em consideração esses aspectos ajudará a fortalecer a ação desenvolvida e a gerar uma atitude interna e mental adequada, a partir da qual as atividades de acompanhamento pessoal e espiritual devem ser realizadas.

O acompanhamento espiritual é a prática de reconhecer, acolher e dar espaço ao diálogo interno

---

<sup>3</sup> Silo. *Humanizar la Tierra*. La Mirada Interna. “Cap. XIII: Los Principios”. Ed. Leviatán, Buenos Aires, 2011. Disponível também em [www.silo.net](http://www.silo.net)

da pessoa, para que ela mesma possa dar voz a suas perguntas e dar vida a suas respostas. Ou seja, ajudar a pessoa a despertar ou trazer à luz o anseio, a busca interior que toda pessoa pode ter.<sup>4</sup>

### **a. Dor física e sofrimento mental**

É importante distinguir entre “dor” e “sofrimento”.

A “dor” é física, e seu retrocesso depende do avanço da sociedade e da ciência. Nesse campo específico, os avanços da ciência médica nos últimos anos permitiram o desenvolvimento de inúmeros mecanismos para minimizar a dor física e melhorar a qualidade de vida das pessoas em situação de cuidados paliativos.

O “sofrimento” é emocional e mental. Sofre-se por medo de perder o que se tem, medo de não conseguir o que se deseja, medo da doença, da solidão, da morte e medo em geral. Incomunicação, angústia, desorientação, violências externa e interna são geralmente consequências do sofrimento mental, quando este não pode ser tratado de maneira adequada. O sofrimento é mental e seu retrocesso

---

<sup>4</sup> Benito E., Barbero J., Payás A. SECPAL. *El acompañamiento espiritual en Cuidados Paliativos*. 2008

depende da profunda reconciliação consigo mesmo e com os outros.

A dor física e o sofrimento mental interagem, alimentam um ao outro e precisam ser abordados de maneira integral.

Este guia destaca o sofrimento mental e a maneira de agir para evitá-lo, o que certamente também influenciará os avanços positivos no campo da dor física.

## **b. A dimensão existencial do ser humano. O sentido da vida.**

O ser humano não é apenas um corpo físico. Suas emoções, aspirações, ideias, projetos e busca por sentido na vida **denotam também sua profunda dimensão existencial e espiritual.**

Quando o ser humano encontra um sentido verdadeiro na vida e se reconcilia consigo mesmo, ele faz o sofrimento mental retroceder e abre caminho para sua felicidade e a daqueles que o rodeiam.

Suspeita, crença, experiência ou simples intuição de um sentido transcendente da vida além da morte física abrem as portas para a reconciliação e superação do sofrimento interior. Essa experiência, por



mínima que seja, também se traduz no aspecto físico, gerando as melhores condições para o bem-estar ou para aliviar a dor.

### **c. Reconciliação profunda consigo mesmo e com os outros**

É muito importante nos reconciliarmos internamente com nós mesmos e com aqueles que acreditamos nos terem prejudicado ou com quem nos sentimos ressentidos.

A reconciliação profunda nos conduz ao sentido transcendente da própria vida.

Reconciliação não é esquecer as ofensas ou situações que ocorreram.

A reconciliação vai além do perdão, em uma tentativa de compreender o que aconteceu para que a mente possa estar em paz, sem dissimulação nem falsificação.

A reconciliação sincera com nós mesmos e com aqueles que nos feriram nos leva à profunda transformação de nossas vidas.

*Quando conseguimos compreender que em nosso interior não habita um inimigo, mas um ser cheio de esperanças e fracassos, um ser no qual vemos, em uma breve sucessão de imagens, belos momentos de plenitude e momentos de frustração e ressentimento; quando conseguimos compreender que nosso inimigo é um ser que também viveu com esperanças e fracassos, um ser que teve momentos de plenitude e momentos de frustração e ressentimento, estamos colocando um olhar humanizador sobre a pele da monstruosidade. Reconciliar-se não é esquecer nem perdoar; é reconhecer o que aconteceu e propor-se a sair do círculo do ressentimento.<sup>5</sup>*

#### **d. Bondade e compaixão**

A bondade e a compaixão são atitudes fundamentais para ajudar o outro na busca da reconciliação e na superação do sofrimento mental.

