

UMBANDA

UM NOVO OLHAR SOBRE A VIDA

Ano V – Número 37 – Janeiro/2022

Vejo flores em você!



GRANADA e a força Tatá Pyatã

JOÃO DA PORTEIRA e os Sete Reinos Sagrados

PLANEJADOR para 2022

ESCOLA INICIÁTICA DO CABOCLO MATA VERDE

www.institutomataverde.org.br



ARAPÉ



TATÁ PYATÃ

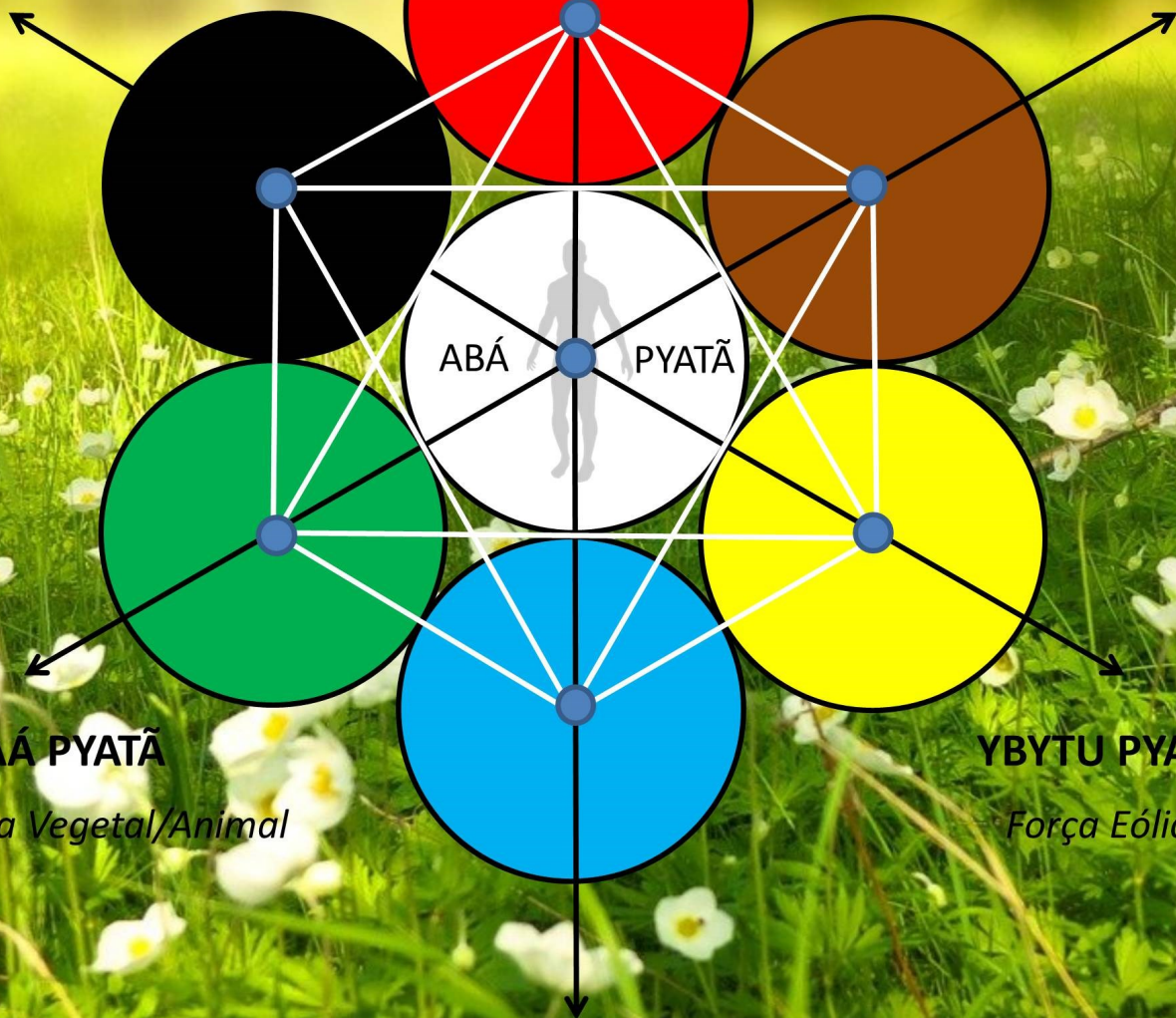
Força Ígnea

Força Telúrica

YBY PYATÃ

Força Espiritual

ANGÁ PYATÃ



ABÁ

PYATÃ

CAÁ PYATÃ

Força Vegetal/Animal

YBYTU PYATÃ

Força Eólica

Y PYATÃ

Força Hídrica

www.institutomataverde.org.br

EXPEDIENTE

Publicação da Escola Iniciática do Caboclo Mata Verde

Ano V - número 37 – Janeiro/2022

Distribuição gratuita

Editor Responsável

Manoel Lopes

Design e Editoração

Manoel Lopes

Colaboradores desta edição:

Elizabeth Rodrigues

Carolina Fernandes Lisanti

Manoel Lopes

Ronaldo Lima

Sandro Mattos

Os textos assinados pelos colaboradores são de responsabilidade única e exclusiva de seus autores, não representando necessariamente a opinião do Instituto Mata Verde.

ENSINO A DISTÂNCIA

O Instituto Mata Verde disponibiliza desde 2006 um módulo de ensino a distância voltado a todos os umbandistas.

Neste site você poderá fazer cursos específicos sobre a religião de Umbanda. Você inicia os cursos quando quiser e assiste as aulas nos dias e horários que achar mais conveniente.

Visite o módulo de ensino a distância e comece a estudar agora mesmo.

<http://www.ead.mataverde.org>

WEB TV

Durante o ano realizamos aqui no Instituto Mata Verde várias palestras e eventos interessantes.

Todas as palestras são filmadas e disponibilizadas na **TV Mata Verde**.

Acompanhe pelos site:

<https://www.institutomataverde.org.br/tv>

RÁDIO UMBANDISTA

Ouçá os mais belos pontos e músicas da umbanda.

Acesse:

<https://www.institutomataverde.org.br/radio>

Créditos:

Foto de capa : Pássaros voando

Demais fotos da revista, sem identificação – Pixabay



FALE CONOSCO:

Email: contato@institutomataverde.org.br

Facebook: nucleo.mataverde

Twitter: @mata_verde

<http://www.institutomataverde.org.br>

(13) 99113-6464



INSTITUTO MATA VERDE

Rua Júlio de Mesquita, 209

Vila Mathias - Santos/SP

CEP: 11075-221

ÍNDICE

Clique sobre o título do artigo

[Capa](#)

[Expediente](#)

[Editorial](#)

[Vejo Flores em você!](#)

[A GRANADA E A FORÇA TATÁ PYATÃ](#)

[João da porteira e os sete reinos sagrados](#)

[Ó A CURIMBA!](#)

[UMBANDA E QUANDO OS 7 REINOS PODEM CAUSAR PROCRASTINAÇÃO](#)

[Planejador \(Planner\)](#)

[EAD Mata Verde—Cursos On-line](#)



EDITORIAL

Estimados leitores,

Esta é a primeira revista do ano, e ela chega cheia de esperança neste novo ano regido por Oxalá e Omulu.

Estivemos pensando em alterar o nome da revista, dada à natureza do conteúdo que é divulgado por ela.

Pensamos em alterar o nome de UMBANDA para ARAPÉ, que é uma expressão muito utilizada aqui no Núcleo Mata Verde.

Arapé é uma palavra formada por Ara – Luz e apé – caminho, portanto Arapé significa O caminho da Luz.

Lembramos que Arapé é uma palavra de origem Tupy e no Núcleo Mata Verde é também é o nome de uma técnica de cura espiritual.

O significado de o “caminho da luz”, é no sentido de o caminho da evolução, da transcendência, da evolução.

Acreditamos que se identificaria bastante com o conteúdo que normalmente apresentamos aqui na revista, um conteúdo espiritualista, universalista, procurando focar na doutrina dos sete reinos sagrados.

Mas em sinal de respeito, optamos por esperar a manifestação dos leitores antes de fazermos qualquer alteração. Você é favor ou contra a mudança do nome da revista?

Sempre acreditamos em uma Umbanda aberta, que preserve a liberdade e respeita a diversidade, mas infelizmente ultimamente temos observado certo movimento

rançoso, por algumas pessoas, querendo forçar uma desconstrução da origem da umbanda, num sentido de retornar a uma pureza doutrinária e étnica.

Infelizmente estes ruídos somente confundem os mais novos e muito pouco trazem em prol da umbanda e das religiões Afro-ameríndias.

Mas, por enquanto manteremos o nome da revista como UMBANDA, mas segundo estas pessoas o que apresentamos aqui na revista não seria Umbanda.

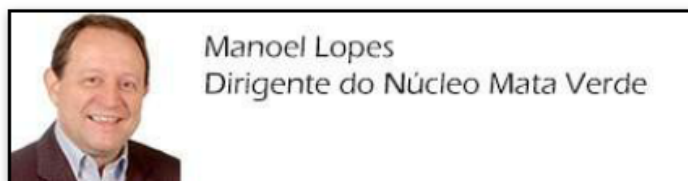
Neste número tratamos do amor, com o belíssimo texto Vejo Flores em Você da nossa querida Bete.

Carol fala sobre a Granada e sua relação com o primeiro reino sagrado, pura energia.

Sandro desvela os segredos da história da música umbandista.

E nosso querido amigo Ronaldo apresenta um texto para uma boa reflexão e nos brinda, neste início de ano, com um maravilhoso planejador (planner) exclusivo para os leitores da revista.

Desejamos uma boa leitura!



Somente o tempo

*Somente o tempo haverá de reparar
todas as injustiças...*

*Esclarecer todos os
questionamentos...*

Aparar todas as arestas...

Encurtar todas as distâncias...

Desfazer todos os mal-entendidos...

Ressaltar todos os reais valores...

Levantar todos os caídos...

