



# Clarim da Aruanda

Umbanda Uma Religião Brasileira  
Sinceridade - Justiça - Fé

Novembro e Dezembro de 2012 - São Paulo/SP



**N**o mês de outubro, o TUOM realizou o tão esperado Ritual da Senhora do Eterno Feminino, Yemanjá.

Todos os anos, somos surpreendidos com a exuberância do ritual. A cada ano, aprimoramos com carinho, e com mais beleza os elementos que compõem o ritual. É tudo muito simples, o que não impede que o sintamos como um momento ímpar em nossas vivências com o sagrado.

O espaço e o tempo que nosso terreiro ocupou foi transformado em momentos de profunda reflexão sobre a nossa essência e a nossa origem na eternidade. Tudo é lindo, a vida terrena parece não existir naquele momento de êxtase espiritual. É um verdadeiro mergulho do meu Eu Superior no Corpo Vital transformando o meu corpo físico no templo do meu ser espiritual.

O quanto ficou estreita a ligação com o sagrado naquele instante ímpar em experiência espiritual umbandista.

O tempo pára por algumas horas e o ser espiritual toma conta do ser terreno, preenchendo-o por grande beleza, que vontade de chorar de alegria.

Tudo é esplendoroso, o corpo parece não existir na dimensão do terra-terra, nosso cérebro anímico



tenta captar o nosso passado remoto de beleza e de originalidade sem a cultura contemporânea. A natureza reina em nosso íntimo, nos conduzindo à leveza do ser espiritual, momento sutil e ímpar em nossa vida de médium umbandista.

O vento com tanta sublimação toca o nosso corpo, proporcionando a sensação de estarmos

realmente em outra dimensão. É a influência do movimento incessante das ondas do mar que traz o som da grande orquestra do ciclo e ritmo.

A lua faz jorrar sua luminosidade que nos acoberta com seu manto de grande mãe, derramando a sua energia de amor e paz sobre a terra.

Nós umbandistas, sabemos da importância de realizarmos rituais na areia da praia para podermos doar nossas flores e nossos sentimentos a nossa mãe Yemanjá e receber os seus atributos superiores para continuarmos em nossa caminhada de fé e trabalho.

Contemplando já de longe o nosso congá montado à beira-mar, o ritual parecia ter sido um sonho, uma experiência do religare com a origem espiritual.

Naquele momento que o meu ser ia se despedindo e agradecendo a oportunidade junto a nossa Mãe Yemanjá, a saudade batia forte, no anseio do próximo ritual.

Pai Carlos ▲

## Rito de Exu

**D**eu meia noite o galo cantou e o rei da encruza chegou, Oh, Oh filhos de Umbanda pedem agô. Assim começou o ritual dos senhores dos caminhos no dia 24 de novembro.

A mata estava escura, o céu estava coberto de nuvens que jorravam sua água sobre a terra e fazia tudo germinar. O ambiente estava preparado, a chuva não era tão forte, acreditávamos que ela iria dar uma trégua para fazermos o ritual. Assim, logo o ritual ganhou a sua vibração.

O betume da noite foi quebrado pela iluminação do altar montado aos gloriosos e valorosos senhores da paralela da Umbanda, os nossos Exus Guardiões.

O Guardião Chefe, Sr. Tiriri, é louvado com muito entusiasmo pelos filhos do terreiro.

A ritualística ganha outras proporções, tudo se expande e a encruza iluminada no meio do breu formado pelas árvores e, ao centro o bambuzal ganha as suas dimensões místicas.



Na cadência dos cantos de Exu o corpo ar-repiava, sentíamos o corpo balançar e o mental serenar. Tudo em um ritmo e movimentação harmoniosa. O corpo parecia não querer parar,

no ritmo dos sons e das notas emitidas que penetravam o fundo da alma dos médiuns que ali estavam.

Exu é o movimento e ordenação que vem da hierarquia maior! O que está em cima tem sua correspondência embaixo. Essa é a lei do universo.

Em volta da encruza os elementares faziam suas manifestações. A escuridão tomava conta, a iluminação do altar de Exu ganhava proporções imaginárias no meio da mata. O silêncio era cortado com a intervenção dos nossos amigos noturnos com a sua linguagem característica. Em alguns momentos sentimos a sensação de que o breu era o nosso universo natural antes do Fiat Lux.

Uma mistura de medo e ansiedade de quem está lidando com os mistérios da noite de Exu, mas a certeza da sua presença e sua assistência naquela momento sublime nos dava segurança e paz.

No balançar dos galhos, quando já não chovia, o corpo começa a ganhar a temperatura que a terra nos proporcionava, é a magia de Exu. O céu se abre e a lua aparece e nos abençoa, mas logo volta a cair uma chuva fina.