A bondade implica uma aproximação afetiva, calorosa e respeitosa em relação ao outro. A bondade é experimentada no tratamento amável e na comunicação sincera, calma e profunda.

---

<sup>5</sup> Silo. Jornadas de Inspiração Espiritual em Punta de Vacas, Argentina, em 2007. Disponível em [www.silo.net](http://www.silo.net)

A **compaixão** não é “sofrer” nem “identificar-se” com o sofrimento do outro. Não é “sofrer junto” com o outro. Essa atitude em geral não ajuda a superar o sofrimento.

Compaixão implica “colocar-se no lugar do outro” de maneira bondosa, tentando “compreender sua situação” e agir com o outro “da mesma maneira que você gostaria de ser tratado nessa situação”.

Há um Princípio que reflete em sua expressão máxima o tratamento bondoso e compassivo. Ele diz: “**Trata os outros como gostarias de ser tratado**”.

A reflexão e aplicação diárias desse Princípio nos colocam em condição de dar **um tratamento solidário, bondoso e compassivo aos outros**, e é de fundamental importância levá-lo em conta em todas as práticas de acompanhamento em cuidados paliativos.

### **e. O sentido da vida, a morte e a transcendência. Reflexões.**

As situações limite e os momentos significativos da vida – como acidentes e doenças graves ou a proximidade da morte física, seja a própria ou a de um ente querido – nos fazem refletir sobre aspectos essenciais que, muitas vezes, deixamos de lado, devido à acele-

ração dos acontecimentos da vida cotidiana.

A reflexão interior, calma e bondosa em torno das perguntas fundamentais de nossa existência nos ajudará a encontrar as melhores e mais claras respostas na profundidade de nossa própria consciência, e estas serão de grande ajuda para o acompanhamento em cuidados paliativos.

Convidamos você a ler e refletir internamente sobre as seguintes frases:<sup>6</sup>

*“Não deixes passar tua vida sem  
te perguntares: Quem sou?”*

*Não deixes passar tua vida sem te  
perguntares: Para onde eu vou?”*

*Não deixes passar um dia sem te responderes:*

*Quem sou?*

*Para onde eu vou?*

*Qual é o sentido de minha vida?*

*O que é realmente a morte?*

---

<sup>6</sup> Frases extraídas do livro *A mensagem de Silo*. Parte III: “O Caminho”, Ed. Presságio, São Paulo, 2018

## f. Recomendações para o acompanhante. Perguntas e reflexões úteis.<sup>7</sup>

A ajuda às pessoas em situação de cuidados paliativos exige nossa disposição para realizar uma ação de muita generosidade. Todos nós podemos ajudar. Alguns poderão fazê-lo com mais conhecimento e capacitação que outros.

Citemos as palavras valiosas de Soygal Rimponché:

*“Todos nós precisamos de assistência emocional. É importante aprender a apoiar amorosamente, a dar incondicionalmente, a não se assustar com os conteúdos erráticos e devastadores do paciente, a responder com empatia à sua necessidade de ser acompanhado, escutado e compreendido. Tudo isso representa uma garantia, uma confiança no fato de que, embora cada um tenha que morrer sozinho, conta com uma presença tranquilizadora que não o abandonará.”*

Apresentamos, a seguir, algumas ideias sobre como se conectar com a própria capacidade de amar para apoiar e atender às necessidades emocionais daqueles que enfrentam a morte.

---

<sup>7</sup> Extraído e inspirado por Ergas, Rosa B. *Luz en el Umbral*. Ed. Cadaqués, Santiago, 2007

- **Entrar em contato com o melhor de si mesmo**

Antes de ir para a cabeceira de uma pessoa, tente se conectar com o mais profundo de você mesmo, com aquilo que você considera “sagrado” e “profundo”. Pare por um tempo breve, alguns segundos, e tente sentir o essencial e “profundo” que habita seu interior.

- **Possibilitar uma comunicação aberta, sincera e profunda**

É essencial estabelecer uma comunicação sincera e sem medo. O decisivo é encorajar a pessoa a se sentir livre para expressar suas emoções, sem medo, nem restrições. Aprenda a ouvir sem julgar, sem opinar, a gerar um silêncio receptivo e bondoso.