Fazer esquecer toda mágoa...

*Impor silêncio a todas as discórdias
e desavenças...*

*Somente o tempo, por inflexível
agente da Divina Justiça, concedendo a
cada qual segundo as suas próprias
obras, transfundirá todo ódio em amor.
E fará, por fim, todo homem
compreender que Deus não o ama mais
do que ama a qualquer um de seus filhos!*

Livro: Amor e Sabedoria

*Carlos A. Baccelli, pelo Espírito Irmão José
Casa Editora Espírita Pierre-Paul Didier*

**PARA MUDAR O MUNDO
É PRECISO MUDAR A SI MESMO.**

www.institutomataverde.org.br



Vejo Flores em você!

Elizabeth Rodrigues

“Aquele que é desprovido do poder de perdoar é destituído do poder de amar”.
(Martin Luther King)

O amor tem várias facetas e formas diferentes de se manifestar: Amor ecologia, amor filial, amor parental, amor fraternal, amor romance, amor arrebatador, amor pacífico e suave e por aí vai.

Alguns exemplos de formas diferentes nos surgem:

O amor tem sido o grande modificador da cultura e da civilização, embora ainda remanesçam costumes bárbaros que facultam a eclosão de tormentos emocionais complexos.

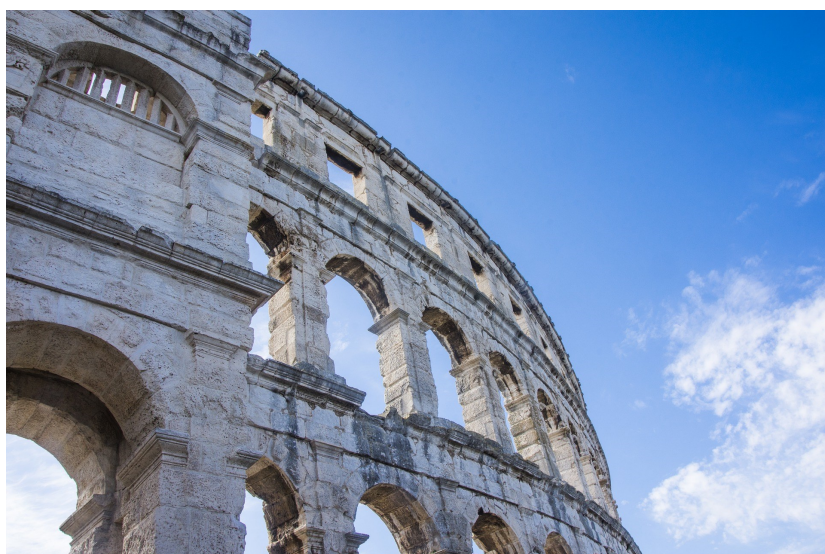
O imperador Honório, por exemplo, que governava Roma e seus domínios, era jovem, algo idiota, covarde e pusilânime, conforme narra a História. No entanto, pressionado por cristãos eminentes, discípulos do Amor, fechou as escolas de gladiadores no ano de 399, onde se preparavam homicidas legais.

Quando os godos ameaçavam invadir a capital do Império, Atilicho, em nome do governante e do povo, os bateu em sangrentas batalhas, expulsando-os de volta às regiões de origem em 403.

Ao serem celebradas essas vitórias no Coliseu – o monumental e

edifício sólido que comportava cinquenta mil espectadores e propiciara espetáculos variados, estavam programadas cerimônias várias e esplendorosas como: corridas de bigas e quadrigas, desfiles, musicais, bailados. Por fim, em homenagem máxima ao Imperador e ao General, foram exibidas lutas de gladiadores, mesmo depois de terem sido abolidas, que se deveriam matar. No auge da exaltação da massa, quando os primeiros lutadores se apresentaram na arena, um homem humilde atirou-se das galerias entre eles e começou a suplicar-lhes que não se matassem. O estupor tomou conta da multidão que, logo recuperando a ferocidade, pôs-se a atirar-lhe pedras e tudo quanto as mãos alcançassem, ao tempo em que pediam a morte do intruso, de imediato assassinado para o delírio geral.

Apesar do terrível desfecho, aquele foi o



último espetáculo dantesco do gênero, e em 404, as lutas de gladiadores foram finalmente abolidas.

O sacrifício de amor do anônimo foi responsável pela radical mudança de hábitos na época. Ressurgiram, sem dúvida, de forma diferente, naquelas denominadas marciais, no Oriente, e de boxe, no Ocidente, porque ainda predominam os instintos primitivos, mas serão proibidas em futuro distante, como resultado da força do amor.

Assim também as guerras, as lutas fratricidas, os conflitos domésticos e sociais, quando a consciência de justiça suplantar as tendências destrutivas.

O amor vencerá!

Amor, Imbatível Amor

O amor é substância criadora e mantenedora do Universo, constituído por essência divina. É um tesouro que, quanto mais se divide, mais se multiplica, e se enriquece à medida de se reparte. Mais se agiganta, na razão que mais se doa. Fixa-se com mais poder quanto mais se irradia. Nunca perece, porque não se entibia nem se enfraquece, desde que sua força reside no ato mesmo de doar-se, de tornar-se vida.

Assim como o ar é indispensável para existência orgânica, o amor é o oxigênio para a alma, sem o qual a mesma se enfraquece e perde o sentido de viver.

É imbatível, porque sempre triunfa sobre todas as vicissitudes e ciladas. Quando

aparente - de caráter sensualista, que busca apenas o prazer imediato - se debilita e se envenena, ou se entorpece, dando lugar à frustração. Quando real, estruturado e maduro - que espera, estimula, renova - não se satura, é sempre novo e ideal, harmônico, sem altibaixos emocionais. Une as pessoas, porque reúne as almas, identifica-as no prazer geral da fraternidade, alimenta o corpo e dulcifica o eu profundo...

(Joanna D'Ángelis)

A incapacidade de encarar o eu profundo é o que provoca o fracasso de muitos relacionamentos de amor. Para amar é preciso não só ser forte, mas também sábio. A força vem do espírito. A sabedoria, do eu profundo.

Aceitar o outro como ele é, aí está a verdadeira oportunidade de demonstrar coragem e de conhecer o amor. Amar significa ficar com. Significa emergir de um mundo de fantasia para um mundo em que o amor duradouro é possível, cara a cara, ossos a ossos, um amor de devoção. Amar significa ficar quando cada célula nos manda fugir.

(Clarissa

Pinkola Estés)

A mais bela de todas as coisas? - O Amor.

Amor... Palavra que foi exageradamente empregada, comentada, interpretada, dis-

cutida e profanada ao longo da história humana. Nunca se falou tanto de algo como do amor, de tal sorte que o sentido original da palavra, nos dias de hoje, confunde-se com outras coisas que deveriam, no máximo, gravitar em seu entorno, mas que acabaram ganhando maior importância do que o sentimento em si.

Paulo de Tarso fala do amor quase como uma vocação, um dom, algo mais divino do que a religião. Ele decanta o amor com tal esmero e cuidado que o transforma em ação, amor-ágape, amor que realiza, que imuniza, que se consome em chamas; amor que enfrenta obstáculos, desafios, conceitos morais e o próprio tempo. Quando diz que o amor é paciente, ele o eterniza e o faz desafiar conceitos de tempo e espaço. O amor não dependeria de interpretações, mas, mesmo diante das possíveis interpretações, permanece sendo o cerne, o móvel das ações humanitárias – oferece o corpo para ser queimado, dar aos pobres, na palavra de Paulo. Amor: o elemento não interpretado, não manipulado pelas religiões, não enquadrado no sistema, impossível de ser corrompido: o amor sublime do “Amai-vos uns aos outros”.

As línguas dos homens e dos anjos – o amor como algo que supera as barreiras do nacionalismo, dos limites da pátria e

da religião; que em seu imo é maior do que o conceito de nação, estado ou crença. O apóstolo refere-se a uma espécie de amor que sobrepuja inclusive a moral. Trata-se do amor ético. “O amor não inveja, não se vangloria, não se ensoberbece”, ou seja, o amor incondicional é ético. A moral edita regras; a ética questiona as regras. A moral proíbe; são os dez mandamentos. A ética do amor vai mais além. Permite, com consciência mais ampla. É o

*“O amor não inveja,
não se vangloria,
não se ensoberbece”*

sermão da montanha. Paulo nos diz desse amor que excede a interpretação da moral e atravessa o espaço e o tempo em que vige essa moral, convertendo-a em compromisso humanitário, em ética crítica.

Um tipo de amor que é mais excelente do que a esperança que anima a humanidade tem de ser mais que o amor - eros; bem mais que amor-ágape. Terá de ser amor spiritualis, cósmico, mais amplo do que nossas religiões no mundo podem traduzir e até conceber. Muitíssimo maior em sua amplitude do que podemos entender,

ao menos por ora.

Há de ser amor do quilate daquele que induziu o construtor do mundo, o Verbo divino, a vir ao próprio mundo que erigiu e a misturar-se ao próprio povo habitante desse mundo e, mesmo assim, não se confundir com ele.

O que é amor? Não se pode traduzi-lo, mas perceber sua força e sua energia; a forma como ele anima e movimenta mundos e seres, fazendo com que tudo gire e se revolucione em torno de si. Alguns poderão chamar essa força de gravidade, de big bang, de Alá, Jeová, Jesus, ou do que quiserem, mas ninguém conseguirá esquadrinhar, definir essa força motriz, em si mesma.

Para mim, em poucas palavras, é a força que me motiva, há mais de dois mil anos, a prosseguir em busca daqueles olhos e daquele olhar que um dia banharam minha alma com as claridades da Via Láctea, que encantaram meu ser e arrebataram meu espírito para sempre, o qual se encontra vencido e conquistado pela força eterna do amor.

(Teresa de Calcutá)

Tudo que vimos até agora, sugere que Amor e Movimento andam lado a lado. Sentimento e ação, um valorizando o outro e fazendo a roda da vida girar na direção da evolução.