O ritual dos Exus masculinos se encerra, vamos ao ritual das senhoras Pombas – Gira montado ao lado. A chuva não está tão forte, o altar da senhora Pomba-Gira está montado em baixo de pequenas árvores com suas copas a protegê-lo.

A beleza e a sutileza das rosas com a iluminação das velas fazia mais uma vez o nosso inconsciente despertar pela magia e pela força das senhoras da encruzilhada.

“A gira está girando, deixa girar”, sentimos a diferença da vibração das Pombas – Gira, que trazem aspectos diferentes dos trazidos pelos exus masculinos. É tranquilidade, segurança, paz, amor e aconchego.

Elas não são como diz o imaginário coletivo: mulher de sete exus. Elas compõem com os Exus masculinos a coroa da encruzilhada. Talvez seja essa colocação uma forma de deixar as mulheres fora da evolução espiritual, ou até mesmo medo, de alguns, das mulheres. Podemos sentir o poder de liderança das mulheres, elas não apenas embelezam o mundo, mas também produzem e nos geraram, mas o tempo ainda irá nos dizer mais a respeito da sua força.

A nossa religião não é machista, como alguns querem que seja. As nossas irmãs têm

os mesmos anseios de felicidade e evolução espiritual. São verdadeiras trabalhadoras dentro dos templos, trazendo a sua sensibilidade em montar os nossos altares, no trabalho mediúnico e humanização. Muito temos que aprender em sensibilidade com elas. Elas são a maioria pelos terreiros afora.

O embalo de seus pontos cantados nos faz sentir harmonia e enche a nossa alma de amor e carinho. É a própria sutileza penetrando no nosso ser e fazendo vir à tona o nosso esplendor espiritual. Como é lindo o canto das pombas –



gira cheio de magia e mistério.

Os senhores Exus Guardiões e a senhora Pomba-Gira formam a coroa da encruzilhada. São, além de guardiões dos nossos terreiros, os responsáveis por outros aspectos que ocorrem em nosso planeta. Como auxiliares dos nossos Caboclos, Pais Velhos e Crianças prestam relevante serviço no dia-a-dia em nossos terreiros. São os responsáveis pelo expurgo dos fluídos negativados advindos dos pensamentos das humanas criaturas encarnadas como nós.

Salve a Coroa da Encruzilhada

Salve o Sr. Tiriri

Salve a Sra. Hana Hayana

Salve o Exu que pisa e grita na areia dos terreiros, que é vencedor de demandas!

Pai Carlos

## A Data do Natal

O Natal foi fixado em 24-25 de dezembro para favorecer a luta do cristianismo contra a religião de Mitra, preconizada por Zoroastro, na Pérsia, cuja festa principal celebrava-se no solstício de inverno (25 de dezembro), assim como a Paixão em 25 de março, coincidindo com a festa da Paixão de Attis ou Mani.

Santo Agostinho (célebre doutor da Igreja Católica Apostólica Romana), dizia: “Celebramos com razão o nascimento de Nosso senhor neste dia, não porque o Sol passe a nascer de novo, mas, porque o Senhor criou o Sol” (É a lógica católica!) É mais uma adaptação porque, de fato, a data exata do nascimento de Jesus não é conhecida.

Mestre Yracuera  
dirigente da Tenda Estrela do Mar

## Quem é Você?

Por que Existes?

Não és realmente curioso se nunca fizeste esta pergunta.

Feliz negligência, não obstante bem singular! Pois jamais pedistes para viver e a existência te foi imperiosamente imposta.

Por Quem?

Para quê?

Por quê?

No entanto tens em parte o direito de o saber, ou pelo menos de interrogar o destino, interrompendo o curso do teu trabalho, dos teus prazeres, dos teus amores e de tuas inquietações.

Mas não!

Contenta-te com viver, antes vegetar, porque viver sem refletir sobre seu destino é lamentável.

Andas, dorme, comes, bebes, amas, choras, ris, estás triste ou alegre e jamais te preocupas com a sorte que esperam teus bisnetos, nem com universo misterioso que te cerca, universo esse estranhamente colossal, do qual não és mais que um átomo. Então nunca procuraste saber por que existes? Eis aí o que seria bom saber. Eis aí o que é justo aprofundar.

Mas tu não és curioso.

Charles Richet



## Pai Guarantã visita o nosso terreiro

**R**oberto Barros, Pai Guarantã, médiun do Caboclo Guarantã nos honrou com a sua visita no primeiro dia do mês de setembro.

Pai Guarantã iniciou vários médiuns e coroou muitos chefes de terreiro na longa jornada espiritual dentro da umbanda. Fundou o seu primeiro terreiro aos 24 anos na Rua Cubatão.

Chegou a ter sob sua cobertura mais de 750 médiuns que atendiam uma média de 5.000 pessoas por semana.

