

9. Exercício e disciplina. Cuidado com as negações.

Em média nosso cérebro demora 60 dias para automatizar uma nova programação. E este número pode variar de acordo com a dificuldade do novo hábito, ou ainda, se será necessário trocar um hábito antigo por um novo. Nesses casos, nossa mente pode demorar até 100 dias para absorver e automatizar novos hábitos e comportamentos.

Por isso é tão difícil começar dietas, iniciar exercício físico, parar de fumar e até mesmo desenvolver novas virtudes.

Por isso, solicito aos irmãos que continuem com os exercícios com muita disciplina. Respeite o ciclo da vida, compreenda que até mesmo uma semente depende de tempo para germinar, brotar e alcançar um mínimo de desenvolvimento.

Pela experiência que tenho como sacerdote e como responsável por orientação e desenvolvimento mediúnico percebi que muitas pessoas se entregam de corpo e alma, jogando-se de cabeça em ensinamentos para absorver determinados conceitos. Porém frustram-se ou perdem rapidamente a motivação.

Fogo de palha queima muito mas acaba rápido e amor louco dura pouco. Não se esqueça meu irmão, caminho do meio, sem extremos.

O que peço a você é 15 minutos para alguns exercícios ao dia. Também a disciplina é necessária, assim como o comprometimento para o alcance dos objetivos desejados. O trabalho é diário e necessita entrega, sem preguiça, mas também sem neurose.

Outro fator que atrapalha muito o desenvolvimento dos irmãos é a negação. É comum ouvi dizer “eu não consigo”, “eu já tentei” ou ainda “comigo isso não dá certo”.

Pois bem, isto é exatamente o inverso do que estamos abordando neste curso, pois, como filhos de Deus e detentores da Chama Divina, somos capazes de realizar qualquer coisa.

Outro erro comum é dizer: “eu vou tentar”.

Não faça isso consigo!

Quem “vai tentar” passa a vida tentando. Tentar não é o mesmo que conseguir. Quem tenta passa uma vida em tentativas, sem nunca conseguir alcançar o alvo, pois, determinou para si mesmo que tentaria e assim sua mente absorveu o comando.

Sempre que uma nova situação se colocar para você diga:

- Farei o meu melhor para conseguir!

Dessa forma você comanda sua mente a dar o melhor e conseguir, e dessa forma você atingirá todos os seus objetivos.

Esses conceitos se estendem ainda para tudo o que é negativo. Frases como:

“Se melhorar, estraga”

“O que é bom nunca vem para mim”

“Dinheiro é sujo”

“Eu não tenho paciência para isso”

E tantas outras frases similares devem ser abolidas do nosso vocabulário. O verbo tem poder e pelo verbo Deus criou o mundo. E como “deuses” devemos ter cuidado com os pensamentos e as palavras, pois criamos nosso mundo à partir deles.

Exercício

Crie frases de positividade visando o que você deseja atingir, sempre começando com as palavras “eu sou”.

Exemplo:

“Eu sou saudável e muito disposto fisicamente”

“Eu sou rico e a prosperidade habita dentro de mim”

“Eu sou a presença guardiã que consome tudo o que pode me prejudicar”

“Eu sou feliz e grato por tudo o que tenho em minha vida”

“Eu sou a porta aberta que homem nenhum pode fechar”

O “eu sou” é como chamamos e despertamos a Chama Divina que existe dentro de nós. Tudo o que fizer através do “eu sou” lhe será concedido.

Escolha três frases que servirão como mantra e repita verbalmente todo dia quantas vezes ao dia desejar.

10. O bem e o mal

Muitas vezes ouvimos dizer que este mundo em que vivemos é dualista. Ou seja, trabalha sempre entre dois polos: positivo e negativo, material e espiritual, masculino e feminino ou bem e mal;

O conceito de bem e mal é aquilo que determina quem somos e como será nossa relação com o mundo que nos cerca. Este conceito é construído através da nossa vida e sofre influências diversas como a da criação, da religião, das experiências marcantes, do ambiente e das pessoas que nos cercam.

Mas será que carregamos a concepção verdadeira de bem e mal?

Afinal de contas existe uma resposta certa para isso.

Na minha humilde opinião, existe.

O bem é provido pelo Divino, pelo Sagrado. Na Umbanda, por Deus e os Orixás.

O mal é tudo aquilo que brota no coração e na mente do homem na ausência de uma força superior.

Como diriam os antigos, maldade é não ter Deus no coração. E eles não estavam errados.

Nossa mente e nosso coração estão constantemente nos pregando peças de forma a não enxergar as coisas como elas realmente são.

Somente com o conhecimento e com sintonia com as vibrações divinas é que poderemos enxergar e entender o mundo e a vida como eles realmente são.

Além disso, estar em contato contínuo com o sagrado desperta em nós as virtudes que não temos e fortalece as que já possuímos.

São muitos os estudos que comprovaram que pessoas religiosas, ou que oram e meditam constantemente, tem vidas melhores e mais felizes, ainda desfrutam de melhor saúde e curam-se mais rápido por este motivo.

Entretanto, ressalto que mesmo as virtudes deverão ser observadas e praticadas com bom senso, adotando o caminho do meio. Lembre-se que os extremos causam distorção e trazem sofrimento. Por exemplo, uma pessoa que não tenha a virtude fé ou que a tenha em pouca intensidade jamais evoluirá e nem despertará as outras virtudes. Já uma pessoa que só vive para a fé, pode se tornar vazia ou pode desenvolver o extremismo religioso.

Na Umbanda, acreditamos em Deus e cremos nos orixás como partes específicas desse Deus, como se fossem faixas vibratórias de um todo.

Quando digo partes específicas, quero dizer que a vibração de cada orixá desperta em nós certas forças e sentimentos, tornando-nos predispostos a determinadas posturas e comportamentos.

A presença de Ogum traz força, criatividade e disposição para o trabalho. A vibração de Iemanjá nos aproxima da família, tornando-nos meticolosos e benevolentes. A força de Oxalá nos conecta com o plano espiritual, despertando a fé dentro de nós.

A presença dos orixás é a presença de Deus. Onde existe a presença de Deus não há erro, vício e nem defeito. O mal vem do mundo e do coração de nós mesmos.

Exercício

De agora em diante, ao se colocar em posição de meditação, nos seus quinze minutos, após colocar-se em relaxamento, mentalize uma grande luz sobre sua cabeça, não importa a cor desta luz, desde que seja intensa.

Você pode imaginá-la entrando pelo topo da sua cabeça ou envolvendo todo o seu corpo. Após sentir-se completamente envolvido por esta luz, imagine que ela está corrigindo seus defeitos, cobrindo suas faltas, despertando dentro de você as virtudes que ainda lhe faltam. Você pode ainda mentalizar, enquanto estiver envolvido por esta luz, a solução de problemas que você tem a resolver nos próximos dias. Imagine-se aliviado

por ter alcançado essa vitória e como foi relativamente fácil superar este obstáculo.

Se você não conseguir visualizar, ou se você tem dificuldades em mentalização, tudo bem. O que importa é fazer o exercício dando tudo de si.