Não há um só seguimento no planeta que não necessite dos cuidados de amor. Seja na cultura, na ecologia, no ensino, no aprendizado, na ciência, na política, nas

artes, nos trabalhos humanitários, no lar, no cultivo de um roçado, no plantio das flores, num rito religioso, numa Gira da Umbanda, enfim em todas as áreas de movimentação da vida há de se ter amor e com amor serem realizadas. Quando se desenvolve a capacidade de colocar o amor a bem do próximo, isto é, de fato, é a devoção ao outro. É a capacidade de ver as flores em você, em nós e em toda humanidade.

Com amor tudo se enobrece, tudo cresce, tudo se expande. Dá frutos bons para todos.

Diante de qualquer situação, é necessário amar.

Desamado, se deve amar. Perseguido, é preciso amar. Odiado, torna-se indispensável amar. Algemado a qualquer paixão dissolvente, a libertação vem através do amor.

Quando se ama, se é livre. Quando se ama, se é saudável. Quando se ama, se desperta para a plenitude. Quando se ama, se rompem as couraças e os anéis que envolvem o corpo, e o Espírito se movimenta produzindo vida e renovação interior.

O amor é luz na escuridão dos sentimentos tumultuados, apontando o rumo. O amor é bênção que luariza as dores morais. O amor proporciona paz. O amor é estímulo permanente.

Somente, portanto, através do amor, é que o ser humano alcança as cumeadas da evolução, transformando as aspirações em realidades que movimenta na

direção do bem geral.

(Joanna D'Ângelis)

Como é rica a Umbanda dos Sete Reinos Sagrados!

O amor se expressa de maneira diferente em cada reino; na coragem da iniciativa para iniciar uma nova vida; no entendimento das leis da vida; no deixar fluir novas idéias; em se tornar mais sábio e aprender a se adaptar a novos conhecimentos e situações; a tornar-se forte para ganhar a liberdade e não sentir medo para enfrentar o futuro; escolher seus próprios caminhos, fazer suas próprias escolhas; aprender a seguir em frente, sabendo que a regeneração é caminho obrigatório à todos.

Umbanda é a grande mãe com imenso amor que a todo acolhe.

Fontes:

- *Amor, imbatível Amor* (Joanna D'Ângelis/Divaldo P. Franco)
- *Mulheres que correm com os Lobos* (Clarissa P. Éstes)
- *A Força eterna do Amor* (Tereza de Calcutá/Robson Pinheiro)



A GRANADA E A FORÇA TATÁ PYATÃ

Carolina Fernandes Lisanti



Em primeiro lugar, há de se ressaltar que as Granadas são uma grande e diversificada família dentro do mundo cristalino. Existem diversos tipos de granadas, de cores belíssimas e singu-

lares vibrações. No quadro abaixo podemos ver tamanha diversidade:

Feita esta consideração, é imprescindível consignar que a Granada a que vamos nos referir no presente artigo é a



GRANADA ALMANDINA, que é a mais comum de todas e de fácil aquisição em lojas especializadas na venda de pedras e cristais. Ei-la:



A despeito de possuir uma cor de um vermelho profundo e “fechado”, a Granada é uma pedra do espectro vermelho e, portanto, pertencente ao REINO DO FOGO – o primeiro de todos os Sete Reinos descritos na Doutrina de Umbanda dos Sete Reinos Sagrados.

Por tal razão, a Granada CONDENSA e IRRADIA a força inerente a esse Reino, chamada FORÇA TATÁ PYATÁ e tem por Orixá Regente PAI OGUM – o im-

pulso inicial da criação – e, a par dessas premissas, podemos concluir que a referida pedra traz ínsito o poder da iniciativa, impulso, vontade, entre outras “energias” que lhe são peculiares.

Dito isto, sobreleva mencionar que adentrarmos em um novo ano – 2.022 – e, por ser o início de um novo ciclo, a FORÇA TATÁ PYATÁ está sendo fortemente irradiada.

Portanto, no alvorecer desse ano que se descortina a nossa frente, nada melhor do que adentrarmos nos meandros da FORÇA TATÁ PYATÁ, preenchendo-nos dela e, assim, iniciar um ano comandados pela nossa força de vontade, coragem, ânimo e dignidade. Com grande possibilidade da abertura de novos caminhos, com determinação, rompendo as barreiras que nos impedem de realizar nossos projetos e sonhos.

Como já dito em linhas anteriores, a GRANADA irradia a força do Reino do Fogo - TATÁ PYATÁ – sendo, por conseguinte, um elemento de poder para nos ajudar a iniciar esse ano com a potência da vibração de PAI OGUM.

Nessa toada, é pertinente lembrar que todos nós, como coletivo, estamos vindo de um período muito difícil de nossas vidas decorrente de todas as medidas tomadas pelo poder público na tentativa de conter a transmissibilidade da COVID-19. Sem contar que muitos de nós perdemos nossos entes

e amigos queridos... muitos lares ruíram, muitos vínculos foram cortados, muitos amores e amigos foram perdidos.

Realmente, não foi fácil...

E, justamente por essa razão, que na matéria desse mês vamos adentrar em um assunto muito importante – O PODER DA VONTADE – da vontade de continuar a despeito de todos esses revezes... da vontade de recomeçar... da vontade de seguir adiante apesar dos corações partidos pela dor.

Então, imersos na FORÇA TATÁ PYATÁ, é oportuno consignar uma lição muito importante de um provérbio chinês:

“ONDE HÁ VONTADE, HÁ UM CAMINHO”.

E onde há vontade e caminhos há PAI OGUM a nos impulsionar com a sua força e a sua coragem de guerreiro, bem como a nos proteger com seu escudo.

O poder da vontade... a força de vontade... é um sentimento de perseverança de seguir adiante, passo a passo, de forma resiliente e lúcida, sejam quais forem os obstáculos. A força de vontade, a FORÇA TATÁ PYATÁ, impelir-nos-á a prosseguir e, nesse ponto, que a utilização da granada e a consciência do nosso poder interior podem ser os condutores de novos caminhos, inobstante todas as dores e dissabores da

pandemia, a qual atingiu grande parte da sociedade.

Nesse passo, para sairmos desse estado de estagnação, de tristeza e de inação devemos levantar a cabeça, olhar além do fronte, e estabelecer um objetivo claro na nossa mente e seguir, com garra, dedicação e constância, tal qual um guerreiro no campo de batalha.

Ainda que tenhamos inseguranças e incertezas no caminhar, o que é absolutamente





normal, o norte que nos direciona sempre deve estar claro e refulgente para nós, a fim de que todo o percurso, apesar das dificuldades que certamente existirão, não se tornem elementos obstrutivos da nossa vontade de alcançar os nossos mais nobres propósitos.

A motivação – outra força irradiada pelo REINO DO FOGO – é outro ponto a ser levado em conta nessa nossa retomada... nesse início de ano... nesse nosso 2.022!!!

Etimologicamente, motivação vem da palavra “movere”, ou seja, deslocar, sair do lugar e, para que esse movimento aconteça nas nossas vidas, devemos ter em mente que o poder da vontade...

a força de iniciar... de lograr êxito no alcance dos nossos sonhos está umbilicalmente vinculada à motivação que nos faz “sair do lugar”, “deslocar-se”, “mover-se”.

É necessário dar o primeiro passo... é imprescindível nos preenchermos da força irradiada por PAI OGUM para logarmos um caminhar aguerrido, revolucionário, resoluto e com êxito.

Conta a história que, em 480 a.C., as forças do Império Persa tencionavam invadir e escravizar a Grécia, tal intenção gerou a batalha denominada como “A Batalha das Termópilas”, onde 300 gregos (apenas 300 guerreiros gregos) enfrentaram dois milhões de persas. Esses 300 gregos lutaram com toda a sua garra para defender suas terras, seu povo, sua ancestralidade e sua dignidade.

Nessa história há um fato curioso, retratado no livro *Portões de Fogo* de Steven Pressfield, o qual passo a transcrever:

“De todos os espartanos e théspios que combateram com bravura, a maior prova de coragem foi dada pelo espartano Dienekes.

Contam que, antes da batalha, um nativo da Trácia lhe disse que os arqueiros persas eram tão numerosos que, ao disparar seus arcos, a massa de flechas bloquearia o sol.



Dienekes, no entanto, completamente impassível diante da força do exército persa, simplesmente comentou: ÓTIMO. COMBATEREMOS, ENTÃO, À SOMBRA”.

É exatamente essa “energia” que o Reino do Fogo traz para nós, não importa o que esteja no caminho, não importa as dores que sentimos, não importa o céu de flechas sobre nossas cabeças, sejamos corajosos, utilizemo-nos das “armas espirituais” que nos são concedidas por PAI OGUM e sigamos em batalha. A GRANADA é uma dessas armas!

Na palestra da Filósofa Lúcia Helena Galvão sobre o Poder da Vontade, disponibilizada no canal do Youtube (<https://www.youtube.com/watch?v=zF4TQyjAOm0>), a exímia Professora ensina:

“VONTADE: Sintetiza as potências hu-

manas e as canaliza numa única direção”.

A FORÇA TATÁ PYATÃ, consubstanciada na VONTADE, sintetiza as nossas mais proeminentes potências para que



possamos canalizá-las aos nossos propósitos, sobrepujando todas as provocações, privações e oposições.

É claro que falar é muito mais fácil do que realizar, mas quando as suas forças se mitigarem, preencha-se da FORÇA TATÁ PYATÃ, utilize uma GRANADA e se lembre o que o grande Imperador

Filósofo Marco Aurélio anunciou: “Se te ocorrer, de manhã, de acordares com preguiça e indolência, lembra-te deste pensamento: “Levanto-me para retomar a minha obra de homem”.

Feitas todas essas referências, é de bom alvitre trazermos à baila os saberes da Cristaloterapia e da Litoterapia sobre a Granada.