Em 1966 passou o terreiro a funcionar na Av. Santa Catarina, Jardim Aeroporto, onde fazia o atendimento espiritual. Podemos afirmar que é uns dos grandes baluartes da umbanda, um ponta de lança da nossa querida umbanda. Imaginamos como deve ter sido difícil em fase



aos preconceitos fortes da época que ainda prevalecem até hoje. Muitos hoje famosos dirigentes da umbanda tiveram sua primeira manifestação mediúnica no terreiro do Pai Guarantã.

Foi, para nós do TUOM, um momento histórico ao qual não podemos deixar de exaltar ao mundo umbandista, pois vivemos do nosso passado forjado por homens como Roberto Barros e vamos construindo o futuro da nossa umbanda.

Pai Guarantã, o nosso respeito e o saravá do Pai Carlos e de todos os seus filhos.

Obrigada pela visita.

Fabiana Dutra ▲

## Corolário dos médiuns de Umbanda (Condições Psíquicas e Orgânicas)

**1\*** - Conserve sua saúde psíquica, vigiando seu aspecto moral:

- a - Não alimente vibrações negativas de ódio, rancores, invejas e ciúmes, etc;
- b - Não fale mal de ninguém, pois não é juiz e, via de regra, não se pode chegar às causas pelo aspecto grosseiro dos efeitos;
- c - Não julgue que o seu Protetor é o mais forte, mais sabido, muito mais do que o de seu irmão, aparelho também;
- d - Não viva querendo impor seus dons mediúnicos, contando, insistentemente, os feitos do seu guia ou protetor. Tudo isso pode ser bem problemático e não se esqueça de que você pode ser testado por outrem e toda conversa vaidosa ruir fragorosamente... Dê paz ao seu protetor, no astral, deixando de falar seu nome...;

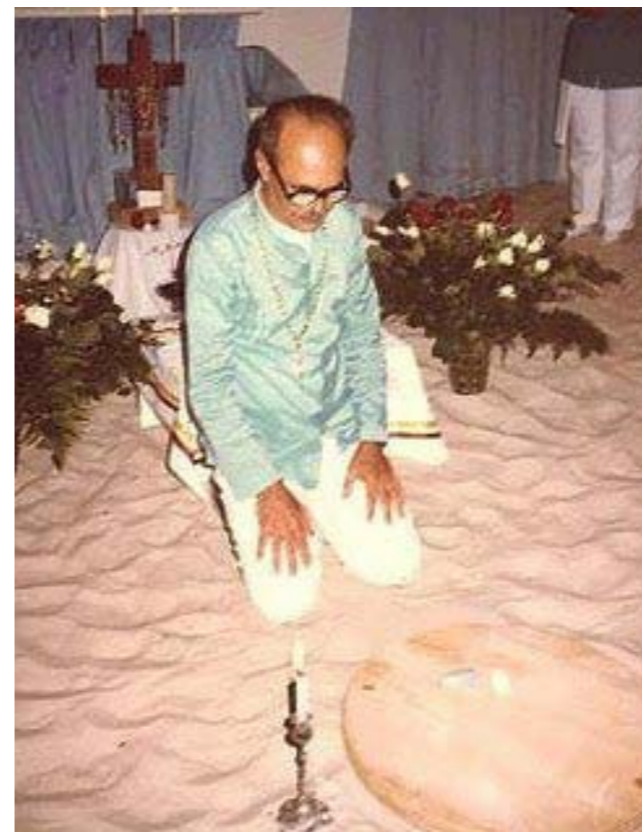
Assim você está se fanatizando e aborrecendo a Entidade, pois, fique sabendo, ele, o Protetor, se tiver mesmo “ordens e direito de trabalho” sobre você, tem ordens amplas e pode discipliná-lo, casando-lhe as ligações mediúnicas e mesmo infringindo-lhe castigos materiais, orgânicos e financeiros;

- e- Quando for para a sua sessão, não vá aborrecido, e quando lá chegar, não procure conversas fúteis. Recolha-se a seus pensamentos de fé, de paz e, sobretudo de caridade pura, para com o próximo.