- **Frases úteis para iniciar uma comunicação**

Quando o momento é oportuno, sem imposições nem rigidez, pode-se perguntar:

- *Você gostaria de conversar?* (Você pode acrescentar que tem tempo e que está disponível.)
- *Se você não se incomoda, pode me contar um pouco sobre o que está acontecendo com você?*
- *O que foi mais difícil para você?*
- *Há algo que eu possa fazer por você?*

- *Tem alguma coisa que o preocupa? Gostaria de me contar alguma coisa?*
- *Você pode compartilhar comigo o que o preocupa, o que você tem pendente ou outras coisas e pensamentos que lhe ocorrem e você gostaria de compartilhar.*

- **Não impor suas próprias crenças**

Amor e compaixão são os instrumentos para que a outra pessoa possa expressar seus sentimentos mais profundos. Essa é a nossa busca.

Nunca tente convencer o outro, impondo suas próprias crenças ou dizendo o que o outro deve fazer. Sejam instrumentos para facilitar seu próprio processo de abertura, comunicação e reflexão, e não para impor nossas próprias crenças ou ideias.

Não é conveniente usar frases como:

- *“Você tem que” ou “não deve”...*

Tampouco é conveniente minimizar o que a pessoa nos diz. Evite respostas ou frases, como:

- *“Não é nada” ou “não se preocupe”...*

- **Amor incondicional**

Não acreditemos que precisamos ser especialistas em alguma coisa. **Sejamos nós mesmos conectados com o profundo e sagrado que habita em nosso interior.** Dessa maneira, a pessoa que acompanhamos terá a sensação de que “estamos realmente com ela”, nos comunicando com simplicidade, de igual para igual, de ser humano para ser humano. Tentemos compreender em profundidade suas necessidades e, a partir daí, busquemos a comunicação profunda que parte do amor incondicional e da compaixão pelo outro.

- **“Estar” com o outro. A contemplação e o silêncio como cuidado e acompanhamento curativo.**

Não acreditemos que devemos sempre dizer ou fazer algo em particular. Muitas vezes, o mais importante é a **presença. É uma presença plena, em profunda paz, em silêncio, sentindo que todo meu ser está ali, acompanhando o outro. Minha cabeça, meu coração e minha mente estão plenamente presentes, sem distrações.**

É uma comunicação de “coração a coração”, sem ou com poucas palavras. Experimenta-se um encontro interior e de paz profunda com o outro. **“Estar”**



ao lado do outro, em profundo silêncio, sentindo o melhor de si mesmo e tentando sentir o melhor e mais profundo de quem estamos acompanhando torna-se uma prática de cura.

A comunicação e o acompanhamento profundo e essencial também se dão no silêncio afetuoso e respeitoso.

(Recomendamos ler e exercitar até aprofundar na prática da atenção incluída no Anexo B.)



### 3.

## FERRAMENTAS PARA O ACOMPANHAMENTO PESSOAL

*“Não há apego. Não há crítica,  
nem raiva, nem opinião.*

*Escuto com uma atenção bondosa.  
Há um profundo silêncio em meu interior:*

*Há calma, um afeto suave e uma intenção  
suave... solidariedade verdadeira.*

*Há uma comunicação profunda...  
há compaixão.”*

Esta série de práticas está baseada em exercícios simples que ajudam a alcançar um rápido bem-estar psicofísico.

Elas podem ser aplicadas pela pessoa que está acompanhando – sempre com consulta prévia aos profissionais médicos e enfermeiros que estão cuidando da pessoa – e também são excelentes práticas para

realizar com familiares, amigos e profissionais que estão prestando auxílio e que reconhecem a necessidade de seu exercício.

Recomendações gerais para todos os exercícios, ferramentas e experiências:

- Recomenda-se que o acompanhante siga mental e experiencialmente em sua própria interioridade o texto que lê ou recria com a pessoa, família ou amigos. Dessa maneira, a experiência será **compartilhada**, e a atmosfera de comunicação profunda que precisamos será reforçada.
- É muito útil que, antes de praticar esses exercícios, o acompanhante leia as sugestões apresentadas na parte 2 do guia – especialmente o ponto F –, onde se descrevem algumas orientações e aspectos a considerar no acompanhamento pessoal.