Como já dito em linhas anteriores, a Granada pertence ao espectro vermelho (ao raio cristalino vermelho) e interage com nosso chakra básico, o qual é responsável pela nossa vitalidade, força física e sobrevivência.

Angélica Lisanty, no livro *Essências Cristalinas – a Alma dos Elixires de Cristais*, afirma sobre a granada:

“Induz à coragem, à autoafirmação (...) Pode ser utilizada com sucesso nos casos de medos e inseguranças (...) Cria, então, uma certeza de seu próprio poder interior (...) A Granada está ligada, em especial, à devoção e ao fervor da fé. Ela proporciona um estado de integração e de força espiritual, fazendo com que a pessoa sinta o poder interior, da chama divina dentro de si. Esse poder é o real agente de proteção espiritual”.

Robert Simmons, no *Livro das Pedras*, menciona que: “A Granada Almandina também é uma pedra de proteção psíquica. Suas energias relativamente densas mantêm a pessoa vigorosa-

mente ligada ao corpo, e, quando a pessoa está enraizada em seu caminho, é mais difícil para energia ou entidades negativas atacarem”.

A afirmação proposta por Naisha Ah-sian, no livro sobredito, acerca da granada é a seguinte: “Eu estou aterrado e seguro em meu corpo físico e retiro força e vitalidade de fontes profundas”.

Portanto, quer seja sobre o viés Doutrinário Umbandista dos Sete Reinos Sagrados ou por meio do olhar da cristaloterapia e litoterapia, a GRANADA É UMA PEDRA DE FORÇA E PROTEÇÃO INTENSAS.



Por fim, deixo mais um pensamento do Imperador Filósofo Marco Aurélio para reflexão:

“A arte de viver é mais parecida com a luta do que com a dança, na medida em que está pronta para enfrentar tanto o inesperado como o imprevisto e não está preparada para cair”.

Dedico o presente artigo, in memoriam, a Nivaldo Sales e Elizabeth Sales, meus melhores amigos e grandes guerreiros, infelizmente vitimados pela COVID-19, no ano de 2.021. Obrigada por todas as batalhas que vocês lutaram comigo e pelo tanto de força que me deram para prosseguir na minha caminhada. Eu amo vocês... e vocês fazem falta demais na minha vida. Até um dia, meus queridos amigos...

Fontes:

<https://ichi.pro/pt/a-verdadeira-historia-por-tras-dos-300-espartanos-129802480116342>

<https://br.depositphotos.com/stock-photos/alvo.html>

https://www.pensador.com/pensamentos_do_imperador_marco_aurelio/

https://www.pensador.com/autor/marco_aurelio/



João da porteira e os sete reinos sagrados

Manoel Lopes



—Olá João da Porteira, como vai? Como foi de entrada de ano?

— Bom dia professor! Foi tudo bem e o sinhô?

— Graças a Deus estamos bem e na esperança que este ano seja um ano de boas notícias.

— É o que todo mundo deseja. Tenho fé nos guias e em minha mãezinha abençoada que este ano será o ano da renovação da vida.

—Que assim seja João!

—Faz tempo que eu não converso como o sinhô, já estava com saudades.

— Eu também João, gosto muito deste lugar e principalmente dos amigos que tenho aqui nesta terra. Sempre que posso venho aqui para o interior.

— Olha professor, foi bom o sinhô estar aqui, assim posso conversar um pouco com o sinhô e tirar algumas dúvidas.

— Estou a sua disposição, naquilo que puder ajudar.

— O sinhô sempre fala destes sete reinos sagrados, e eu confesso pro sinhô que ainda não entendi bem o que é isso?

—Vou tentar explicar para você João. É muito simples, e confesso que às vezes fico pensando que somente a Umbanda poderia vir abrir nossos olhos para um conceito tão simples e tão importante.

—Olha João, eu vou falar somente dos sete reinos, ainda não vou falar nada sobre a religião, a umbanda.

—Tá bom! O sinhô sabe que tenho minhas limitações, mas que sempre estou querendo aprender.

— Quando falamos sobre os sete reinos estamos falando sobre o planeta Terra, que é nossa casa.

—Sim, entendi. Tem gente que fala que a Terra é nossa mãe, não é?

—O importante João, é que todos nós dependemos do planeta Terra, em todos os sentidos, nossas lembranças, nossos antepassados, nossa cultura, nossa história, tudo tem ligação com o planeta que vivemos.

O planeta é o palco de tudo que acontece com a gente. Todos nós estamos enraizados espiritualmente com o planeta

Terra, ninguém escapa desta condição.

— É verdade, o sinhô sabe que eu sempre pensei sobre isso.

— Então João, esta é a primeira situação. É termos consciência que vivemos no planeta, que todos os que nos antecederam também viveram no planeta, e que todos nós dependemos e somos resultado das forças existentes no planeta.

O João prestava muita atenção em tudo que eu falava. Percebi que ele queria aprender e como bom buscador, sempre estava com a mente aberta para novas ideias.

Continuei a falar.

— Então João, é importante que a gente conheça a história do planeta, como ele se formou e quais as forças que existiram e continuam a existir em nosso planeta.

— A doutrina dos sete reinos sagrados, fala sobre a formação do planeta Terra, e os sete reinos nada mais são do que as etapas da evolução planetária.

—Vou explicar pra você sobre os sete reinos! Vou contar uma história, e como se diz — história com H — pois é o que a ciência comprovou até o momento que estamos conversando.

— Mas sinhô, religião e ciência não são coisas diferentes?

— Olha João, eu penso que embora sejam ramos diferentes do conhecimento humano, acredito que ciência e religião devem caminhar juntas, pois somente assim encontraremos a verdade. Precisamos cada vez mais, como dizem nossos irmãos espíritas da fé raciocinada.

Não vou me estender nesta questão, porque nosso assunto é outro, mas acredito que a fé cega é muito perigosa, pois leva ao fanatismo. Ai a gente fica vendo estes fanáticos religiosos se explodindo e levando a tristeza e o sofrimento as demais pessoas e famílias.

Pessoas brigando por religião, guerras provocadas por motivos religiosos. Aqui no Brasil, estamos cansados de ouvir notícias de Terreiros invadidos e destruídos, por puro fanatismo religioso.

Eu penso que o homem nasceu para ser feliz, mas infelizmente ele se perde no caminho, e a religião infelizmente, em muitos casos, tem sua parcela de culpa.

Penso que necessitamos cada vez mais da fé e do conhecimento, ou seja, o conhecimento explicando as questões da fé.

Na umbanda temos um terreno fértil pa-

ra muitas pesquisas e estudos científicos, e não estou somente tratando da questão histórica e cultural.

Falo de questões envolvendo a natureza do espírito, as curas espirituais, as magias, a mediunidade, os diversos tratamentos fitoterápicos, e muitos outros assuntos.

— Mas vamos voltar aos sete reinos.

— João, como você entende a evolução do planeta?

— Olha professor, eu estudei isso na escola, mas o senhor sabe que acabei deixando a escola, nos primeiros anos, pra poder ajudar meu pai a cuidar da terra. Não lembro muito deste assunto, e confesso pro sinhô que nunca mais conversei com ninguém sobre estes assuntos da escola. Eu sei que na bíblia fala que foi em seis dias que Deus criou o mundo e depois descansou no sétimo dia.

— Então João eu vou contar para você como o planeta se formou.

— Há muito tempo, e a ciência já conseguiu saber qual é este tempo, isso foi aproximadamente a 4,7 bilhões de anos, o planeta Terra começou a se formar. Era como uma “bola de fogo”.

— Na verdade era formado de rocha



derretida, de alta temperatura, este núcleo era incandescente, pastoso, viscoso lembra muito o magma que vemos saindo dos vulcões. Você já deve ter visto na televisão, um vulcão e aquela rocha derretida escorrendo pela cratera.

— Este é momento do início da criação planetária e na doutrina dos sete reinos sagrados chamamos este momento inicial de Reino do Fogo, este é o primeiro reino. É aqui que tudo começa!

— Professor! Antes de o senhor continuar queria fazer uma pergunta. O que tem a ver a formação do planeta Terra, com a umbanda e com Deus?

— João, foi bom você perguntar. Nós

que somos umbandistas, acreditamos que Deus é o criador de tudo que existe. Então quando estudamos a natureza e sua formação, estamos estudando o “pensamento” de Deus. Estamos aprendendo diretamente com Deus, como ele cria suas obras. E isso é muito importante para todos, sejamos religiosos ou não. Costumamos dizer que a natureza é o livro sagrado da umbanda.

— Entendi! Então na verdade, quando estudamos os sete reinos, estamos estudando Deus?

— Sim, podemos dizer que quando estudamos a criação de Deus, estamos também conhecendo e estudando como Deus cria, e desta forma conhecendo as

leis de Deus.

— Vamos continuar com a formação do planeta Terra.

—Depois de alguns milhões de anos o planeta começou a esfriar. Sua superfície solidificou-se numa crosta delgada. Houve um período de tempo que se formou sobre o planeta a crosta terrestre, formada pelas montanhas, pedreiras, pedras, cristais e minerais.

— João este é o segundo período da formação, que chamamos de reino da terra.

— Você entendeu? Eu posso continuar?

— Entendi sim, sinhô! É aí que forma as pedras mais duras, são aquelas pedras escuras, às vezes eu acho algumas aqui na roça.



— Sim, são chamadas de rochas magmáticas, ígneas ou basalto. Algumas são rochas bem antigas. Neste período que falei tudo era rocha magmática, pois era o

resultado do esfriamento do magma primordial.

— Entendi professor.

—Depois de mais alguns milhões de anos, devido às atividades vulcânicas, foram criados muitos gases. Neste período é formada a primeira atmosfera terrestre.

Chamamos este período de reino do ar, é o terceiro reino sagrado.

—Até agora entendi tudo. São três reinos: fogo, terra e ar. É isso professor?

—Muito bem João da Porteira. É isso mesmo. Vamos continuar.

