

AUTOCONHECIMENTO E FUNDAMENTOS DE UMBANDA

PARA UMA VIDA MELHOR

1. INTRODUÇÃO E APRESENTAÇÃO

Muitos podem estar se perguntando o que autoconhecimento tem a ver com Umbanda. E a resposta é: autoconhecimento é o caminho para poder elevar ao máximo a experiência mística positiva.

Desde criança, ao receber lições da Bíblia, queria entender o que a expulsão de Adão e Eva do paraíso, que é uma visão religiosa da criação do mundo, teria a ver com os dinossauros e os homens da pré-história, que eram fatos provados pela ciência. Como tudo isso poderia se concatenar ou existir ao mesmo tempo?

A verdade é que as coisas podem precisar de uma nova visão, um novo ponto de vista que dê sentido para podermos aproximar, e até mesmo unir, o científico do religioso.

Da mesma forma, sempre quis entender o que está escrito no livro do Gênesis, de que somos imagem e semelhança de Deus. Será que Deus é um homem como nós?

Mais uma vez lançamos mão de um raciocínio simplista, pois é difícil entender essa sentença de outra forma.

Gostaria de dividir com vocês o que aprendi com meus mestres sobre sermos a semelhança de Deus.

Primeiro, somos nós que somos a imagem e semelhança de Deus e não o contrário. Então, no que somos semelhantes à Deus?

Somos semelhantes à Deus no quesito energético. Somos seres espirituais, e o espírito é uma forma de vida energética tal qual Deus.

Se nos desprendermos das ilusões e distrações do mundo material, se assumirmos a nossa verdadeira identidade de seres de energia, e abrirmos nossa consciência de que energia é a grande matéria prima que tudo forma, podemos caminhar em direção a criar e transformar nosso interior e o



mundo que nos cerca, tal qual o próprio Deus cria e transforma eterna e infinitamente.

Somos obra de Deus, somos criação divina, por isso somos chamados seus filhos. Filhos do Deus, eterno e infinito, onipotente, onipresente e onisciente, criador de todas as coisas.

Somos chamados filhos de Deus por carregarmos em nossos espíritos uma faísca original da Energia Divina, como se fosse o DNA do próprio Deus.

Esta partícula fica adormecida dentro do nosso coração. Quando a ativamos passamos a ser o Deus do nosso próprio mundo, passamos a criar e a transformar.

E como podemos despertar esta partícula divina que se encontra dentro de nós?

Conhecer a si próprio é a resposta, a chave, o caminho.

2. A IMPORTÂNCIA DE CONHECER-SE

“Conhecer a ti mesmo é o começo de toda a sabedoria”. – Aristóteles

*_*_*_*_*_*_*_*

“Conhecer os outros é inteligência;

Conhecer a si mesmo é a verdadeira sabedoria.

Dominar o outro é força.

Dominar a si mesmo é o verdadeiro poder”.

Lao Tsé

*_*_*_*_*_*_*_*

Como podem os mestres do passado terem encontrado tanto conhecimento e sabedoria, tendo vivido há milhares de anos.

Isso é plenamente possível pois as verdades deste mundo são mutáveis e temporárias, mas existem verdades imutáveis e eternas, que sempre estiveram à disposição de todos aqueles que desejassem dela dispor.

Como nos exemplos dados, mestres como Sócrates, Aristóteles, Lao-Tsé, Buda, Jesus, dominaram conhecimentos e pregavam o autoconhecimento.

Você pode alegar que são seres iluminados e que, por isso, para eles foi mais fácil. Mas mesmo que não alcancemos o mesmo grau de evolução, eu lhe garanto que ainda assim podemos fazer milagres e transformar a nossa vida com força de vontade, principalmente a de conhecer a si mesmo.

Ter a consciência verdadeira de nossas qualidades e trabalhar com elas. E, acima de tudo, conhecer os nossos defeitos, os quais deverão ser trabalhados para serem atenuados e dissipados.

Proponho aqui dois exercícios, um mais fácil e outro, um pouco mais trabalhoso.

Antes de mais nada, recomendo que todos os exercícios sejam feitos em um momento de tranquilidade, sem distrações, um momento mágico que você deverá reservar diariamente para se cuidar e tratar.

1 - O exercício do espelho

Esse exercício é importante para mostrar como nos vemos. O que enxergamos quando olhamos para o espelho. O que a imagem refletida nos traz de informação.