### **a. Relaxamento externo, interno e mental**

**Objetivo:** alcançar um relaxamento adequado dos músculos externos, internos e da mente. O alívio das tensões musculares, emocionais e mentais melhora o descanso e permite a obtenção de calma e bem-estar geral.

**Desenvolvimento:** leitura guiada do texto a seguir, com voz suave e pausada.

*Feche os olhos.*

*Agora, comece a relaxar seu corpo, descendo por ele, passo a passo...*

*Comece pela cabeça, desça pelos ombros, sentindo cada lado, em direção aos braços. Continue descendo, até sentir que suas mãos amolecem, enquanto você as relaxa.*

*Sinta cada músculos do rosto. Relaxe seu rosto e deslize pelo pescoço até o peito. Relaxe seu peito lentamente, descendo por ele até o final do tronco.*

*Quando você tiver feito isso, não se esqueça de relaxar suas costas. Tire todo o peso delas, descendo pela coluna até as pernas, até os pés.*

*Então, você terá relaxado seu corpo, reconhecendo que tirou dele todo o excesso, toda a dor.*

*Agora você pode cuidar de tranquilizar seu coração.*

*Aproxime-se dele com calma, a partir do interior de sua cabeça, deixando-se cair com confiança por dentro do pescoço em direção ao peito, descendo até onde termina o tronco, experimentando como suas emoções vão se tornando calmas e seu coração pode experimentá-las com tranquilidade, sem inquietação.*

*Agora, você vai aquietar sua mente.*

*Escute como sua cabeça trabalha. Ouça o rumor de seus próprios pensamentos e faça silêncio em sua mente. Tire dela tudo o que não seja o presente e reconheça a quietude.*

*Você terá experimentado, então, por si mesmo, o estado que corresponde a seu corpo, seu coração e sua mente, quando não há tensão neles. E você fez isso de maneira simples, sem que isso tenha exigido o abandono de qualquer coisa.*

*Preste atenção por alguns momentos ao que você está experimentando agora e entenda que este é apenas o começo de um estado que poderá crescer em você, se você se decidir com fé a superar o sofrimento.*

## b. Experiência de paz<sup>8</sup>

**Objetivo:** a experiência de paz permite aprofundar nas sensações de relaxamento e alcançar uma profunda calma e paz interior. Sugerimos realizá-la após o relaxamento descrito no tópico anterior.

**Desenvolvimento:** leitura guiada do texto a seguir, com voz suave e pausada.



1. Visualização da esfera. Descida até a altura dos olhos.
2. Entrada na cabeça. Descida ao centro de peito.
3. Expansão da esfera.
4. Experiência de paz.
5. Concentração da sensação.
6. Visualização, subida até a cabeça e saída da esfera.

---

<sup>8</sup> Com base na “Experiência de Paz” contida no livro *Autoliberação*, de Luis Ammann (Ed. Pensamento, São Paulo, 1984)

*Relaxe totalmente seu corpo e acalme sua mente...*

*Então, imagine uma esfera transparente e luminosa que, descendo até você, termina se alojando em seu coração.*

*(Se imaginar essa esfera for difícil para você, simplesmente coloque a atenção na sensação de seu peito, sem medo nem inquietação.)*

*Você vai reconhecer, em seguida, que a esfera começa a se transformar em uma sensação expansiva dentro de seu peito....*

*Leve a sensação da esfera para o exterior do corpo. Deixe, sem medo, que suas emoções e todo seu ser sigam a sensação, experimentando calma e uma alegria crescentes...*

### **c. Meditações breves. Jogos com imagens.<sup>9</sup>**

Estas práticas são breves reflexões realizadas com a ajuda de nossa imaginação.

---

<sup>9</sup> As “meditações breves” são adaptações resumidas das práticas conhecidas como “experiências guiadas”, do livro *Experiências guiadas* (Silo. Ed Planeta, Buenos Aires, 1991). Disponível também em [www.silo.net](http://www.silo.net)



**Objetivo:** a mobilização positiva de nossas imagens internas é uma ferramenta excepcional para o fortalecimento interno e a obtenção de registros de paz, força e alegria em nossas vidas.

São exercícios simples que o praticante pode usar com o propósito de se predispor positivamente para as atividades diárias e, fundamentalmente, para refletir sobre situações particularmente difíceis de sua vida, que exigem maior compreensão e reconciliação.

