



Ecos de Aruanda

INFORMATIVO DO TEMPLO ESCOLA PAI JOÃO DE ARUANDA

Nº 09 · BRASÍLIA · SETEMBRO DE 2021



Ibeji e a alegria da Ibejada

Os gêmeos Ibeji, a Ibejada e o caruru de São Cosme e São Damião; Àbikú e o Setembro Amarelo; e o brincar como cuidado da saúde mental.

casadepaijoao.org.br

QE 40 Rua 10 Lote 14 - Térreo - Polo de Modas,
Guará II - Brasília - Distrito Federal - CEP: 71070-510

Editorial

“Tios e tias nós chegamos ao Ecos de Aruanda trazendo nossa alegria...”

Falar das crianças espirituais e o que elas representam para a Umbanda é uma honra para nós do Templo Escola Pai João de Aruanda. Saudar a Ibejada é sempre uma festa doce e pura. É falar do orixá gêmeos Ibeji e seu sincretismo na umbanda com os santos crianças São Cosme, São Damião e Doum. Da distribuição dos famosos saquinhos de doces e guloseimas que atrain as crianças a aventurar-se nas ruas da cidade em uma grande tradição que acontece ao final de setembro no país inteiro.

Ibejada também remete as brincadeiras, Erê significa brincadeira, mas você sabe a importância de reavivar a criança existente em cada adulto para o tratamento da ansiedade e busca pelo equilíbrio mental? Brincadeira é também uma terapia, e pode nos ajudar na busca da felicidade e bem-estar, confira em nossa sala de cura.

Setembro (amarelo) é mês de enfrentamento a depressão e ao suicídio, nós precisamos conversar sobre isso, na possibilidade de auxílio àqueles que estão perdidos em desespero e no acolhimento às famílias principalmente no que tange as crianças e adolescentes, Ecos de Aruanda traz luz sobre o tema Abikù na seção fundamentos de Umbanda. Vovó Cambinda mais vez nos traz um belo ensinamento sobre a força para seguir nos momentos difíceis da vida.

Convidamos os leitores e leitoras a compartilhar mais uma vez esses conhecimentos à luz da Umbanda. Agradecemos por todas as críticas e sugestões recebidas para a construção desse informativo.

Boa leitura!

Jardim Sagrado

Alecrim

Uma das mais famosas ervas aromáticas, seus saberes ultrapassam as eras e percorrem todas as culturas, sociedades e religiões. O alecrim (sálvia rosmarinus), é por definição uma erva morna ou equilibradora que alegra, clareia os pensamentos e ilumina, proporcionando assim a paz de espírito. Usada em defumação, banhos, chás, escalda-pés e pomadas, alecrim é uma erva que pode ser misturada a outras sem perder seu efeito. Que o diga famoso ponto de defumação: “Defuma com as ervas da jurema. Defuma com arruda e guiné. Alecrim, benjoim e alfazema. Vamos defumar filhos de fé”.

Em Hamlet, famosa peça escrita em 1599 pelo dramaturgo inglês William Shakespeare, a personagem Ofélia diz a seu irmão, Laerte, que “alecrim é bom para a memória”. O alecrim é rico em ácidos antioxidantes como ácido rosmarínico, ácido cafeico, ácido carnósico, o que ajuda a melhorar o sistema imunológico. Porém, a inalação de seu óleo é benéfico ao sistema cerebral estimulando a produção de um neurotransmissor chamado acetil colina. Comprovando que a

personagem estava correta e os poderes desta erva perduraram por séculos. Porque o óleo seria melhor que a ingestão do alecrim. Basicamente porque quando comemos algo, o fígado processa os químicos. Mas quando a administração da substância é por inalação, as moléculas passam diretamente para a corrente sanguínea, sem ser processadas pelo fígado, e indo para o cérebro.

Erva muito utilizada pela Ibejada para lavar a cabeça (ori) em banhos de estímulo a alegria e equilíbrio emocional ou mesmo, nas reparações de sequelas cármicas. Sua aura, que vai do verde-cristalino ao verde-azulado, transmite ao organismo espiritual humano uma energia rejuvenescedora, clareadora da memória e das ideias, iluminando a visão e a percepção, favorecendo um melhor olhar sobre as situações. Isso se deve ao fato de o alecrim estimular no campo vibracional a produção cerebral de endorfinas, uma substância química, um neuro-hormônio produzido pelo organismo e liberado pela glândula hipófise (ori). Em outras palavras, ela recebe esse nome porque é um analgésico natural. Essa substância consiste em minúsculos compostos neuroquímicos que afetam o estado de humor, por exemplo. Além de ter efeito sobre as áreas cerebrais responsáveis pela modulação da dor, depressão, e ansiedade ao promover uma sensação geral de bem-estar.