- Procure um espelho de corpo inteiro, preferencialmente;
- Olhe para o espelho com calma, sem pressa. Olhe para a imagem como se olha para um quadro;
- Se necessário for, olhe de diversos ângulos;
- Anote num papel, em primeiro lugar, as características físicas que você vê na imagem. Se a pessoa na imagem é alta, baixa, magra, atraente, desproporcional, como é o cabelo, etc. Anote as positivas e as negativas.
- Depois anote as características psicológicas da imagem. Se a imagem da pessoa que você vê remete à nobreza, confiança,

amor, carinho, ternura, traição, maldade, repugnância, medo, coragem, recatamento, exibicionismo, etc. Anote as positivas e as negativas.

- Faça tudo isso com calma.

Terminado o exercício, verifique o que você escreveu e verifique o que a sua imagem transmite a você e, possivelmente, à maioria das pessoas.

É imprescindível que você escreva as características e que você olhe para a imagem do espelho como se não fosse você.

Esse exercício serve para mostrar o seu “eu” exterior. Trabalhar a autoestima. É impossível viver feliz se a sua própria imagem não te convence de que você é feliz.

2 - Você através do tempo

Este exercício visa reconhecer o seu sentimento atual e faz uma varredura nas diversas épocas da sua vida, nas suas recordações. Esta é uma das primeiras etapas do autoconhecimento.

- 1- Sente-se no chão com as pernas cruzadas, pode ser em um tapete ou lugar confortável;
- 2- Tente relaxar, alongue o pescoço ou qualquer membro que possa estar a lhe causar incômodo;
- 3- Respire profundamente por 3 vezes, inspirando pelo nariz e expirando pela boca;
- 4- Agora, deixe sua respiração retornar à normalidade, pode respirar como bem desejar;
- 5- Feche os olhos e mantenha-os fechados daqui por diante;
- 6- Mantenha-se calmo e relaxado. Você irá fazer uma viagem até sua primeira lembrança de infância;
- 7- Traga na sua mente o número 10, firme-o um segundo em sua mente, e imagine ele se distanciando, indo cada vez mais longe, até desaparecer. Lentamente, sem pressa.

- 8- Agora imagine o número 9. Mantenha-o na sua mente por um segundo e veja ele se distanciar, lentamente, até sumir.
- 9- Faça isso com todos os números até chegar ao zero;
- 10- Mantenha os olhos fechados, continue relaxado;
- 11- Traga à sua memória a primeira recordação da sua infância. Tente recordar detalhes do momento, do ambiente, das pessoas que estavam com você, do seu sentimento que envolve esse instante da sua vida. Se for um momento positivo, estenda essa recordação. Se for negativo, estenda o suficiente para firmar a recordação;
- 12- Em ambos casos, agradeça e deixe a recordação ir embora, agradeça, aceite, independentemente de ser negativa ou positiva.
- 13- Mantenha o equilíbrio, continue calmo e relaxado.
- 14- Avance alguns anos e repita. Traga a recordação à sua mente, lembre-se dos detalhes, igual ao primeiro instante. Firme a memória, agradeça, aceite e siga para alguns anos adiante e repita a operação, até chegar na sua idade atual.
- 15- Quando acabar o exercício, agradeça mais uma vez, aceite o que já passou;
- 16- Tente colocar no papel as recordações, ou, ao menos, aquelas que forem mais relevantes. Isso é muito importante.

Este exercício é recomendado para entendermos como chegamos ao momento presente. Coisas ruins, coisas boas, que nos fizeram ser quem somos hoje.

Ajuda a reconhecer os fardos do passado que pesam sobre nós e atrasam nossa caminhada.

O exercício poderá ser repetido. Quando o fizer, tente aceitar e deixar irem todas as ocorrências passadas que lhe fizeram mal. Elas existiram por algum motivo, mas o melhor é que já passaram. Aceite isso e repita o exercício até que a recordação não te cause mais sentimentos ruins.

Quanto às boas memórias, que elas sirvam para mostrar que podem ser repetidas e mesmo melhoradas, depende apenas de você.

Muitos poderão não conseguir concluir o exercício nas primeiras tentativas. Tudo bem se isso acontecer, aguarde algumas horas ou até mesmo em outro dia e repita o exercício. Muitas memórias podem representar fantasmas do passado, e elas continuarão lá, te assombrando. A tortura só acaba quando você encara o carrasco de frente. Por último, lembre-se que as passagens negativas da vida nos ensinam e nos ajudam a crescer. Também dissipam resgates de outras encarnações. Por mais que não tenhamos o entendimento, serviram para o nosso crescimento e adiantamento espiritual. Tudo depende da forma como você vê.