**2\*** - Não mantenha convivência com pessoas más, viciadas ou invejosas, maldizentes. Isso é importante para o equilíbrio de sua aura, dos seus pensamentos. Tolerar a ignorância não é partilhar dela, assim:

- a - Faça todo o bem que puder, sem visar recompensas;
- b - Tenha ânimo forte, através de qualquer prova ou sofrimento: confie e espere;
- c - Faça recolhimento diário, pelo menos de meia hora, a fim de meditar sobre suas ações;
- d - Não conte seus “segredos” a ninguém, pois sua consciência é o templo aonde deverá leva-lo à análise
- e - Não tema a ninguém, pois o medo é uma prova de que está em débito com sua consciência;
- f - Lembre-se de que todos nós erramos, pois

o erro é humano e fator ligado à dor, ao sofrimento e conseqüentemente às lições com suas experiências. Sem dor, lições, experiência, não há carma, não há humanização nem polimento íntimo --- o importante é que não erre mais, ou melhor, que não caia nos mesmos erros. Passe uma esponja no passado, erga a cabeça e procure a senda da reabilitação: para isso “mate” a sua vaidade e não importe, de maneira alguma, com o que os outros disserem e pensarem a seu respeito. Faça tudo para ser tolerante, compreensivo, humilde, pois assim só poderão dizer boas coisas de você.



Mestre Yapacani

**3\*** - Zele por sua saúde física com uma alimentação racional e equilibrada:

- a - Não abuse de carne vermelha fuma, álcool ou qualquer excitante;
- b - No dia de sessão, não use carne vermelha, café ou qualquer excitante mais de uma vez;
- c - De véspera e após a sessão, não tenha contato sexual;
- d - Mensalmente, na fase de lua crescente, use esse poderoso tônico neuropsíquico mediúnico, sempre à noite; uma colher de sopa de sumo de agrião, batido com duas colheres de sopa de mel de abelha. Pode

usar antes de cada sessão em que for trabalhar;

- e - Todo mês deve escolher um dia para tomar contato com a Natureza, especialmente a mata, uma cachoeira. Ali, deve ficar lendo, meditando... pois assim ficará a sós com sua própria consciência, fazendo revisão de tudo que lhe pareça ter sido positivo ou não, em sua vida material, sentimental e espiritual.

Pai Guiné de Angola  
Guia espiritual de Mestre Yapacani ▲

## Tudo depende de seus passos

Alguém perguntou a Buda: “O que o senhor e seus discípulos praticam”? Ele respondeu: “Nós nos sentamos, nós andamos, nós comemos”. O inquiridor continuou: “Mas, senhor, qualquer um se senta, anda e come”. Buda lhe disse: “Quando nos sentamos, sabemos que estamos sentados. Quando andamos, sabemos que estamos andando. Quando comemos, sabemos que estamos comendo”.

Na maior parte do tempo estamos perdidos no passado, ou arrebatados pelo futuro. Quando estamos conscientes, intensamente em contato com o momento atual, aprofunda-se a nossa compreensão do que está acontecendo e começamos a ser preenchidos de aceitação, alegria, paz e amor.

A semente da conscientização está em cada um de nós, mas normalmente esquecemos de regá-la. Pensamos que a felicidade só é possível no futuro - quando adquirimos uma casa, um carro, o diploma universitário. Lutamos de corpo e alma e não alcançamos a paz e a alegria que estão disponíveis agora mesmo - o céu azul, as folhas verdes, os olhos da pessoa amada.

O que é mais importante? Muitas pessoas passaram nos exames, compraram casas e carros, mas continuam infelizes. O mais importante é encontrar a paz e partilhá-la com os outros.

Para ter paz você pode começar andando pacificamente. Tudo depende de seus passos

Thich Nhat Hanh ▲



## Consumo excessivo de alimentos gordurosos. Quais os malefícios à saúde?

As doenças cardiovasculares são consideradas a primeira causa de morte no Brasil, gerando assim custos elevados para a saúde pública. Este fato pode ser explicado pelo aumento da incidência de sobrepeso e obesidade, os quais se encontram relacionados com os hábitos alimentares não saudáveis e o comportamento sedentário dos indivíduos. O estilo de vida moderno proporcionado pelos avanços econômicos, sociais e tecnológicos contribuiu de forma indireta para o crescente aumento deste quadro.

Dentre os hábitos alimentares não saudáveis, que culminam no desenvolvimento de doenças cardiovasculares, pode-se citar o consumo excessivo de alimentos gordurosos, tais como as frituras, produtos de origem animal, produtos industrializados, fast foods etc.

As recomendações atuais indicam que a dieta deve conter 30% ou menos de gorduras do total de calorias ingeridas, visando assim diminuir a incidência de doenças cardiovasculares e câncer. Não é recomendada a restrição ou a redução menor que 15% no seu consumo, pois elas são necessárias para manter o equilíbrio nas funções de nosso organismo, desenvolvendo o papel de transporte de vitaminas lipossolúveis (A, D, E, K), reserva energética, componente dos compartimentos celulares e componente de hormônios, entre outros. Uma dieta com aporte energético diário de duas mil calorias deverá conter menos de 67 gramas de gorduras totais, as quais se dividem em gorduras saturadas, monoinsaturadas, poli-insaturadas e trans.