Lembrando que seu uso em firmezas, defumações e banhos não tem contraindicação. Se temos Alecrim, temos alegria, e se temos alegria temos a Ibejada junto da gente!

Saudação

Um dos festejos mais tradicionais e esperados pelos praticantes das religiões de matriz africana é a comemoração da Ibejada. Existe a tradição no Candomblé, no Batuque, no Xangô, no Xambá, e na Umbanda. O culto no Brasil a São Cosme e São Damião foi trazido de Portugal em 1535 por Duarte Coelho Pereira, governador da capitania de Pernambuco quando se tornaram padroeiros de Igarassu. No nordeste brasileiro os santos médicos passaram a ser invocados para afastar os contágios de epidemias. Os negros logo identificaram os santos gêmeos como Ibeji, divindade gêmea na mitologia Iorubá. “Ibi” significa nascido e “eji” significa dois, ou seja, filhos gêmeos. A característica dos gêmeos mais particular é o seu poder de desfazer coisas realizadas por outros Orixás, mas algo feito por Ibejis jamais poderá ser desfeito por nenhum outro Orixá.

Esse é o Orixá Ibeji, gêmeos que carregam a felicidade em seus corações e veem a vida com os olhos de criança. Os gêmeos são protetores das crianças e simbolizam o nascimento e a vida. O Ibeji Orixá é a sobrevivência da continuidade. Na África os filhos são fonte de grande alegria, pois eles são a garantia de que a sua história e de sua descendência perdurará. As crianças representam a certeza da continuidade, por isso os pais consideram seus filhos sua maior riqueza.

A mitologia afro-brasileira traz em seus itãs, conjunto de lendas e histórias passados de geração a geração pelos povos africanos, características desse orixá filhos de Iansã e Xangô. Ao dar à luz às duas crianças, Iansã os repudiou, os abandonando nas águas de um rio.

Oxum passeava por perto e escutou o choro das crianças, sem hesitar correu na direção do som e encontrou os dois pequeninos recém-nascidos. Ambos os irmãos sorriram para Oxum quando a viram, o que fez o coração da Orixá derreter de amor pelos pequenos. Oxum então passou a ser a mãe dos Ibejis e os deu os nomes: Taiwo e Kehinde.



A maioria dos registros diz que os gêmeos são um menino e uma menina. O primeiro a nascer chama-se Taiwo e o segundo Kehinde, na cultura iorubá acredita-se que Kehinde deixa a função de supervisionar o mundo nas mãos de seu irmão Taiwo, que o faz sem discutir com sua irmã, por isso acredita que ele seja o mais velho e carrega responsabilidades a mais. Cada gêmeo é representado por uma imagem. Os iorubás colocam alimentos sobre suas imagens para invocar a benevolência de Ibeji. Os pais de gêmeos costumam fazer sacrifícios a cada oito dias em sua honra. Nesse sentido, os Ibeji passam a ser saudados em rituais específicos de Oxum e, também recebem oferendas como o caruru, prato a base de quiabos, uma receita que é um misto de comida e carinho, cultura e história. Alimento repleto de significados e ancestralidade.

A Griot Dona Cici, no livro *Cozinhando Histórias – Receitas, Histórias e Mitos de Pratos Afro-brasileiros*, nos conta resumidamente sobre o mito do caruru:

“Toda vez que Xangô ia comer o seu amalá (comida parecida com o caruru, mas que leva carne e pimenta), Exú Ijélú vinha e roubava a comida dele. Xangô ficava tão bravo que fazia a terra tremer, lançando raios para todos os lados. Eis que os gêmeos filhos de Xangô, os Ibejis, se ofereceram para resolver o problema. Um deles propôs um desafio para Exú: uma disputa de dança em que, se Exú parasse de dançar antes dele, nunca mais comeria a comida de seu pai Xangô. Exú, rei das danças, nem pensou duas vezes e aceitou. Exú não sabia que eles eram gêmeos e quando a dança começou, sempre que um dos gêmeos começava a cansar, o outro o substituíam imediatamente, sem que Exú notasse. Os irmãos se revezavam tocando o Batá (instrumento percussivo africano).

