

Grupo de Estudos

Para que você possa acompanhar o raciocínio do texto abaixo é ideal que primeiro seja feita a leitura do escrito de Pai José: Amplitude da Alma, onde você pode encontrar na aba Psicografias em nosso site.

Coordenação Geral: Mãe Lilian de Iemanjá

Grupo: Gira de Terça e Reikianos

O texto revela a simplicidade de vários contextos e valores que muitas vezes deixamos de lado, pela correria do dia a dia e por muitas vezes, fazemos uma falsa solidariedade. Ajudar e curar os outros, não deve ser um conflito interno e externo, do que vivenciamos, mas ao mesmo tempo, um sincronismo dos ensinamentos que chegam a nós e que colocamos em prática. Pensar em nós como ser individual também é exercer o cuidado com nossa alma e nossa evolução. Somos seres individuais e que caminham em busca da evolução espiritual, de acordo com nossas ações e decisões. Se sabemos disso por que ainda achamos que a evolução é algo divino e que não fazemos parte? Este pensamento é apenas uma falsa solidariedade, como já dito, pois não adianta saber, criar uma expectativa da evolução e não agir em prol disto. A ação e transformação é algo muito mais importante, pois, nos tira do estágio de confortável que é apenas desejar e faz, com que arregacemos as mangas para executar a transformação do espírito que buscamos neste plano.

O amor próprio não é egoísmo, quando estamos bem, conseguimos transformar o mundo ao nosso redor. A única certeza de nossa passagem e evolução neste plano, nos garante que as ações e decisões de transformação interior devem partir de nós mesmos. Não sabemos o dia de amanhã, não podemos garantir mesmo que nossos filhos estejam conosco, pois tudo é mutável, a beleza acaba, os bens se vão, e podemos perder

tudo. Mas a nossa transformação e conhecimento adquirido enquanto espírito, fazem parte da bagagem que carregaremos em nossa alma. Muitas vezes o conhecimento, o ensinamento mais simples, é o mais difícil de praticar. É fácil amar os filhos, os amigos, a família, mas quem é capaz de amar alguém que fez algo que nos magoou? A transformação através dos valores que carregamos na amplitude da alma, são os valores que realmente nos transformam, nos encorajam e fazer com que renascemos a cada dia.

Dizer que fazer a transformação interior é fácil, parece uma utopia. Por mais que a gente identifique os pontos necessários para nossa reforma, a mudança bate de frente com o que está enraizado dentro dos nossos conceitos que estabelecemos em nossa vida. Aí entra o surf nos altos e baixos das ondas, no entanto, nos deparamos com as crises que aparecem e que muitas vezes, fazem com que o fôlego parece que não vai ser retomado. E não é fácil, o ego puxa o tapete como nosso maior percalço nesta caminhada da transformação. O ego faz com que enxerguemos algo irreal em nossa trajetória e inclusive faz que valores sejam modificados internamente, de maneira sutil e imperceptível.

A amplitude da alma é algo que não pode ser dimensionada por questões materiais, e somente fazendo a reflexão das 14 perguntas, podemos fazer uma auto avaliação dos valores que carregamos e transformamos. Olhando para 7 ou 14 anos atrás, certamente, nossas respostas e valores se transformaram durante este período. Mas olhando para a frente, o que ainda poderemos transformar através destas 14 perguntas?

O mais importante é se ter a consciência do que se busca, e transformar este primeiro passo, num começo diferente, para somente assim conseguir evoluir, como ser humano e como espírito.

Sendo assim, a nossa reforma íntima é um sistema contínuo e que temos que buscar melhorar constantemente todos os dias. Todos somos passíveis de sentirmos algo que não desejamos, porém, a consciência de que isto será algo marcado em nossa alma é a força motriz para que transmutemos qualquer energia.

Grupo: Gira de Quinta

Uma noite dedicada ao estudo em grupo de mais um dos escritos de pai José não poderia deixar de acrescentar muito ao nosso processo de autoconhecimento e reforma íntima. Dessa vez estudamos e discutimos o texto “Amplitude da alma”. Olhar para dentro, estando no controle após um exercício de respiração consciente, fez acender muitas luzes sobre quem somos e quem pensamos ser.

Como buscadores de nós mesmos, utilizamos as 14 perguntas descritas no texto como um meio, um fio condutor, que facilitou a nossa autoanálise, desde que feita com a sinceridade necessária para nos encararmos diante do espelho da consciência.

Nesse exercício de auto investigação, tivemos a oportunidade de ter uma ideia da amplitude da nossa alma analisando o teor das nossas respostas, mais ou menos vinculadas aos aspectos materiais da vida encarnada. Comparando-as a momentos anteriores de nossa vida, vimos que algumas respostas mudaram enquanto outras se mantiveram. Algumas vieram com mais facilidade ou dificuldade que outras. Isso denota a

qualidade do nosso caminhar nessa jornada, o quanto crescemos e evoluímos ao longo do tempo, o quanto a nossa alma se ampliou.