As gorduras saturadas compreendem aquelas contidas em alimentos de origem animal, como carnes, ovos e laticínios. Estes alimentos são também acompanhados por colesterol exógeno, que é o colesterol adquirido através da alimentação (há também o colesterol endógeno, que é o produzido pelo nosso fígado). As gorduras monoinsaturadas e poli-insaturadas estão presentes em alimentos de origem vegetal. Os poli-insaturados possuem papel muito importante

à nossa saúde, pois nosso organismo não os produz, sendo necessário então que estes sejam adquiridos através dos alimentos.

As gorduras poli-insaturadas compreendem os famosos “ômega 3” e “ômega 6”, os quais desenvolvem funções benéficas para nosso organismo. O ômega 3 pode ser encontrado em folhas, em poucas sementes oleaginosas (nozes, avelã, macadâmia, castanha do Pará etc) e, principalmente, em peixes de águas geladas de grande profundidade, como cavala, sardinha, salmão, truta, savelha, atum e anchova (estão presentes nesses animais devido à suas alimentações baseadas em algas). O ômega 6 é comum no reino vegetal, especialmente em sementes vegetais.

Entre as funções benéficas que esses nutrientes nos trazem, pode-se citar a redução de gordura no sangue, aliado ao aumento de

HDL –colesterol (“colesterol bom”) e a melhora de fatores de risco para doenças cardiovasculares, como a diminuição da hipertensão arterial e do processo inflamatório.

Gorduras saturadas, por sua vez, possuem perfil prejudicial à nossa saúde, pois aumentam os níveis de colesterol no sangue e estão relacionadas com o desenvolvimento de doenças cardiovasculares. As gorduras monoinsaturadas estão presentes em produtos

vegetais e tem o potencial de reduzir os níveis de LDL colesterol (“colesterol ruim”) sem afetar o HDL colesterol (“colesterol bom”).

O tipo de gordura que mais contribui para o aumento do LDL colesterol é o ácido graxo trans isômero, a famosa gordura trans. As gorduras trans são produzidas a partir da hidrogenação dos óleos vegetais e começou a ser usada pela indústria alimentícia, em larga escala, a partir da década de 80, para aumentar o prazo de validade dos alimentos e deixá-los mais crocantes ou cremosos. Sendo assim, a maioria dos alimentos industrializados (fast food, bolachas, biscoitos, bolos, doces, batata frita, margarinas etc.), podem conter os ácidos graxos trans ou gordura hidrogenada em até 40% da sua com-

posição.

Outros agravos que o consumo excessivo de gorduras trans traz à nossa saúde é que elas além de aumentarem os níveis de LDL colesterol, diminuem os níveis de HDL colesterol, piorando a função endotelial (endotélio é a membrana que reveste internamente, as câmaras do coração, os vasos sanguíneos e os vasos linfáticos e é responsável pelo equilíbrio vascular em nosso organismo), alteram a insulina (diminuem a tolerância ao açúcar e aumentam a quantidade de açúcar no sangue em jejum), aumentam o risco para desenvolvimento de doenças cardiovasculares e diabetes tipo 2. Esse tipo de gordura possui potencial prejudicial maior à nossa saúde do que as gorduras saturadas (estas possuem os mesmos malefícios que as trans, porém em potencial menor).

O consumo de carne vermelha, particularmente a processada, está associado com o aumento do risco de doenças cardiovasculares, metabólicas (obesidade, diabetes tipo 2 etc.) e alguns tipos de cânceres.

Por este fato, é prudente ler os rótulos dos alimentos industrializados, verificando qual a quantidade de gordura trans presente no produto e se essa não ultrapassa a recomendação preconizada (Organização Mundial da Saúde), que é de menos de 1% do valor energético calórico total, ou seja, em uma dieta que contém duas mil calorias em seu valor diário total, menos que 2,2g de gorduras trans devem ser consumidas.

Acredita-se que o decréscimo de gordura dietética pode reduzir a incidência de cânceres de mama, cólon, reto e próstata. Esses tipos de cânceres são mais frequentes em populações que consomem mais gordura animal, principalmente a carne vermelha, quando comparadas aos países mais pobres ou orientais.

Em relação às carnes vermelhas, essas como qualquer outro produto de origem animal, possuem gorduras saturadas e colesterol. Seus malefícios não se aplicam ao simples fato de serem carnes vermelhas, mas sim ao consumo excessivo destas e à escolha por cortes mais gordos, os quais contêm maior quantidade de

gorduras saturadas e colesterol. Dessa forma é recomendado que houvesse escolha por cortes mais magros como patinho e lagarto e que os cortes mais gordos como picanha, cupim, costela, pernil e bacon, sejam consumidos apenas em ocasiões especiais.

O que significa “colesterol bom” e “colesterol ruim”?