Isso durou por muito tempo até que Exú caiu exausto e perdeu o desafio e nunca mais comeu o amalá de Xangô. Como recompensa, os Ibejis pediram que sempre que tivesse amalá, fizessem uma parte sem pimenta e sem carne para eles”.

Hoje o caruru virou símbolo das festividades afro-brasileiras, O caruru é símbolo de alegria e renovação, que atrai saúde, prosperidade e fartura. A comida tem um poder transformador. Reunir pessoas à mesa simboliza congregação e criação de elos. O caruru é oferecido nas comemorações do dia de São Cosme e São Damião, no dia 27 de setembro, permeia todas as classes socioeconômicas e não tem limites religiosos. O “caruru completo”, também chamado “caruru de promessa” ou “caruru dos sete meninos” é um verdadeiro banquete, onde, além do caruru, são servidos vários outros pratos, incluindo: acarajé, abará, xinxim de frango, mulukun, vatapá, feijão-de-leite, arroz de ahauçá, milho branco, oguedê, farofa de azeite, pipoca e cana-de-açúcar em pedaços. O livro conta que todos os orixás participam desta festa e a comida de cada um também é servida. Eles representam os Ibejis: Taiwo, Kehinde, idowú, Alabá, Talabí, Adoká e Adosú.

Ìbeji é o único Orixá que possui dupla representação e forma-se a partir de duas entidades distintas que coexistem, respeitando o princípio básico dos opostos que caminham juntos, da dualidade e tudo que brota.

Ibeji mostra que todas as coisas, em todas as circunstâncias, têm dois lados e que a justiça só pode ser feita se às duas medidas forem pesadas, se os dois lados forem ouvidos.

Na Umbanda esse orixá representa a Ibejada, banda dos guias espirituais que se apresentam como crianças. Imagina aquela alegria que invade de repente, aquela vontade de fazer o que nos faz bem enfim, uma vontade de viver intensamente. Essa é a energia dos Erês como os chamamos. Estas costumam ser brincalhonas, sorridentes, irrequietas, tudo enfim que se possa associar ao comportamento típico infantil.

A palavra Erê vem do iorubá “iré”, que significa brincadeira, divertimento. Daí a expressão “sirè”, que significa fazer brincadeiras. Não confundir com criança que, em iorubá, é “omodé”. Erês são crianças que gostam de brincadeiras e doces, que trazem harmonia e felicidade ao ambiente em que se encontram.

As crianças atuam em uma das sete linhas da Umbanda chamada YORI representam o princípio de ação da pureza. Se revelam no amor à honestidade, a sinceridade e à verdade, no cultivo das emoções mais puras e mais autênticas, na alegria, na gratidão, na afabilidade, no perdão e na fraternidade. É todo sentimento puro que nos afasta de nossa natureza animalesca e primitiva e nos eleva ao plano superior. O próprio Cristo se serviu desse símbolo ao dizer ser necessário sermos puros como crianças para que entrássemos no Reino de Deus. O arquétipo da criança é relacionado ao que é novo.



Nem todas as entidades que se apresentam nessa roupagem infantil do perispírito, desencarnaram em sua última existência ainda crianças. Essa apresentação faz parte de seu arquétipo. Costumam ter nomes típicos de crianças brasileiras, como Rosinha, Mariazinha, Ritinha, Estrelinha do mar, Pedrinho, Paulinho, Vitinho, Juquinha. Comem bolos, balas, pirulitos, cocadas e frutas. Bebem guaraná ou água de coco, e adoram balões e brinquedos.

Antes de falar do significado da saudação a Ibejada devemos lembrar que as línguas por natureza de convivência e tempo vão se misturando e criando corruptelas no modo de escrita e pronúncias.

A língua lorubá é tradição oral, quando trazida para a linguagem escrita sofre algumas variações, mas lembrando que todos os modos levam a mesma coisa e em se tratando de saudação vemos como correto: Oni-Bejada, Oni-Beijada, Oni-Ibejada ou mesmo Oni-Ibeijada que significam “ele é dois”, ou mesmo “o senhor é dois”. Fazendo referência ao orixá gêmeos Ibeji.

Salve os Erês!
Oni-Ibejada!