Responder às perguntas de modo sincero, sem mentir para nós mesmos foi um ato de amor próprio e de coragem para avaliar o que se tem feito das nossas escolhas, pensamentos, palavras e atos no nosso caminhar espiritual. O que temos feito com a nossa oportunidade nesse planeta para melhorarmos como espíritos? Morrendo pouco a pouco, a todo o momento, respiração após respiração, estamos aproveitando essa oportunidade para aumentar a amplitude da nossa alma e sermos úteis? Ou será que só a gastamos com as futilidades ilusórias que o mundo material sempre nos oferece? Somos como ondas em constante movimento em direção ao crescimento ou acabamos estagnados, como uma linha reta, escravos da mesmice e monotonia? Somos como o milho que, ao passar pelo calor da panela da vida, transmuta e vira pipoca ou somos como o peruá*, que se recusa a mudar ao longo do tempo, independente das condições (ou vivências) que nos são oportunizadas?

Foram muitas perguntas que surgiram dentro de todos nós e continuam reverberando por tempos, fazendo com que avaliemos a extensão da nossa responsabilidade para conosco nessa jornada de crescimento. Crescer não diz respeito ao outro, mas a nós mesmos apenas, olhando e identificando com serenidade as nossas luzes e as nossas trevas. Para as primeiras, devemos procurar intensificar o seu brilho e torná-lo cada vez mais real na nossa vida e na dos que nos cercam. Já para as segundas, devemos acolher com todo o amor que tivermos e procurar dissipá-las, afinal, a escuridão não existe. Ela nada mais é do que a simples ausência de luz.

Nesse caminho, aprendemos também que o amor próprio é diferente de egoísmo. Que cuidar de si não quer dizer descuidar dos outros. Afinal, como podemos distribuir algo que não temos dentro de nós mesmos? Amar o outro passa primeiro por, necessariamente, amar a si mesmo. Cuidar do outro, da mesma forma, passa antes por cuidar de si mesmo.

Esse grupo de estudos não foi só uma noite de compartilhamento de conhecimentos, mas uma oportunidade de crescimento real, de autoavaliação, verificação e ajuste do caminho que estamos trilhando como espíritos vivendo uma experiência material nesse plano.

* Peruá – definição popular do milho de pipoca que não estoura quando colocado na panela quente.

Grupo: Gira de Sexta e convidados

Esta reflexão é baseada no texto “A amplitude da Alma” do espírito Pai José de Aruanda, preto-velho de milenar sabedoria - psicografado pela Mãe Lilian de Iemanjá.

Como prática, este escrito nos propõe as seguintes questões, que tem por objetivo nos colocar diante do espelho de nossas almas, vamos a elas: - O que mais me irrita? - O que me faz muito feliz? - O que não consigo viver sem? - O que tenho e não uso? - Quem são os espíritos (encarnados) que amo? - Quem me ama? - Quem é/são verdadeiro comigo? - Eu sou verdadeiro com os outros? - Qual a razão da minha existência? - Até quando desejo viver nesta dimensão? - O que é sagrado para mim? - O que é profano?

Orar em gratidão pela dádiva da vida, é uma simples e certa maneira de ordenar os compromissos do dia. Porém nossa mente, formatada por um estilo de vida intenso e competitivo, não demora em acelerar e perder a serenidade, nossa respiração torna-se curta e ofegante, numa ansiedade sem justificativa.

Estudando sobre a técnica de respiração oriental conhecida como pranayama, aprendemos como romper este estado de ansiedade e rapidamente restabelecer nosso equilíbrio, desintoxicando nossa sujeira emocional, acumulada em forma de gás carbônico nas nossas células.

Quando nos propomos a ser um espírito transparente, as questões colocadas por Pai José conduzem a uma profunda viagem interior, e neste contexto, o que será mais difícil? Perceber, admitir ou mudar um comportamento errado? Responder com sinceridade torna-se uma tarefa desconfortável, pois o ego manipulador negando as próprias mazelas, entra em conflito com a essência do nosso espírito que busca a comunhão com a verdade. A frequência da evolução está na busca do autoconhecimento, pois somente assim, desvela-se mazelas dessa e de outras encarnações, escondidas no nosso inconsciente. A amplitude da alma é a diferença entre o hoje e o amanhã na nossa escala evolutiva, sair da zona de conforto e transmutar os valores da alma.

A dificuldade em perceber esta amplitude parte, muitas vezes, de uma existência cheia de futilidades, com pena de si mesma, projetando suas sombras para o outro, boicotando a própria evolução. A espiritualidade nos conduz a assumir nossas responsabilidades e libertar-se da ignorância: amando perante o desamor, sendo bom perante a maldade.