**Desenvolvimento:** leitura suave e pausada do texto, convidando a pessoa que escuta o relato a colocar suas próprias imagens. Vamos imaginar o relato, tentando dar-lhe continuidade e realidade em nossa própria interioridade.

### **A protetora da vida**

Estou em uma bela gruta tropical rodeada por um riacho de água cristalina. No interior da gruta, vejo uma senhora muito bonita de porte digno e gentil, e me aproximo dela.

Digo-lhe qual ponto de meu corpo é mais frágil ou está enfermo e lhe conto sobre a insatisfação que sinto com certos aspectos de meu corpo.

A senhora toca e vivifica o ponto de meu corpo que lhe indiquei. Escuto seu ensinamento sobre o maravilhoso instrumento que é o corpo e sobre a sorte que tenho, apesar das dificuldades que parecem tão grandes.

Em seguida, bebo água do riacho e me afasto, caminhando por uma praia de areia muito fina.

### **A criança**

Lembro de mim como criança no lugar e no momento em que sofri aquela injustiça.

Compreendo e perdoo essa injustiça, enquanto me imagino como uma criança correndo alegremente por um campo luminoso.

### **O medo**

Lembro de uma situação em que estava diante de uma pessoa, de um animal ou de um objeto que me causou muito medo. Enfrento a situação, observando que aquilo que me causa medo vai perdendo força, até tornar-se simpático.

### **O inimigo**

Tento lembrar daquela pessoa por quem tenho ressentimento. Imagino a situação que provocou esse estado e me proponho a reverter a situação. Imagino as situações negativas da outra pessoa, justamente no momento em que ela está prestes a cair em um abismo. Decido ajudá-la. Jogo uma corda e consigo salvá-la da morte certa. Sinto uma liberação interna... uma profunda reconciliação dentro mim mesmo.

### **O grande erro**

Lembro do momento ou momentos em que acredito ter feito uma escolha equivocada quanto à direção de minha vida. Momentos em que suponho que, se tivesse escolhido bem, a vida hoje seria mais feliz. Eu me vejo nessa situação e reconheço que o rumo tomado naquele momento era o único possível. Considero que, se tivesse decidido de maneira diferente, as coisas teriam tido um resultado pior do que a situação atual. Proponho-me a fazer escolhas mais livres no futuro.

## **A saudade**

Lembro de relações amorosas ou afetivas que fracassaram. Eu me imagino nessas situações. Agradeço à outra pessoa ou pessoas envolvidas pelos momentos de felicidade e aprendizado vividos ao lado delas. Observo uma revoada de pássaros alegres no céu azul.

## **O ressentimento**

É noite e estou em um jardim escuro banhado pela lua, muito perto da sombra de uma pessoa que me prejudicou muito. Ela está acorrentada a uma árvore e me pede perdão e ajuda. Quebro sua corrente e saio caminhando alegremente, enquanto o sol está nascendo.

## **A repetição**

Estou caminhando à noite por um beco estreito. A luz é fraca e há uma neblina no ambiente. Embora eu tente sair pelas ruas laterais, sempre volto para o mesmo lugar. Aparecem três cartazes em forma de seta, apontando em direções diferentes. Um deles diz: “Repetição da vida”, fazendo referência ao que já aconteceu comigo. O segundo cartaz diz: “Anulação

da vida”, significando que por ali se vai em direção ao desgaste, à perda de força, à rotina e à eliminação do entusiasmo. Finalmente, a terceira placa diz: “Além da vida”, mostrando que há uma possibilidade nova que não foi suficientemente esclarecida. Permaneço na encruzilhada por um momento, meditando sobre minha própria vida com relação a esses cartazes. Por fim, tomo a direção do terceiro cartaz, saindo em uma linda avenida iluminada.

### **A viagem**

Imagino que estou no topo de uma montanha. Perto de mim, aterrissa uma nave que se parece com uma bolha transparente. Entro nela, partindo a uma velocidade incrível.

Estou viajando em direção a um ponto brilhante que aumenta rapidamente. De repente, em uma esplanada, a nave pousa. Desço da nave, e uma figura humana me oferece uma esfera luminosa, que apoio na testa, recebendo energia, paz e bondade. Regressando na nave, desço perto de casa, com a sensação de que é possível me renovar internamente.