—Devido ao resfriamento houve a condensação do vapor de água, e muitas chuvas. Um verdadeiro dilúvio, ninguém sabe quanto tempo demorou, mas quando terminou as chuvas, estava formado na superfície da Terra o oceano primordial, que nesta época era de água doce e não salgada.

— Foi nesta época que os primeiros seres vivos apareceram nas águas.

—Professor, faz muito tempo isso?

—Sim, dizem os especialistas que foi aproximadamente a três bilhões de



anos. Eram seres microscópicos, muitos simples, mas já tinham a capacidade de nutrir-se e de reproduzir-se.

— Então professor, este é o quarto reino? O reino da Água?

— Muito bom João! É exatamente isso!

— Foi no quarto reino que a vida surgiu no planeta e a partir daí se desenvolveram seres mais complexos.

— E o quinto reino professor? Quando foi?

— João o quinto reino demorou um pouco mais para surgir. Os seres vivos foram

se tornando cada vez mais complexos e entre 395 a 345 milhões de anos, samambaias gigantes formaram as primeiras florestas. Muitas plantas e animais saíram das águas para a Terra. É nesta fase que tem a formação do quinto reino, o reino das matas.

— Chamamos o quinto reino de reino das matas, porque englobamos todos os seres vivos vegetais e animais.

— E finalmente João aparece o sexto reino, o reino da humanidade.

— Foi a cerca de 1,2 milhões de anos que surgiu o *Homo habilis*, em seguida o *Homo erectus* e finalmente o *Homo sapi-*

ens, espécie a qual pertencemos.

Dizem os estudiosos, que os primeiros restos fósseis atribuídos a nossa espécie — *Homo habilis* — têm em torno de 300.000 anos. Este é o sexto reino, que chamamos de reino da humanidade.

— Então, João! Desta forma completamos a evolução do planeta Terra desde o principio até o aparecimento do homem em sua superfície.

— Eu entendi bem professor. Só fiquei com uma dúvida?

— Qual é João?

— E o sétimo reino? Qual é?

— Nós que somos espiritualistas, acreditamos que o ser humano tem um corpo físico e um espírito, então a partir do momento que o homem apareceu no planeta, passamos a ter no planeta Terra, um “mundo” espiritual onde estão os espíritos que encarnam e desencarnam aqui no planeta.

Nós chamamos este sétimo reino, de reino das almas.

—Agora entendi! Tá certo! Se tiver homem, tem que ter espírito. Não é isso?

— Sim João, e aí nós completamos os

sete reinos sagrados:

Primeiro – Reino do Fogo

Segundo – Reino da Terra

Terceiro – Reino do Ar

Quarto – Reino da Água

Quinto – Reino das Matas

Sexto – Reino da Humanidade

Sétimo – Reino das Almas

— Muito bom professor. Agora entendi bem o que são os sete reinos. Mas e os espíritos e os Orixás? Onde estão nestes reinos?

— João, vamos deixar este assunto para nossa próxima conversa. Já está tarde, prometo que amanhã continuaremos nossa conversa.

— Tá certo professor! Boa noite! Até amanhã!

— Até mais João da Porteira!

Ó A CURIMBA!

Sandro Mattos

Começamos um novo ciclo e é com imensa alegria que reencontro cada um de vocês.

Agradeço ao Pai Maior pela oportunidade de trazer, nestas breves linhas, o resgate de trabalhos que abriram espaço para que hoje tenhamos uma musicalidade tão abrangente.

Estamos no mês de janeiro e, nada é mais apropriado do que trazer um disco dedicado aos falangeiros de Pai

Gravado em LP (disco) e Fita K7, foi distribuído pelo selo Cáritas (A Universal Discos), com produção de Jayro A. Rodrigues. Infelizmente, esse que eu tenho não faz nenhuma referência ao ano em que foi produzido (um descuido comum das gravadoras que atuavam nesse nicho de mercado).

Esse material traz faixas de outros discos da mesma gravadora, distribuídas da seguinte forma:

LADO A:

- 1 - Oxóssi
- 2 - Pedrinha miudinha
- 3 - Estrela D'Alva
- 4 - Louvação aos Caboclos

LADO B:

- 1 - Caboclo Juremeiro
- 2 - Louvação a Oxóssi
- 3 - Caboclo Pedra Preta
- 4 - Pena Branca
- 5 - Saudação a Oxóssi
- 6 - Chapéu de Couro / Ponta do Laço



Oxóssi, o Senhor das Matas: **GIRA DE CABOCLOS.**



As cantigas foram gravadas por nomes como Ogã Ulisses Lucas, Ney Mutalambê, Wanderley Martins, Arlette Moita, entre outros.

A linda capa traz uma imagem de caboclo e uma guia de dentes, cujo uso era muito comum na Umbanda até meados dos anos 1980.

Para minha surpresa, em pesquisas na internet achei um outro exemplar à venda numa casa de leilões, e, na descrição indicavam como sendo um produto de 1982 e de um lote distribuído pela Copacabana Discos .



Porém, curiosamente, apesar de usarem o mesmo título e até a mesma capa, as cantigas não são as mesmas do outro, conforme descrevo abaixo:

LADO A:

- 1 – Samba da baiana
- 2 – Viola meu bem
- 3 – Pout-pourry (paranaue)
- 4 – Violeiro
- 5 - Juliana

LADO B:

- 1 – Cabocla da Aldeia
- 2 – Seu Boiadeiro Gragatuá
- 3 – Samba no mar marinho / Pisa caboclo
- 4 – Seu Tupinambá
- 5 – Saia rota

Fiquei confuso na hora, pois, quando li os nomes das faixas, imediatamente lembrei que conhecia aquilo tudo. Fui

procurar no meio das minhas coisas e tive a confirmação, quando encontrei uma fita K7, de outro disco, provavelmente mais antigo, distribuído pela “A Universal” que traz o título: **SAMBA DE RODA**.

Não consegui descobrir o motivo pelo qual a Copacabana usou a capa e o nome de um disco com o conteúdo de outro, mas não deixa de ser um fato curioso, até porque, com o que eu tinha em mãos, não tive como saber qual foi o primeiro **GIRA DE CABOCLO**. O que posso afirmar é que o conteúdo do produto leiloadado é, em grande parte, ou quem sabe, até na sua totalidade, cantigas de domínio público e zuelas entoadas no Candomblé Angola, no Candomblé de Caboclo, nos festejos de samba de roda e samba de caboclo, na capoeira e na Umbanda. Não receio em dizer que, muito provavelmente, também foram entoadas nas antigas Macumbas Cariocas.

Bom, como seguro “morreu de velho”, antes que alguém me procure para falar que eu citei erroneamente as faixas do disco, achei melhor mostrar essa diferença.

Não sabemos a razão que levou a gravadora a fazer essa “mistureba” toda, mas, particularmente, eu gosto muito da capa original do **SAMBA DE RODA**.

Além de muito bonita, acho que ela é



bem apropriada para o que encontramos no disco.

Espero que tenham gostado do conteúdo desse mês.

Quem quiser conhecer o ponto em saudação ao Caboclo Rompe Mato, que está inserido na **faixa 1 - Oxóssi** (que é um pout-pourri), peço que acesse o link <https://youtu.be/3mPaHqJViTA> e quem quiser aprender a cantiga “**Viroleiro**” é só acessar <https://youtu.be/ZMnHzNzASPE> (onde ensino também outra cantiga no mesmo vídeo).

Como podem ver, ambas estão no nosso canal no youtube, onde além de cantar, disponibilizamos a letra e a explicação sobre cada ponto gravado.

Que Pai Oxóssi e todos os caboclos



Web Rádio Raízes de Umbanda

Fonte das figuras das capas:

Figuras 1, 2, 5 (cedidas por Sandro Mattos)

Figuras 3 e 4 (site coisa-antigaleiloes)

Conheça nosso trabalho:

Facebook:

possam iluminar nossas vidas, trazendo força, coragem e prosperidade!

Okê Arô! Okê Caboclo!

Saravá!

Ó a curimba!

Sandro Mattos

Alabê da APEU – Associação de Pesquisas Espirituais Ubatuba

<https://www.facebook.com/sandromattos.umbanda/>

Canal Raízes de Umbanda: <https://www.youtube.com/c/SandroCMattos>

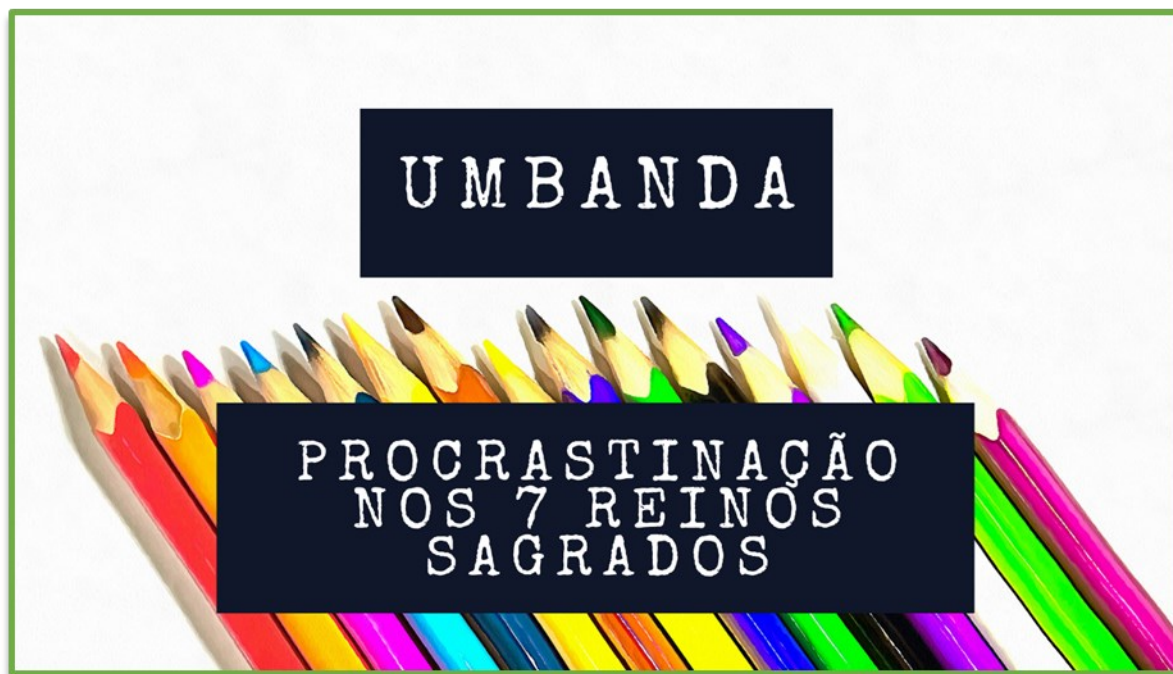
Web Rádio Raízes de Umbanda – 11 anos no ar: <https://raizesdeumbanda.com>

APEU: <https://apeuumbanda.blogspot.com>



UMBANDA E QUANDO OS 7 REINOS PODEM CAUSAR PROCRASTINAÇÃO

Ronaldo Lima



"Muitas vezes, o risco é muito maior no adiamento do que na tomada de uma decisão errada".