O HDL - colesterol é considerado benéfico à saúde, pois é responsável pelo transporte de colesterol presente no sangue e tecidos para o fígado, onde este é metabolizado, favorecendo assim um menor risco de desenvolvimento de doenças cardíacas. Em exames, ele deve estar maior que 40mg/dL para homens e para mulheres, maior que 50mg/dL.

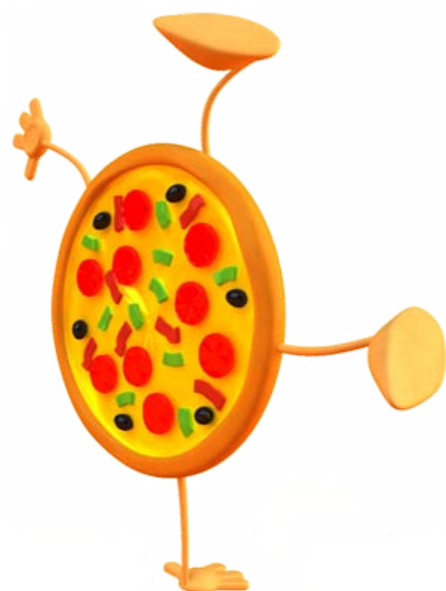
O LDL- colesterol é considerado prejudicial à saúde, porque deposita colesterol nos diferentes tecidos do organismo. Atua sobre as paredes

internas dos vasos sanguíneos, favorecendo formação de depósitos de gorduras e células nas paredes das artérias, levando ao seu estreitamento, o que prejudica o fluxo sanguíneo. Em exames, seu valor deverá ser menor que 160mg/dL.

Recomendações nutricionais sobre gorduras, segundo o Ministério da Saúde

- Reduzir o consumo de alimentos e bebidas concentra-

- dos em gordura (carnes em cortes gordos, gema do ovo, sorvetes, salgadinhos, bolachas recheadas, tortas, bolos);
- Usar pequena quantidade de óleo vegetal quando cozinhar. Prefira formas de preparo que utilizam pouca quantidade de óleo, como assados, cozidos, ensopados e grelhados. Evite frituras;
- Consuma não mais que uma porção por dia de óleos vegetais, azeite ou margarina sem gordura trans;
- Tomar cuidado com bolos, tortas, biscoitos, chocolates, salgadinhos, pastéis – que levam muita gordura na preparação da massa, recheio e ou cobertura – e ainda todos os alimentos fritos. A gordura usada nesses tipos de alimentos é do tipo vegetal hidrogenada (gordura trans);
- É interessante o consumo regular de fibras





na dieta, em quantidade de no mínimo 25g/dia de fibras, pois estas protegem contra o excesso de gordura e colesterol no sangue. As fibras estão presentes em frutas, legumes, verduras, grãos, tubérculos e raízes.

Por que o consumo de carne vermelha não é recomendado no dia da gira?

O consumo de carne vermelha não é recomendado no dia da gira, anteriormente a ela, provavelmente por que a maioria de suas opções contém alto teor de gordura, em especial a saturada e a trans (no caso de linguiças, salsichas e demais embutidos). A gordura saturada é mais difícil de ser metabolizada, pois é uma gordura mais densa, além do que, a gordura contida nas carnes vermelhas costuma ser de cadeia longa, ou seja, contém vários ácidos graxos (unidade funcional da gordura, assim como a célula é a unidade funcional do organismo). Desta forma, o intestino tem maior trabalho para metabolizá-la, ou seja, leva mais tempo para este processo.

Então, no momento que o médium precisará doar suas energias, a sua energia do próprio metabolismo juntamente com seu fluxo sanguíneo estará focada nessa parte intestinal. É sabido que no momento de trabalho do médium, suas energias e conseqüentemente seu fluxo sanguíneo estão sendo manipuladas por suas entidades. Sendo assim, haverá deslocamento dessa energia e fluxo sanguíneo que estão focados no intestino para outros campos do corpo físico do médium, o que lhe causará um grande desconforto, semelhante ao que passamos quando comemos e resolvemos nadar em seguida.



Thais Carretoni ▲

## Mitologia

**B**uscar significado para o mistério da existência, seja na Grécia Antiga ou no agitado mundo contemporâneo. Esse é o maior desafio enfrentado pelo homem. Para alcançar as respostas que tanto procuravam, os antigos gregos recorriam aos mitos. Na antiguidade, os mitos eram a linguagem utilizada pelos deuses para ensinar aos mortais a arte de viver, amar e atingir a perfeição. Além de aprender com os mitos, cultivar valores como a coragem, a nobreza e a bondade, também eram consideradas um bom caminho para se transpor a Esfinge, ou seja, alcançar a sabedoria e o autoconhecimento.



Delfos era um local sagrado onde Apolo, o deus da luz e das profecias, era consultado por meio de sua grande sacerdotisa, chamada de Pítia ou Pitonisa nome que quer dizer “aquela que vence a escuridão”.