## 4.

# FERRAMENTAS PARA O ACOMPANHAMENTO ESPIRITUAL

*O que chamamos de “eternidade” é uma  
Força suave e luminosa que habita no  
profundo de nossa interioridade.*

Nesta parte, compartilhamos algumas práticas simples, capazes de produzir inspiração espiritual e mudanças positivas na vida diária.

Elas podem ser realizadas individualmente, com um acompanhante, ou em grupos, com amigos e familiares.

É muito útil e recomendável que, antes da prática dessas experiências, o acompanhante tenha lido as sugestões apresentadas na parte 2 do guia – especialmente o ponto F –, onde se descrevem algumas orientações e aspectos a considerar no acompanhamento e na realização desse tipo de prática.

## O Pedido<sup>10</sup>

**Objetivo:** ter contato com a própria interioridade e realizar um pedido profundo e sentido.

**Desenvolvimento:** leitura do texto a seguir, com voz suave e pausada.

*“Em algum momento do dia ou da noite, inspire o ar e imagine que leva esse ar até seu coração.*

*Então, peça com força por você e por seus entes mais queridos. Peça com força por seu ‘bem-estar’ e de seus entes mais queridos.*

*Não destine muito tempo a esta breve oração, a este breve pedido, porque bastará interromper por um momento o que está acontecendo em sua vida para que, em contato com seu interior, seus sentimentos e pensamentos se aclarem.”*

---

10 Exposição de Silo durante a inauguração do Parque de Estudo e Reflexão La Reja, em 7/5/2005 (disponível em [www.silo.net](http://www.silo.net))



## Bem-Estar<sup>11</sup>

**Objetivo:** experiência que pode ser realizada individualmente ou em grupo, em situações em que uma ou várias pessoas queridas estejam passando por dificuldades de saúde ou em sua vida emocional.

**Desenvolvimento:** leitura e reflexão guiadas do texto a seguir, com voz suave e pausada.

*Aqui estamos reunidos para recordar nossos seres queridos. Alguns deles têm dificuldades em sua vida afetiva, em sua vida de relação ou em sua saúde. Para eles, dirigimos nossos pensamentos e nossos melhores desejos.*

*Confiamos em que chegue até eles nosso pedido de bem-estar. Pensamos em nossos seres queridos; sentimos a presença de nossos seres queridos e experimentamos o contato com nossos seres queridos.*

*Tomaremos um pequeno tempo para meditar sobre as dificuldades que essas pessoas padecem...*

---

11 As práticas de Bem-Estar, Assistência e Morte foram extraídas e adaptadas do livro *A mensagem de Silo*. “A Experiência”. Ed. Presságio, São Paulo, 2018

(Dá-se alguns minutos para que os participantes possam meditar...)

*Queremos agora que aquelas pessoas possam sentir nossos melhores desejos. Uma onda de alívio e bem-estar deve chegar até elas...*

*Tomaremos um pequeno tempo para localizar mentalmente a situação de bem-estar que desejamos para nossos seres queridos.*

(Dá-se alguns minutos para que os participantes possam concentrar sua mente...)

*Concluiremos esta cerimônia, dando a oportunidade, àqueles que assim desejem, de sentirem a presença daqueles seres muito queridos que, ainda que não estejam aqui em nosso tempo e nosso espaço, relacionam-se conosco na experiência do amor, da paz e da suave alegria...*

(Dá-se um breve tempo...)

*Isto foi bom para outros, reconfortante para nós e inspirador para nossas vidas. Saudamos a todos, imersos nesta corrente de bem-estar, reforçada pelos bons desejos dos aqui presentes.*

## Assistência

**Objetivo:** cerimônia de assistência e reconciliação profunda para acompanhar aqueles que estão muito próximos de sua partida deste mundo.

**Desenvolvimento:** esta é uma cerimônia de muito afeto e exige que quem a realize dê o melhor de si. A cerimônia pode ser repetida a pedido do interessado ou daqueles que cuidam dele. Qualquer que seja o aparente estado de lucidez ou inconsciência da pessoa, o leitor se aproxima dela, falando com voz suave, clara e pausada.