- Harry Hopf

Chegamos no ano 2022 e muitos desejos, pedidos e objetivos foram e estão planejados para este ano. Muitas coisas que desejamos no ano de 2021 não foram alcançadas por muitas razões e muitas delas foi por causa de nós mesmos! Por causa disso gostaria de falar um pouco sobre a autodisciplina que vai de encontro a procrastinação e essa informação nos ajudará a alcançar aquilo que desejamos para o ano 2022.

A autodisciplina é uma habilidade importante que toda pessoa que quer alcançar mais na vida deve possuir. A autodisciplina é essencial em todos os aspectos da vida. Embora a maioria das pessoas reconheça os benefícios da autodisciplina, muito poucas fazem algo para reforçar e aumentar esta habilidade benéfica.

Ao contrário de algumas crenças, a autodisciplina não é ser duro consigo mesmo ou viver um estilo de vida restritivo. Autodisciplina significa autocontrole. É um sinal de força interior, controle de nossas ações e de nossas reações. A autodisciplina fornece o poder de se ater a decisões difíceis, e

seguir-las sem mudar de idéia. Isto significa que a autodisciplina é um requisito importante para atingir objetivos vitais.

A posse da autodisciplina nos ajuda a continuar com nossos planos e decisões até alcançá-los. Ela também se mostra como uma força interior que nos ajuda a superar vícios, preguiça e procrastinação.

Em resumo, o desenvolvimento da autodisciplina nos ajudará a:

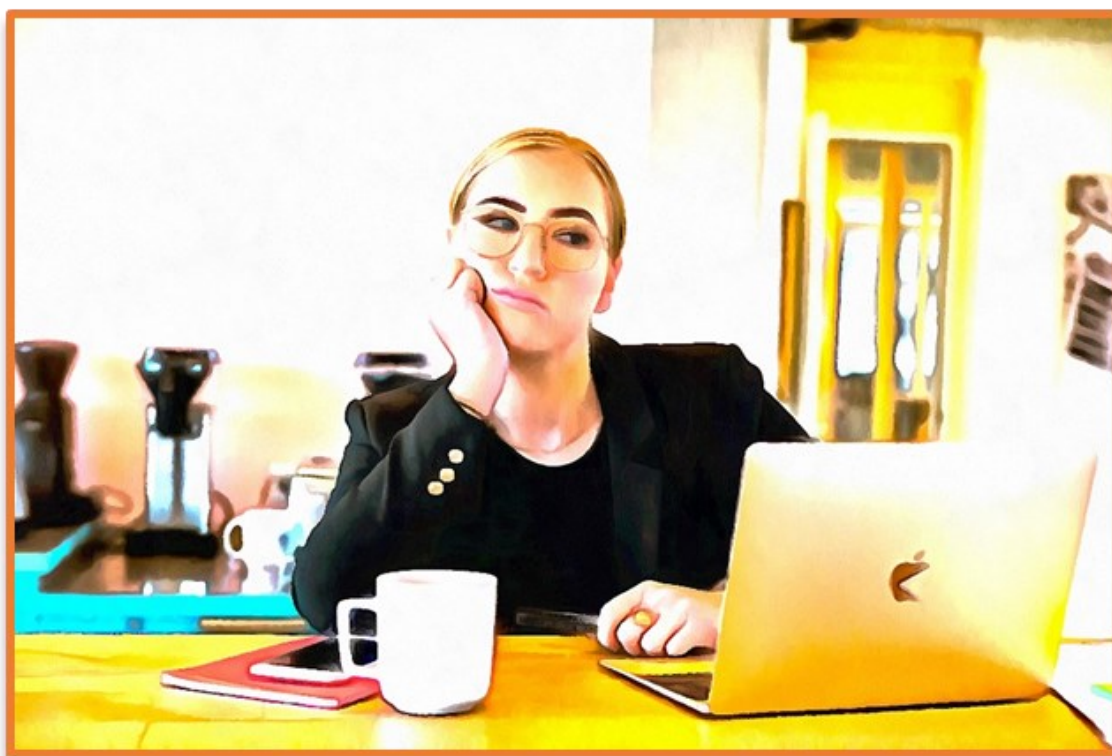
- Superar maus comportamentos como a preguiça e a procrastinação.
- Evitar o descuido.
- Cumprir as promessas que nós fazemos.

Se você continuar trabalhando e desenvolvendo essa habilidade, você se

tornará mais forte. Por outro lado, se você não se desafiar na vida, você não ganhará autodisciplina e em consequência ficará mais fraco.

O tempo é o grande equalizador de nossas vidas. Não importa quem você seja, você somente tem 24 horas para usar a cada dia. Por causa disso é importante que qualquer tempo que utilizemos seja bem utilizado.

A procrastinação pode ter origem em muitas coisas, mas a melhor forma de explicar ela é: quando simplesmente evitamos o que vemos como desconforto. Felizmente, uma vez entendida a causa raiz da procrastinação, podemos mitigá-la e superá-la. Se você é um daqueles que normalmente evitam tarefas, pode ser por várias ra-



zões diferentes.

Mas antes que você possa trabalhar para resolver ou completar uma tarefa que você tem adiado, é essencial identificar o tipo de evasão que você está usando para evitar algo em sua vida, para que assim você possa saber como melhor remediar esse desequilíbrio.

Por causa disso hoje veremos as questões mais comuns relacionada a procrastinação sob a Luz do conhecimento da Doutrina dos 7 Reinos Sagrados. Todos os Reinos possuem muitas qualidades, porém quando em desequilíbrio podem causar algumas consequências. Vejamos como um Reino em desequilíbrio pode afetar nossa capacidade de procrastinar:

1 Reino do Fogo: Medo do Fracasso ou da Crítica

Essa é a primeira e uma das principais razões para que as pessoas evitem certas tarefas. A procrastinação muitas vezes acontece simplesmente porque ficamos temerosos de não ter sucesso naquilo que queríamos conseguir e de sermos criticados pelo nosso resultado. O fracasso não é um julgamento moral ou uma coisa horrível. Lógico que não é agradável, mas não tem nada que ver com nossa moralidade.

É importante saber que o fracasso não faz de você uma pessoa má. As críticas que você recebe de outros podem ser odiosas, mas são úteis para o futuro. Seja o que seja, pegue e aceite aquilo que o ajuda para o futuro e esqueça o resto.

O medo é uma resposta emocional criada por uma ameaça percebida e um desequilíbrio no primeiro Reino. A reação ao medo é lutar ou fugir e quando somos confrontados com resultados imprevisíveis fugimos e isso equivale a evitar, ou seja, procrastinamos! Este medo do fracasso é bastante comum e a boa notícia é que é um dos mais fáceis de superar, pois geralmente pode ser remediado trabalhando a autoconfiança e a auto-aceitação.

2 Reino da Terra: Falta de Conhecimento e Perfeccionismo

A motivação não é algo automático, especialmente se você está aprendendo ou não sabe o que está fazendo. Portanto, a melhor maneira de acabar com esta forma de procrastinação é aprender mais sobre o assunto que você deseja dominar. Porém se você não pode ou não tem tempo para aprender, então delegar, automatizar ou terceirizar esta tarefa é a solução ideal neste caso.

Por mais que você planeje, o perfeccionismo

onismo não existe. Você pode fazer as coisas tão bem que outros pensam que elas são perfeitas, mas você, na realidade, nunca alcançará a perfeição, então é melhor não queimar a tua paciência com isso. Não é realista e não se encaixa, de forma alguma, no processo de definição de metas SMART que vou desenvolver mais abaixo.

3 Reino do Ar: Doenças Mentais - Excesso de Ideias

Se sofremos de alguma patologia mental, por exemplo, do tipo bipolar, pode ser difícil manter seus planos, não importa o quão bem pensados eles estejam. Se este for o caso, você pode buscar uma ajuda profissional para superar este problema.

Faça o que você faça, você descobre que não consegue completar certas tarefas, pode haver um diagnóstico médico por trás de sua procrastinação. Várias condições, tais como ansiedade e depressão, podem levar a que certas tarefas sejam evitadas. Embora isto possa parecer ruim, geralmente, se a condição subjacente for tratada, você descobrirá que é um pouco mais fácil encontrar sua motivação para completar as tarefas.

O excesso de ideias também pode alimentar a procrastinação e a melhor

solução para isso é uma boa organização dessas idéias. É melhor ter idéias de mais que de menos, porém saber como usar e colocá-las em prática é muito melhor. Para isso recomendo que siga lendo esse artigo porque mais abaixo explicarei uma técnica muito útil.

4 Reino da Agua: Não Gosta da Tarefa

Em alguns casos, o problema é realmente apenas aversão as tarefas. Por exemplo, se você não gosta de confrontação, ou não gosta de números ou de escrever, ou o que quer que seja, vai ser difícil se motivar. A melhor maneira de fazê-lo, neste caso, é terceirizar, delegar ou automatizar o que você pode e agendar o resto para que você o faça de acordo com a hora e a data e não como você se sente em relação a isso no momento.