Na verdade, os enigmas da Esfinge poderiam ser resumidos nestas perguntas: “Quem sou eu e o que faço aqui? De onde venho? Para onde vou?”.

Quem eram os Deuses do Olimpo?

Na antiguidade grega, a religião e a mitologia eram constituídas por um casal supremo – Zeus e Hera – e outros doze deuses que eram seus pares complementares.

Tem duas formas de entender: Os deuses só se diferenciavam dos homens por serem mais poderosos e imortais. Tinham, além de forma humana, paixões, rancores, ciúmes e preferências. Enfim, todos os atributos humanos.

A segunda maneira mostra uma concepção metafísica e abstrata dos deuses. Eles não eram apenas poderosos e imortais, mas potências e manifestações cósmicas, em busca de uma or-

dem que superasse o caos. Todos eram formas de criação e buscavam consolidá-la.

Na antiga religião grega, encontramos deuses e deusas, ou seja, tanto o arquétipo feminino como o masculino são divinizados, algo que nunca mais aconteceu nas religiões modernas, sendo o feminino sumariamente suprimido delas.

Os antigos reuniam os deuses de acordo com as suas funções:

- Zeus: deus da criação e da expansão, seus símbolos são a águia, a linha reta e o ouro. A águia representa a busca pela criação. A linha reta é a impossibilidade de ter seu rumo desvia-



do. O ouro e o símbolo do eterno e da verdade, pois não sofre a ação do tempo.

- Hera: deusa da fecundidade, da consolidação e do fortalecimento, e o princípio materno, que cuida e consolida tudo o que é criado. Seu animal sagrado é o pavão, símbolo do seu encanto e da sua beleza.

- Apolo: deus da profecia, da luz, da beleza,

da música, da poesia e das artes, seu animal sagrado é o cisne, seu instrumento sagrado era a lira de sete cordas.

- Ártemis: deusa que honra e protege o sagrado na natureza, conduz a luz da lua e a interioridade do feminino. Por isso governa a vida com os ciclos da lua, os ciclos da fecundidade da terra e do feminino. As leis de Ártemis não se aplicavam apenas à natureza, incluíam a nossa vida interior e o respeito aos nossos limites e nossas possibilidades, o homem e parte da natureza à preservação de nós mesmos, física e espiritual.

- Atená: deusa da sabedoria, da equidade e

da justiça, é a inimiga implacável da injustiça e de toda manifestação de ódio ou vingança, sua ave é a coruja e sua árvore, a oliveira.

- Afrodite: deusa da beleza, do amor e da entrega, suas aves eram a pomba e o pardal, seus mensageiros e sua flor é a rosa vermelha, pois esta simbolizava a paixão ardente. Afrodite tinha três manifestações que revelavam suas



funções como deusa do amor e da beleza:

- Afrodite Urânia (celestial) - protegia as uniões e os casamentos;

- Afrodite Pandemos - protegia todas as formas de amor desinteressado;

- Afrodite Apostrofia - protegia os homens e as mulheres de cair na tentação de se vender para obter vantagens.

Ares: deus protetor do espírito da luta e dos combates. Ele mostra o caminho em direção à civilização, da violência pelo amor.

- Héfestos: deus das ferramentas e dos instrumentos, seu símbolo é a bigorna, e sua oficina divina fica no interior do vulcão Etna, na Sicília.

- Héstia: deusa protetora do sagrado do lar e do interior de cada um, era representada por um fogo sempre aceso no interior das casas e no íntimo de cada ser, que não podia nunca se extinguir.

- Hermes: deus condutor das almas após a morte no caminho para voltarem a viver. Além disso, era o condutor dos homens na terra. E um deus singular não tem lugar fixo na hierarquia olímpica, é o único que pode deslocar-se do Olimpo para a Terra e para o mundo

subterrâneo dos mestres. Por isso tem asas na cabeça, para ensinar aos homens a se elevar, e também nos pés, para ensinar aos homens a descer. Queria isso dizer que, quem não aprender a ser simples e humilde, jamais poderá se aproximar dos deuses.

- Deméter: deusa da fertilidade e das artes para voltar a viver. Simboliza as estações do ano e a regeneração da natureza. Era a deusa da agricultura e que presidia a construção das

sociedades humanas, em particular das leis do matrimônio. A divindade que presidia a sorte dos mortos.

- Dionísio: deus do vinho, do êxtase e da alegria. É o deus que ensina a conviver com o outro. Por excelência, aquele que abre os braços para receber o outro em ato de confraternização.