*As recordações de tua vida são o juízo de tuas ações. Podes, em pouco tempo, recordar muito do melhor que há em ti. Recorda, então, mas sem sobressalto, e purifica tua memória. Recorda suavemente e tranquiliza tua mente...*

(Faz-se silêncio por alguns minutos, retomando depois a palavra com o mesmo tom e intensidade.)

*Rechaça agora o sobressalto e o desalento...*

*Rechaça agora o desejo de fugir para regiões obscuras...*

*Rechaça agora o apego às lembranças...*

*Permaneça agora em liberdade interior, indiferente ao devaneio da paisagem...*

*Toma agora a resolução da ascensão...*

*A Luz pura clareia nos cumes das altas cadeias montanhosas, e as águas de mil cores descem entre melodias irreconhecíveis em direção a planaltos e pradarias cristalinas...*

*Não temas a pressão da Luz que te afasta de seu centro cada vez mais fortemente. Absorve-a como se fosse um líquido ou um vento, porque nela, certamente, está a vida...*

*Quando na grande cadeia montanhosa encontrares a cidade escondida, deverás conhecer a entrada. Mas isso saberás no momento em que tua vida for transformada. Suas enormes muralhas estão escritas em figuras, estão escritas em cores, estão “sentidas”. Nesta cidade, guarda-se o feito e o por fazer...*

(Faz-se um breve silêncio, retomando logo a palavra com o mesmo tom e intensidade.)

*Estás reconciliado...*

*Estás purificado...*

*Prepara-te para entrar na mais formosa Cidade da Luz, nesta cidade jamais percebida pelo olho, nunca escutada em seu canto pelo ouvido humano...*

*Vem, prepara-te para entrar na mais formosa Luz...*

## Cerimônia de morte

**Objetivo:** acompanhar com uma profunda reflexão os parentes e entes queridos que se despedem da pessoa que faleceu.

**Desenvolvimento:** leitura do texto em voz alta.

*A vida cessou neste corpo. Devemos fazer um esforço para separar em nossa mente a imagem deste corpo e a imagem de quem agora recordamos...*

*Este corpo não nos escuta. Este corpo não é quem nós recordamos...*

*Aquele que não sente a presença de outra vida separada do corpo considere que, mesmo que a morte tenha paralisado o corpo, as ações realizadas continuam atuando e sua influência não se deterá jamais. Essa cadeia de ações desatadas em vida não pode ser detida pela morte.*

*Que profunda é a meditação em torno dessa verdade, mesmo que não se compreenda totalmente a transformação de uma ação em outra!*

*E aquele que sente a presença de outra vida separada, considere igualmente que a morte paralisou apenas o corpo; que a mente mais uma vez se liberou triunfalmente e abre passagem para a Luz...*

*Seja qual for nosso parecer, não choremos os corpos. Meditemos na raiz de nossas crenças e uma suave e silenciosa alegria chegará até nós...*

*Paz no coração, luz no entendimento!*

## 5.

### ANEXOS

#### a. O Caminho<sup>12</sup>

Apresentamos aqui 12 temas de meditação e reflexão que se referem à obtenção da coerência no pensar, sentir e fazer.

“O Caminho” nos convida a avançar em direção à unidade interna e a uma profunda reconciliação com nós mesmos, com os outros e com nossa própria vida.

##### 1

*Se acreditas que tua vida termina com a morte,  
o que pensas, sentes e fazes não tem sentido.  
Tudo termina na incoerência, na desintegração.  
Se acreditas que tua vida não termina com a  
morte, deve coincidir o que pensas com o que  
sentes e com o que fazes. Tudo deve avançar  
para a coerência, para a unidade.*

---

12 Silo. *A mensagem de Silo*. “O Caminho”. Ed. Presságio, São Paulo, 2018



2

*Se és indiferente à dor e ao sofrimento dos demais,  
toda ajuda que peças não encontrará justificativa.*

*Se não és indiferente à dor e ao sofrimento dos  
demais, deves fazer com que coincida o que sentes  
com o que pensas e fazes para ajudar os outros.*

3

*Aprende a tratar os demais do  
modo que queres ser tratado.*

4

*Aprende a superar a dor e o sofrimento em  
ti, em teu próximo e na sociedade humana.*

