

13. Volte a ser simples como uma criança

O grande mal da atualidade é a humanidade não sentir. Não sente sequer o mundo material que a cerca. A percepção foi completamente desprezada, dando lugar para a ansiedade e para a angústia.

Deixamos nossa mente se envenenar com falsos conceitos e a única coisa que conseguimos sentir, é que algo está errado, mas não sabemos expressar o que.

Isso porque tudo o que vivemos é de fora para dentro. O que nosso trabalho exige, o que nossa família precisa, o que a sociedade impõe. Vivemos atribulados em busca desenfreada, em buscar a satisfação destes anseios, que nós esquecemos completamente do “EU”, de nós mesmos.

Quando foi a última vez que você se perguntou o que quer de verdade?
Quando foi a última vez que você fez aquilo que realmente queria?

Quer saber a verdade? Faz muito tempo. Porque você está tão viciado em dar ao mundo o que ele lhe exige, que você não sabe mais avaliar o que você realmente quer ou o que realmente lhe faz bem.

Vamos a algo mais simples. Quando foi a última vez que você, em paz, sentiu a sua respiração? Quando foi que pisou na terra com os pés descalços pela última vez? Qual foi a última vez que você saiu na chuva por puro prazer?

Infelizmente faz muito tempo. O ser humano, enquanto homem e portador da faísca divina, é capaz realmente de criar e construir coisas complexas como edifícios gigantescos, carros ultramodernos, computadores e celulares de última geração. Mas isso é só a criação do homem, nós não somos assim.

Somos seres simples e precisamos de coisas simples para viver. Jamais devemos deixar de lembrar de onde viemos.

Um dia fomos crianças puras e ingênuas. Gostávamos de correr, de nos divertir. Sabíamos apreciar o sabor de um bom doce ou sorvete. Ríamos muito por qualquer coisa e, se ficassemos bravos ou tristes, isso certamente passava rápido.

Meu convite é para um retorno periódico à simplicidade da vida.

Meu desejo é que, em primeiro lugar, você volte a sentir o seu corpo, membro por membro, parte por parte. Que você respire em paz e sinta o bem que esta respiração faz por você. Que você aprenda a apreciar o poder curador e reanimador de alguns minutos de silêncio.

Que você busque a natureza como um santuário. As vibrações divinas emanadas pela natureza são sublimes e também extremamente poderosas. Na Umbanda chamamos essas energias de Orixás, manifestações do poder de Deus, e é por isso que a natureza nos faz sentir tão bem. Pois é uma forma de se reconectar com a nossa origem primordial, de se conectar com Deus.

Em resumo, precisamos nos tornar crianças novamente. E como crianças aprender o essencial novamente. E como crianças voltar a conhecer nosso próprio corpo, sentir o nosso coração e sentir o mundo visível e invisível à nossa volta. Uma criança não tem pudor, nem preconceito. Ela interage com o mundo de forma simples, e é por isso que uma criança é capaz de encontrar satisfação e alegria em tudo o que faz, por mais corriqueiro que seja.

O Mestre Jesus nos deixa uma ideia disso em Mateus, capítulo 18, versículo 3:

“Eu lhes asseguro que, a não ser que vocês se convertam e se tornem como crianças, jamais entrarão no Reino dos céus”.

Isso não significa que devemos esperar a próxima encarnação. É necessário fazer isso agora.

Muitos vão dizer que não tem boas recordações do seu tempo de criança e, por isso, isto se torna impossível. Mas eu lhe digo que esta é uma oportunidade de resgatar a criança que foi sufocada no passado. Sem sua criança interior, encontrar a alegria e a felicidade pode se tornar bastante difícil.

Quero deixar claro que não estou pedindo para você ser irresponsável e nem se expor ao ridículo. Peço a você que volte a olhar para o mundo com os olhos de uma criança.

Toda a carga positiva que se coloca em uma criança é multiplicada e irradiada milhares de vezes. Existem crenças que sugerem que não existe

nada melhor para um adulto que pegar um bebê no colo e, olhando para seus olhos inocentes, fazer uma oração. Isso é usado inclusive como simpatia de cura em algumas culturas.

Exercício

Busque um espaço na natureza. Pode ser praia, na beira de um rio ou lago, em uma mata, bosque, cachoeira, pedreira ou jardim, mas quanto mais “natural” melhor.

Use uma roupa confortável e chegando ao local, fique descalço.

Caminhe com os pés descalços por este domínio natural, sempre com calma e respirando tranquilamente. Mantenha pensamentos positivos na sua mente. Se for necessário recorra àquela memória do melhor dia da sua vida.