- Poseidon: deus dos mares e sacudidor da Terra, aquele que exige o cumprimento das tarefas inadiáveis do inevitável. Nunca realiza

nada por paixão, mas sempre por absoluta necessidade. Poseidon é, por excelência, uma força do interior da Terra, embora habite os mares, preside os vulcões e os terremotos. Seu símbolo é o tridente de ouro, que representa a união do celeste, do terrestre e do abissal. Isso quer dizer que sua força sacode não apenas os mares, mas também a Terra e o ar.

Hades ou Plutão: deus dos mortos e vingador dos falsos juramentos, seu reino é a morada dos mortos e sua figura é sombria e temível. Hades era uma designação geral das forças ocultas que presidem a morte e a regeneração dos corpos. Governa a

mais secreta das leis, fundada no amor e na regeneração dos corpos, o voltar a viver. Hades era o guardador dos juramentos e vingador, caso fossem falsos. Seu cão Cérbero é o guardador da soleira da morte: dócil com quem entra, mas implacável com quem tenta sair.

A Hierarquia Olímpica

Abaixo de Zeus estão as chamadas divinda-



des de transcendência, que eram aquelas dedicadas às artes mais elevadas, ou seja, o amor, o culto ao sagrado, à luz, à música, às artes em geral e ao espírito combativo justo.

Divindades de permanência, tendo Hera no centro da hierarquia, eram consagradas à arte de viver na terra.

Divindades consagradas à imanência aos mistérios do interior da Terra, do seu cultivo e da arte do renascimento.

Divindades consagradas ao abissal, eram aquelas que regiam o reino dos mortos. Estavam consagradas à purificação e à preparação para uma nova vida.

A Fênix

Para aprender como renascer das cinzas

A Fênix era uma ave fabulosa, seu mito tinha enorme importância no antigo Egito. Ligado aos cultos do sol, o mito conta ainda que era única e não podia reproduzir-se, mas somente recriar-se. No final de sua vida, recolhia-se em um ninho de ervas aromáticas, para então atear-lhe fogo e arder, até que restassem apenas as cinzas. Mas era justamente dessas cinzas que ela renasceria ou se recriaria.

Podemos compreender melhor o significado da Fênix, pois se trata da questão que o homem deverá encontrar, em toda a sua vida, meios para recriar-se e evoluir. Trata-se de uma criação desvinculada das leis da reprodução, ou seja, não é nos filhos que encontraremos a garantia para a nossa continuidade - isso apenas garante a continuidade da espécie humana. O recriar-se é um desafio proposto para o caminho da evolução espiritual do homem, além de compreendermos que caberá a cada um de nós sempre renascer, ou seja, evoluir. Somente quem tiver a coragem de buscar seu próprio destino e enfrentar os desafios propostos pela metamorfose, ou evolução pessoal.

### Geometria Sagrada e os Segredos das Pirâmides

A base da pirâmide e o quadrado, que representava os quatro elementos fundamentais e materiais, que compunham a chamada psique na antiguidade, era o princípio que animava todo e qualquer ser vivo. Cada lado da pirâmide era um triângulo, que indicava o caminho para a ascensão da matéria em espírito. Em seu topo existia, na antiguidade, uma esfera de ouro, que

representava o divino – pois a esfera não tem começo, meio e fim -, sendo qualquer ponto dela seu início, meio ou fim possível. Assim representava o eterno.

Os quatro elementos fundamentais originaram o Zodíaco entre os antigos egípcios e a tão conhecida Astrologia. Qualquer ser humano poderia nascer sob um signo, seja da água, da terra, do fogo ou do ar, e de qualquer um deles poderia ascender espiritualmente.

O desafio proposto pela geometria das pirâmides era transformar o quadrilátero da matéria, que seria a base da pirâmide, no triângulo do espírito, que eram os lados da pirâmide e indicavam a ascensão. A base da pirâmide representava os quatro princípios (elementos) fundamentais da matéria, dos quais somos constituídos: água, terra, fogo e ar. Esses são princípios qualitativos da chamada “psique-cósmica” e constituíam a base de nossa personalidade.

Qualquer um dos lados (que eram símbolos e caminhos zodiacais) levaria para cima - era o triângulo da pirâmide. Todos os caminhos, seja a terra, o fogo, a água ou o ar, poderiam levar ao triângulo da espiritualidade, ou seja, à ascensão. Cada triângulo representa o número três sagrado, que era “o nobre, o bom e o belo”. Eram as três formas da espiritualidade, que transformavam a matéria de nosso corpo em espírito, não importando a sua origem. Os



alquimistas falavam da quadratura do círculo, por que no topo da pirâmide estava uma esfera de ouro, símbolo do divino e do eterno, e de qualquer lado poderia a ela ascender. O poder da pirâmide está na prática da nobreza, da beleza e da bondade, sendo o caminho proposto ao homem para sua escalada em direção à imortalidade.

Marta Eliana Saavedra