5

*Aprende a resistir à violência  
que há em ti e fora de ti.*

6

*Aprende a reconhecer os signos  
do Sagrado em ti e fora de ti.*

7

*Não deixes passar tua vida sem  
te perguntares: “Quem sou?”*

*Não deixes passar tua vida sem  
te perguntares: “Para onde eu vou?”*

8

*Não deixes passar um dia sem te responder quem és.*

*Não deixes passar um dia sem  
te responder para onde vais.*

9

*Não deixes passar uma grande  
alegria sem agradecer em teu interior.*

*Não deixes passar uma grande  
tristeza sem reivindicar em teu interior  
aquela alegria que ficou guardada.*

10

*Não imagines que estás só em teu povoado,  
em tua cidade, na Terra e nos infinitos mundos.*

11

*Não imagines que estás encadeado  
a este tempo e a este espaço.*

12

*Não imagines que em tua  
morte se eterniza a solidão.*

## **b. A Atenção**

Exercitar a **atenção** é uma ferramenta fundamental para o acompanhamento. A **atenção pura** é aquele sentimento que você tem quando consegue **relaxar o corpo e concentrar os pensamentos e emoções naquilo que está fazendo**, sem julgar, sem opinar, em paz... sem preocupações adicionais. Quando estou acompanhando, particularmente nos momentos de “fim da vida”, essa prática e essa atitude de “estar plena e essencialmente com o outro” é de extraordinária ajuda.

**A atenção pura é a melhor expressão do amor.**

O oposto da atenção é a distração, é estar com o corpo em um lugar, com pensamentos em outra coisa, com preocupações, julgando, discutindo internamente e/ou com minhas emoções perturbadas.

**Estou no que estou ... e não em outra coisa!**

**Estou acompanhando ... e não em outra coisa!**

Existem exercícios simples para fortalecer e ir gravando internamente as sensações que correspondem a uma **atenção** e a uma **presença plena** no que **estou**. Eis um deles, que se apoia na própria respiração:

1. **Relaxar o corpo, as emoções e a mente** (a pessoa pode se apoiar na prática descrita no Capítulo III, “Relaxamento externo, interno e mental”).

2. **Concentro minha atenção em minha interioridade e sinto minha respiração**. Todo o meu “ser” se concentra no ritmo da respiração... Coloco atenção e me concentro apenas na sensação interior da respiração... Continuo colocando atenção nesse sentimento por dois ou três minutos. Então, no final, “agradeço” interiormente.

Tentar exercitar e fortalecer essas sensações de estar “totalmente presente” no que estou fazendo... e que essa atitude de estar relaxado, em paz e totalmente atento à minha interioridade e à interioridade de quem estou acompanhando sejam a base de minha atitude do acompanhamento e ajuda a outros.

## BIBLIOGRAFIA

Lista de livros e manuais que foram utilizados como referências bibliográficas para a elaboração deste guia.

Ammann, Luis A. *Autoliberación*. Argentina. Ed. Altamira. 2004

Benito E., Barbero J., Payás A. *El acompañamiento espiritual en cuidados paliativos*. SECPAL. Madrid. Ed. Arán. 2008

Benito E., Barbero J., Dones M. *Espiritualidad en Clínica*. Buenos Aires. Ed. Biblos. 2015

El Libro de La Comunidad. *La Comunidad para el desarrollo humano*. Buenos Aires. Ed. El País. 2009

Ergas, Rosa B. *Luz en el Umbral, Guía y pautas para el bien morir*. Santiago do Chile. Ed. Cadaqués. 2007

Kubler-Ross, Elisabeth. *La muerte: un amanecer*. Barcelona. Ed. Luciérnaga. 2001

Ministerio de salud. *Manual de Cuidados Paliativos para la atención primaria de la salud*. Argentina. 2014

Rimponché, S. *El libro tibetano de la vida y la muerte*.  
Barcelona. Ed. Urano. 2006

Silo. *Experiencias Guiadas*. Buenos Aires. Ed. Planeta.  
1991

Silo. *La Mirada Interna*. Argentina. Plaza y Valdez. 2004

Silo. *A Mensagem de Silo*. São Paulo. Editora Presságio.  
2018

Silo. *Humanizar la Tierra*. Buenos Aires. Ed. Leviatán.  
2011