Depois de alguns minutos, procure um lugar pacífico e confortável e sente-se diretamente no chão, pode ser na grama ou mesmo no mato, mas é importante que seja direto com o elemento natural.

Alongue todos os músculos do seu corpo. Sinta seus ombros, suas mãos, seus pés, sinta seu diafragma expandindo e contraindo. Relaxe seu corpo e depois disso feche os olhos.

Respire profundamente por três vezes inspirando pelo nariz, retendo o ar por 3 segundos e soltando pela boca, assoprando suavemente.

Deixe a sua respiração retornar à normalidade.

Traga à mente um pensamento bom que te desperte a alegria ou que te faça sentir bem, pode ser uma recordação ou uma mentalização de algo que você deseje. Se estiver difícil, recorra à memória do melhor dia de sua vida. Isso fará a energia positiva despertar fortemente em você.

Relaxe ao ponto de sentir o batimento do seu coração. Caso não consiga nas primeiras vezes, tudo bem.

Escute todos os sons ao seu redor, sinta a brisa ou o calor na sua pele, perceba os cheiros.

Lembre-se de quando era uma criança. Conecte-se com a sua criança interior. Se a recordação for boa, somente rememore esses bons momentos. Se for ruim, tente se lembrar das coisas que você quis fazer

como uma criança e não pôde. Realize na sua mente esses desejos, dê à sua criança tudo o que ela deseja. O objetivo é fazer a sua criança sorrir e se sentir livre novamente.

Agora relaxe um pouco mais e tente perceber a energia do local invadindo o seu ser, desfazendo todos os nós no seu interior, dissipando as negatividades, curando, libertando e fortalecendo cada partícula do seu corpo e do seu espírito.

Agora tente identificar uma outra presença próxima a você. Não tem problema se você não distinguir o rosto ou a forma. Agradeça aos bons espíritos que estarão ao seu redor naquele momento.

Faça tudo isso sem pressa, se quiser ou se sentir melhor, convide um amigo para cuidar de você enquanto você faz o exercício.

Abra os olhos e lentamente volte a sentir seu corpo parte por parte, respire e agradeça. Levante-se e vá curtir um pouco mais deste local maravilhoso, mas agora descontraído e à vontade.

Ao chegar em sua casa, registre suas impressões em um caderno.

Repita este exercício quantas vezes quiser.

14. O ser em equilíbrio encontra-se com Deus

Sempre que desejamos combinar nossas energias com outras pessoas, escolhemos pessoas que possuam afinidades conosco, pessoas que pensem ou desejem coisas parecidas com as nossas.

Pessoas ativas não combinam com pessoas calmas e pacatas. Religiosos não se dão com ateus. Esportistas não combinam com pensadores.

Da mesma forma, quando desejamos entrar em sintonia com as energias divinas, devemos estar com a nossa própria energia o mais próximo da energia de Deus.

Mas por quê?

Para absorvermos a maior quantidade desta energia divina, se preferir, maior quantidade de graças ou bênçãos.

A energia divina é constante, suave, pacífica, positiva e equilibrada.

Se realmente queremos absorver energias que ajudarão a transformar as nossas vidas, precisamos modular nossa própria energia da mesma forma: constante, suave, pacífica, positiva e equilibrada.

Até este momento o curso lhe deu informações para aprender a se conhecer e melhorar a sua energia interior.

Já falamos sobre como é difícil olhar para dentro de nós mesmos e da importância de nos conhecermos, aprendemos que não devemos nos distrair ou nos preocuparmos com coisas desnecessárias.

Discutimos sobre a necessidade de trabalhar o bom sendo e o caminho do meio, sobre como é importante exercitar nossas qualidades e de trabalhar nossos defeitos.

Entendemos que sem o exercício e sem a disciplina nada é possível.

Conceituamos o bem e o mal, e descobrimos que devemos seguir a nossa intuição.

Mudamos nossas vidas com o poder da alegria e da gentileza, e entendemos quanto é bom e importante voltar a sentir e estimular nossa criança interior.

Agora convido você a reunir esses conhecimentos para se encontrar com o Divino, com o Sagrado, de forma a potencializar tudo o que aprendemos, de maneira a ter plena consciência de como usar a nossa faísca divina e transformar nossa vida e todo o mundo que nos cerca.

Espero verdadeiramente que vocês tenham conseguido melhoras consideráveis em suas vidas até agora, pois agora partiremos para os módulos práticos deste curso, que o ajudarão a se conectar mais poderosamente com as emanções das energias divinas.

Por enquanto só tenho gratidão a você que me acompanhou, e convido você para iniciar o módulo de fundamentos umbandistas para uma vida melhor.

Aproveite para encontrar seu equilíbrio, pois ele será indispensável daqui por diante.