Às vezes, quando você não quer enfrentar uma determinada emoção, você a substituirá por um sentimento diferente. Por exemplo, as pessoas que se sentem tristes por alguma coisa podem evitar a emoção ao se irritarem com a mais leve ocorrência. Embora isto seja mais fácil de ver em si mesmo do que nos outros, você pode detectar este comportamento de evitar em um amigo quando suas emo-

ções podem não corresponder à situação.

Esse é um dos comportamentos de fuga mais comuns e mais fáceis de se ver, mas certamente não são todos. Quando você acha que alguém (ou você mesmo) pode estar exibindo comportamentos de evasão, é importante investigar mais a fundo para descobrir o que pode estar acontecendo sob a superfície.

Se você é um daqueles que normalmente evitam tarefas ou certas situações, pode ser por várias razões diferentes. Mas antes que você possa trabalhar para resolver ou completar uma tarefa que você tem adiado, é essencial investigar o tipo de evasão que você está usando para evitar algo em sua vida, para que então você possa saber como melhor combatê-la.

5 Reino das Matas: Metas Mal Elaboradas - Problemas de Foco

Esse Reino tem muitas qualidades, mas gostaria que concentrássemos somente em algumas: direção, organização, perseverança, método, técnica, ordem...segundo o raciocínio podemos ver que quando este Reino não está equilibrado que tipo de problemas pode causar?

Estabelecer seus objetivos já é uma habilidade em si mesma. Entretanto,

se você não for bom na definição formal de suas metas, você deve dar um passo atrás agora mesmo e trabalhar em suas habilidades de definição de metas.

As fotografias são mais claras quando estão em foco. Quando estão fora de foco, elas são desfocadas, indistintas. A qualidade das imagens da realidade que aparecem em nossa vida também devem estar em grande parte com o foco adequado.

Em primeiro lugar, o ideal deve ser claramente mantido em mente. O resultado que você deseja que se manifeste em sua vida deve primeiro ser criado clara e distintamente em sua imaginação. Deve estar "em foco"; ou seja, os componentes devem ser definidos, claramente vistos e imaginados. Em segundo lugar, você deve permanecer focado em seu objetivo e não se deixar distrair pelo que está acontecendo ao seu redor.

Com a mesa posta, é fácil desfrutar do buffet da vida. Todos os dias, liste as coisas que precisam ser feitas na prioridade de sua importância. Se a lista não for completada, não é um problema, continue a trabalhar nos itens de alta prioridade.

Sem foco, você se distrai. Você perde a direção. Suas prioridades ficam confusas. Você começa a olhar em direções diferentes. As metas SMART, que

explico mais abaixo, serão muito benéficas para quando este Reino esteja desequilibrado.

6 Reino da Humanidade: Excesso de Complacência

Nesse Reino encontramos palavras como: complacência, ajuda ao próximo, a sociedade, brandura, tranquilidade, sossego. Tudo isso é maravilhoso, porém em excesso ou em desequilíbrio podem ser uma causa de nossa procrastinação.

É importante saber que os problemas das outras pessoas nem sempre são os mesmos que os teus!

Você pode, tem todo o direito e deveria fazer uma escolha deliberada para se recusar a ser arrastado nas fofocas do trabalho ou drama psicológicos dos amigos. Você deve apoiar aqueles que você ama, mas não precisa se envolver nos problemas de todos e nem assumir que onde eles erraram você também errará. Por que gastar tempo (para não mencionar energia) se preocupando com as paranóias sem sentido em que as outras pessoas estão envolvidas?

Em outras palavras: Ignorar o negativismo, essa é a palavra-chave!

Pode haver pessoas ao seu redor que possam exercer um efeito imensa-

mente negativo sobre você. Mas você não tem porque permitir isso. Mais especificamente, você não tem que deixar que as palavras ou mesmo as expressões delas o detenham. Se você não consegue se livrar dessas pessoas, você pode sempre buscar conselhos de especialistas, a fim de aprender como evitar a negatividade. Por exemplo, se as pessoas disserem que o que você quer realizar não é possível ou mesmo zombar de seus esforços, você deve tentar evitá-los. No lugar disso, será muito mais produtivo usar sua energia e força em tentar interagir com pessoas positivas.

7 Reino das Almas: Tendência à autodestruição

Neste Reino, quando desequilibrado, encontramos a tendência à autodestruição, excesso de punição, lentidão, sofrimento, dor e os fantasmas do passado.

Não te castigue por reincidir ou cair!

Em algum momento, você cairá em alguns velhos hábitos. No entanto, o importante não é que te castigues, mas sim se levantar e se comprometer novamente com o caminho e os objetivos.

Você tem que aceitar que haverá fracassos espetaculares e sucessos fabulosos. Não se deixe levar pela frustra-

ção, culpa e raiva, mas reconheça os erros como uma parte essencial do processo de aprendizagem.

Por último, lembre-se que o desenvolvimento consciente da autodisciplina te permitirá viver mais livremente fazendo escolhas mais positivas e saudáveis. Aqui o importante é levantar-se e recomeçar!

Quando você define seus objetivos corretamente usando um sistema como o SMART, o sistema permite que você veja como será o sucesso de uma forma muito prática.

As razões desta lista podem ser distintas ou parecerem separadas, mas todas elas se resumem a uma falta de motivação. Se você se encontrar evitando uma tarefa por causa de uma ou várias razões nesta lista, você pre-

cisa perceber que te falta motivação. Uma vez que você perceba isto, você pode encontrar a causa para se motivar melhor no futuro.

O Que São Metas SMART?

As metas SMART representam uma metodologia que facilita a elaboração de objetivos pessoais e profissionais. Vale destacar que essa metodologia é composta por cinco elementos. Cada um deles tem suas características. Por isso, é importante ficar atento a eles para conseguir criar a sua meta.

Estes cinco elementos estão baseadas na sigla SMART e por meio delas, é possível criar metas: **E**specíficas, **M**ensuráveis, **A**tingíveis, **R**elevantes e



Temporais.

Ademais, são uma espécie de lista de controle que você pode seguir para criar metas mais inteligentes. Ou seja, objetivos atingíveis, pois são criados com base na tua realidade.

Objetivos das Metas SMART

Ter metas – a curto e a longo prazo – é um dos primeiros passos para criar um plano estratégico e, a partir dele, lograr teus objetivos pessoais

Por isso, para definir uma meta SMART, você precisa ter um objetivo claro e simples. Por exemplo, em vez de dizer “esse ano quero ler mais”, você poderia dizer “vou ler 2 livros nos próximos 90 dias”.

Um dos erros mais comuns ao fazer planos para o futuro é, justamente, definir metas muito abrangentes. Com o tempo, nos acostumamos a criar metas genéricas demais.

Há uma enorme diferença entre um objetivo amplo e um específico, de modo que, quanto mais claro é, mais fácil será definir os passos para alcançá-lo.

Por exemplo: o objetivo de “ser uma melhor pessoa” ou “um melhor marido” é excessivamente vago e pode ser subdividido em metas menores, me-

nos abrangentes e mais assertivas.

Significado da Siglas das metas SMART:

- S Specific (específica)

As metas precisam ser específicas e claras, ou seja, não podem ser genéricas. Por exemplo, Dizer, eu deveria trabalhar mais, não é um objetivo que será mantido. No entanto, dizer que vou trabalhar um total de 8 horas por dia, é uma meta muito mais clara e específica.

- M Measurable (mensurável)

Também é necessário que a meta seja mensurável, ou seja, precisa ser quantitativa. Isto está intimamente relacionado com o atributo acima, exceto que também inclui uma forma de garantir que você esteja no caminho certo. Um objetivo que diz, quero ganhar mais dinheiro, não é mensurável. Entretanto, uma meta que diz, quero ganhar R\$3000/mês, é uma meta muito mais mensurável. É fácil ver, no final do mês, se você a alcançou ou não.

- A Attainable (atingível)

Uma meta é atingível quando é realista ou viável, dadas suas habilidades e

recursos. Isto significa que seu objetivo deve ser algo que você mesmo precisa fazer para realizá-lo. Se você deseja ser um piloto em 2 dias e não tem dinheiro nem ninguém para lhe ensinar, isto pode ser considerado "inatingível". Isso somente fará com que você fique desmotivado e frustrado, já que é impossível conseguir obter os resultados esperados.

Por tanto, verifique se ela é viável, ou seja, uma meta atingível é: "vou aumentar meus esforços de vendas chamando 10 pessoas a cada dia", o que é algo que você pode fazer por si mesmo.

- R Relevant (relevante ou realistas)

A meta também precisa ser relevante, ou seja, importante para o seu objetivo. Por exemplo: que ganho, como me servirá ou em que cresço lendo esse livro? As metas que são realmente relevantes e realistas são muito melhores e muito mais motivadoras. Objetivos realistas não devem ser tão fáceis que você os atinja todas as vezes, mas não devem ser tão difíceis que você nunca os atinja.

- T Time based (temporal)

Tampouco adianta falar que você quer ler para melhorar o seu conhecimento sobre certo assunto, é necessário in-

formar em quanto tempo isso deverá acontecer.

Semelhante ao atributo mensurável, seu objetivo deve ter um cronograma para que você o cumpra. Os prazos ajudam as pessoas a alcançar seus objetivos. Se você ancorar sua meta a um tempo, você poderá observar seu progresso. "Temporal" refere-se a todas as metas com uma data de conclusão. Isto é o que separa as metas das atividades, as atividades não exigem uma data de término. Esta é uma distinção muito importante entre uma meta e uma atividade. Por exemplo, obter um aumento salarial de 10% durante sua vida não é o mesmo que um aumento de 10% dentro de 6 meses.