Deus não espera a nossa perfeição, mas sim um trabalho contínuo de vontade e reflexão e sinceridade, coragem e atitude para uma

transformação efetiva de hábitos e pensamentos, tornando-nos, a cada dia, melhores seres humanos, numa reconstrução contínua. Somos responsáveis a todo momento pela nossa energia e amplitude da nossa consciência; O que estou fazendo com a minha oportunidade? Como estou conduzindo minha vida?

Percebemos que nossos valores mudam e podem ser aprimorados, quando nós fazemos as mesmas perguntas, para nossa consciência de 7 ou 14 anos atrás. Aí está a nossa amplitude espiritual... diretamente proporcional a nossa verdadeira vivência do aprendizado adquirido.

Antes que se passe mais um momento, ou mais 7 anos, vamos nos esforçar em distinguir se nossa vida é apenas uma sobrevivência ou o despertar e realização de uma missão.

Grupo: Gira de Sábado

A Umbanda é simples: paz, amor e caridade. Pai José com toda sua magnitude e sabedoria, nos traz uma reflexão para uma existência inteira sobre os nossos pensamentos e ações que vibram na nossa Alma e influenciam a sua amplitude. Mas ele é singelo ao nos limitar a autoanálise de períodos compreensíveis dentro desta vida, os quais ele dá o nome de têmporas.

A se pensar como a nossa vida se reproduz no dia a dia, podemos nos referir que é uma jornada constantemente dialética: vida e morte, espírito e matéria, luz e sombra, bem e mal, sagrado e profano, essencial e efêmero, saúde e doença, evolução e estagnação. Ao conjecturarmos sobre os movimentos da Amplitude da Alma, as ondas seguem a mesma lógica: ora

em cima, ora embaixo; ora estagnado, ora em circulação; ora ciclos que se abrem, ora ciclos que se encerram.

Uma analogia interessante para se compreender tal fenômeno é comparar a trajetória da vida ao relevo das serras (conjunto de montanhas), imaginando-a repleta de colinas, morros, encostas e vales. Ou seja, a vida é uma caminhada de subidas e descidas de diferentes níveis de dificuldades e desafios que culminam para que possamos chegar ao pico da nossa montanha: a evolução da Alma. Uns desistem nos primeiros morros e ficam estagnados em sua zona de conforto se vitimizam; outros caem, levantam, sacodem a poeira e seguem enfrentando as suas dores e limitações. Quanto mais alta for à montanha, maior a sombra no vale; quanto mais luz, mais sombra a se enfrentar.

Somos seres divinos em construção e reconhecer as nossas fraquezas e mazelas é parte fundamental para a Amplitude da Alma. Enfrentar o profano é também elucidar o divino que existe dentro de nós. O verdadeiro despertar na maioria das vezes traz uma dose considerável de dor, pois não é fácil admitir o erro, uma vez que somos seres ainda tão arraigados ao vitimismo, sucumbidos pelo ego. O quanto iremos sofrer ou evoluir na nossa trajetória terrena, dependerá da nossa capacidade de despir-se dos padrões materiais impostos pela futilidade da sociedade e do ego, olhando para a nossa verdadeira essência, e nesse momento de internalização emergir a nossa superação.

O processo de superar-se está no empoderamento da nossa força divina e interior em desprender-se, liberta-se para se abrir para o crescimento espiritual. Vale ressaltar que somos aprendizes e estamos aqui para florescer o nosso melhor. Aquilo que é essencial, útil e sagrado.

E agora, nos fica um questionamento: mediante das provações que passamos ao longo da nossa caminhada como identificar o quanto estamos acertando ou errando, diante das decisões tomadas?

A medida para identificarmos o quanto estamos sendo assertivos está na frequência das nossas vibrações quando estamos prestes a tomar uma decisão. Se estamos vibrando no amor próprio e ao próximo, na compaixão, na solidariedade, na cooperação, no perdão, na humildade, na retidão estamos vibrando alto. Caso estejamos vibrando no egoísmo, na raiva, na ira, na competitividade, no orgulho, na carência, no melindre, na vingança estamos vibrando baixo nos levando ao erro. E como evitar isso?

Pai José nos ensina: um copo de água, uma vela branca e alguns minutinhos de você com o seu sagrado para que o equilíbrio se reinstaure e assim possamos nos reconectar com o divino, elevando os nossos pensamentos, vibrando na luz!

Somos como o rio que passa pela montanha, transformando o meio em que vivemos e nos transformando. Fundamental é ter em nosso âmago que a caminhada é cheia de subidas e descidas, e será a superação dos nossos limites profanos que nos levará a concluir a nossa jornada chegando ao oceano, em outras palavras: a Ampliação da nossa Alma.