Uma dica importante antes de começar a organizar as tuas metas com o sistema SMART, faça a si mesmo duas perguntas: "O que isso faz por mim?" e "O quanto estou interessado nisto?", se você não puder responder a essas perguntas, talvez, apenas, talvez, você precise repensar suas metas.

Muito poderíamos falar sobre as metas SMART, porém fugiríamos do objetivo desse artigo. Espero que as informações acima te ajudem a estabelecer e alcançar tuas metas neste 2022. Para maiores informações, não deixe de conferir os muitos recursos de definição de metas disponíveis online. Na verdade, faça dessa sua primeira me-

ta!

consciente.

O Poder da Mente

Por que é que nós, como seres humanos, muitas vezes nos comportamos de maneiras que realmente não queremos? Quantas vezes você já disse ou fez algo apenas para se sentir envergonhado ao pensar nisso depois? A verdade é que seu comportamento é, na maioria das vezes, impulsionado por sua mente inconsciente, especialmente comportamentos que são difíceis de explicar do ponto de vista in-

Diz-se que primeiro formamos nossos hábitos e depois nossos hábitos nos formam. Isto também é verdade para os hábitos da mente e a procrastinação muitas vezes se manifesta como um padrão habitual de pensamento. Os teus pensamentos te levam e te ajudam a criar suas ações. Como uma música gravada em um disco, seu comportamento "tocará a mesma música" muitas vezes. As associações que



telectual. A procrastinação é saber o que fazer, ter a capacidade e o desejo de fazê-lo, mas mesmo assim você não o faz. Embora existam muitas causas aparentes para a procrastinação, a causa raiz deste comportamento ilógico reside em sua mente in-

consciente. você faz à dor e ao prazer desempenham um papel importante em seu comportamento habitual, pois determinam o que você vai ou não fazer. Pela repetição, você forma padrões habituais de pensamento que farão com que você aja ou se retraia auto-

maticamente de determinadas maneiras quando seu padrão de hábito for acionado ou ativado.

Estar consciente de suas associações à dor e ao prazer é fundamental para lidar com a causa raiz da procrastinação. Há muitas soluções sintomáticas que não irão criar um resultado duradouro. Embora você tenha que usar sua força de vontade inicialmente, seu objetivo é restabelecer suas associações para as tarefas que você está evitando. Você pode ser, fazer ou ter o que seu coração deseja, desde que possa superar seus medos autoimpostos e passar a ação. Embora a verdadeira causa de procrastinação resida em sua mente inconsciente, a boa notícia é que você está, no final das contas, no controle de suas ações conscientes.

“Amados irmãos, quando você tiver que enfrentar qualquer tipo de problema, veja isso como um momento para se regozijar muito, porque você sabe que, sempre que a fé é testada, a perseverança tem uma oportunidade de se desenvolver. Portanto, deixe-o crescer, pois uma vez que sua firmeza esteja totalmente desenvolvida, você será perfeito e completo, e nada lhe faltará.” Tiago 1:2-4

Rezo por isso: para que nosso amor abunde cada vez mais em conhecimento e bom julgamento, para que possamos discernir o que é melhor, e sejamos puros e irrepreensíveis para o dia de nossa "passagem", cheios do fruto da justiça que é produzido pelas boas obras, para a glória e louvor do Criador.

Palavras Finais

Para acabar imediatamente com nossa própria procrastinação existem resumidamente 3 passos e o primeiro é aprender a desenvolver objetivos que também nos proporcionem a capacidade de visualizar o êxito à medida que nós acompanhamos e medimos os resultados de nossas ações a cada dia. O próximo passo é darmos a nós mesmos o tempo e a ajuda suficiente para fazer tudo isso em um período de tempo razoável. Por último, façamos nossas tarefas diárias, e chegaremos onde queremos ir.

Muitas mais razões podem ser as causantes da procrastinação, mas este artigo tem 3 objetivos. O primeiro mostrar as razões mais comuns. O segundo é mostrar que um Reino também pode estar desequilibrado e terceiro é ajudar você a ver que com a ajuda da Doutrina dos 7 Reinos Sagrados muitas questões práticas da vida podem

ser vistas e solucionadas.

Se você se identificou com alguma razão e conseguiu relacionar o Reino correspondente saiba que existem várias formas e técnicas tanto físicas, mentais, emocionais e energéticas para reequilibrar esse Reino ou Reinos afetados. Nada está perdido! Outra dica seria que em na sua próxima visita ao Templo de Umbanda peça aos Pretos Velhos "um passe" nessa direção que você conseguiu detectar. Com toda certeza "Eles" darão um excelente apoio espiritual e vibracional que te ajudará a reequilibrar este Reino.

Os Setes Reinos Sagrados são muito amplos e aqui seria impossível mostrar todos os seus exemplos, portanto recomendo aos leitores que façam os cursos que estão na plataforma EAD <https://ead.mataverde.org/> para entendê-los melhor e assim aplicar o conhecimento em vossas vidas diárias e para elaborar uma melhor planificação do ano de 2022.

O curso de Fitoenergética e TVAD são excelentes cursos para as questões do reequilíbrio dos Reinos mencionados.

Na próxima página você encontrará um organizador diário que te ajudará a visualizar e programar melhor o teu dia. Também fiz um planificador simples, porém um pouco mais completo que estará no final dessa revista. Ambos estão baseados no que foi explica-

do nesse artigo e você poderá imprimir todas as vezes que necessite.

Se este artigo foi útil para você então te convido a que compartilhe com seus amigos e pessoas interessadas ou necessitadas dessa informação e lembre-se também de enviar seus comentários nas Redes Sociais do Instituto Mata Verde. Gostaria muito de saber a tua opinião sobre este assunto.

Depende, na medida do possível, de nós que este ano seja um excelente ano. Façamos juntos que este 2022 seja um ano melhor, ok?

Saravá e Feliz Ano Novo

Download dos arquivos em PDF:

<https://www.mataverde.org/arquivos/Metas SMART 2022.pdf>

<https://www.mataverde.org/arquivos/PLANIFICADOR DIARIO.pdf>

MES:

FAZER HOJE (por ordem de prioridade)	

PROGRAMA	
7:00	
8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
1:00	
2:00	
3:00	
4:00	
5:00	
6:00	

TAREFAS	

DAILY REVIEW

Hoje Eu Farei	Pensamentos Diários	Terei Sucesso Porque

UMBANDA E QUANDO OS 7 REINOS PODEM CAUSAR PROCRASTINAÇÃO

Metas 2022



Pertence a:



Metas SMART 2022



Definir resultados realistas e realizáveis para mim mesmo

Minha Meta:

S
ESPECÍFICA

O que eu quero que aconteça?

M
MENSURÁVEL

Como saberei quando tiver alcançado meu objetivo?

A
ATINGÍVEL

O objetivo é realista e como vou atingi-lo?

R
RELEVANTE

Por que meu objetivo é importante para mim?

T
TEMPORAL

Qual é o meu prazo para este objetivo?



Planejador Semanal



Segunda:

Terça:

Quarta:

Quinta:

Sexta:

Sábado:

Prioridades:

Domingo:

Notas:



Estabeleça Suas Metas



Metas

Blank space for writing goals.

Potenciais Obstáculos

Blank space for writing potential obstacles.

Passos

- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____

Estratégias

Blank space for writing strategies.

RASTREADOR DE PROGRESSO

Data	Progresso



2022
Metas



Minhas 3 Metas
Principais



2022
Metas



Passos Para Alcançar
Meta 1



2022
Metas



Passos Para Alcançar
Meta 2



2022
Metas



Passos Para Alcançar
Meta 3



UMBANDA OS SETE REINOS SAGRADOS

Parte I - Origem
Parte II - Metafísica Umbandista
Parte III - Os sete reinos

Um conhecimento que vai mudar sua vida

www.ead.mataverde.org



A EVOLUÇÃO ESPIRITUAL E OS SETE REINOS SAGRADOS

Da Mônada
ao Anjo

Um conhecimento umbandista
sobre a evolução humana

www.ead.mataverde.org



EAD MATA VERDE

MÓDULO DE ENSINO A DISTÂNCIA

Desenvolvido em 15/11/2006

Umbanda é coisa séria para gente séria. (Caboclo Mirim 1924)

Venha estudar no Instituto Mata Verde.

Atualmente existem vinte e dois cursos disponíveis, todos voltados a doutrina dos sete reinos sagrados.

Comece agora mesmo! [CLIQUE AQUI](#)

Sem matrícula!

Valores simbólicos para auxiliar na manutenção do Núcleo Mata Verde.

Ao final do curso é gerado o certificado de conclusão.

Todos os cursos estão disponíveis para início imediato.

- 1) Curso Exu o Guardião do Templo
- 2) A Evolução Espiritual e Os Sete Reinos Sagrados – Uma visão Umbandista
- 3) Baralho Cigano – Conceitos Básicos
- 4) Mediunidade sob a ótica umbandista
- 5) Arapé – O Caminho da Luz
- 6) Fitoenergética e os Sete Reinos Sagrados – Básico
- 7) Fitoenergética e os Sete Reinos Sagrados – Avançado
- 8) Baralho Cigano – Módulo Avançado
- 9) Os elementais e os Sete Reinos Sagrados

10) TVAD – Tratamento Vibracional a Distância

11) Oferendas na Umbanda conforme princípios dos Sete Reinos Sagrados

12) Introdução aos Pontos Riscados – conforme princípios dos Sete Reinos Sagrados

13) Sincretismo Religioso – 500 anos de história

14) Numerologia Sagrada e Magia do Tempo – Básico

15) Numerologia Sagrada e Magia do Tempo – Avançado

16) Oráculo dos Sete Reinos Sagrados – Básico

17) Oráculo dos Sete Reinos Sagrados – Avançado

18) Doutrina Umbandista – Parte I – Origem

19) Doutrina Umbandista – Parte II – Metafísica Umbandista

20) Doutrina Umbandista – Parte III – Sete Reinos Sagrados

21) Exu o Guardião dos Sete Reinos

22) O Padrão Vibratório e as Conexões Ocultas