São Cosme, São Damião e Doum

Apesar de oficialmente a igreja católica apostólica romana guardar o dia 26 de setembro para São Cosme e São Damião, na Igreja Ortodoxa estes são celebrados no dia 1.º de novembro e em 1.º de julho pelos ortodoxos gregos. No Brasil os festejos populares acontecem no dia 27 de setembro, muitos acreditam que a antecipação da data pela igreja se deu para não se confundir com os festejos das religiões de matriz africana, porém a data foi antecipada com a reforma litúrgica em 1969, devido à importância de São Vicente de Paulo, também celebrado dia 27, preferiram não pôr às duas memórias no mesmo dia.

Os gêmeos santos nasceram em Egeia (agora Ayas, no Golfo do Iskenderun, Cilícia, na Ásia Menor), e tinham outros três irmãos. Cosme e Damião eram médicos que curavam os enfermos não só com seu saber, mas através de milagres propiciados por suas orações. Seus nomes verdadeiros eram Acta e Passio. Os gêmeos praticavam a medicina em sua cidade natal e alcançaram, por isso, grande reputação. Não aceitavam nenhum pagamento por seus serviços e foram por isso chamados anargiros (em grego antigo, avessos ao dinheiro). Dessa forma, eles trouxeram muitos novos adeptos para a fé cristã.

Quando a perseguição de Diocleciano começou, o prefeito Lísias mandou prender Cosme e Damião e ordenou-lhes que se retratassem. Eles se mantiveram constantes sob tortura e, segundo a lenda, não sofriam nenhum ferimento por água, fogo, ar, nem mesmo na cruz, até que foram decapitados por uma espada. A execução ocorreu em 27 setembro, provavelmente entre o ano de 287 a 303. Os restos mortais dos mártires estavam enterrados na cidade de Cir, na Síria.

A história dos santos católicos sempre foi permeada pelo sincretismo. Na mitologia grega, há registros desde o século V que esse culto já estaria estabilizado no Mediterrâneo, por cultos que relatavam a existência de um óleo santo, atribuído a Cosme e Damião, e que tinha o poder de curar doenças e dar filhos às mulheres estéreis. Aquela época alguns grupos isolados já concentram seus esforços para demonstrar que Cosme e Damião não existiram de fato, que eram apenas a versão cristã da lenda dos filhos gêmeos de Zeus, Castor e Pólux.

No Brasil pós-diáspora africana o Orixá gêmeos Ibeji foi sincretizado a princípio com os Santos gêmeos Cosme e Damião. Sabemos que o sincretismo existiu com a manutenção de traços perceptíveis das doutrinas originais. Outros Santos gêmeos que foram sincretizados com Ibeji foram São Crispim e São Crispiniano, estes padroeiros dos sapateiros e comemorados em 25 de outubro na igreja, porém também incorporados aos festejos de Cosme e Damião nos terreiros.

Outra tradição baiana diz que, na verdade, existiam sete irmãos: Cosme, Damião, Doum, Alabá, Crispim, Crispiniano e Talabi, conta Odorico Tavares, em seu livro “Bahia – Imagens da terra e do povo”. Porém, isso não foi muito difundido no restante do país.

Curiosamente a Umbanda incorporou a Cosme e Damião um terceiro elemento chamado Doum. Muito referenciado nos pontos cantados das crianças, músicas ritualísticas para saudar e louvar as entidades. Doum é o irmão caçula de Cosme e Damião e apareceu vestido igualmente aos irmãos, mas nitidamente menor. Essa nova configuração iconográfica acontece somente nos terreiros de Umbanda, e vem da suposição de que os gêmeos, na verdade, eram trigêmeos, e com a morte do caçula, os dois mais velhos se tornaram determinados a aprender e a praticar a medicina de modo a curar todas as crianças. O nome Doum tem origem em “idowú” (idoú), que em iorubá, literalmente significa irmão. Sendo que na tradição nigeriana essa expressão ganha um peso mais subjetivo. Lá quando uma nativa dava à luz a gêmeos masculinos e caso, no parto seguinte houvesse o nascimento de outro menino, este era considerado idowú, ou seja: “aquele que veio ao mundo para fazer companhia aos seus irmãos gêmeos”.

Elementos Correspondentes

Elementos Correspondentes

Cor	Rosa
Elemento	Terra e Ar
Dia da Semana	Quarta-feira
Domínios da vida	A alegria, a pureza de sentimentos e equilíbrio emocional.
Pedras	Quartzo rosa, turmalina, ágata rosa, howlita rosa.
Ervas	Alecrim, caruru, capim-limão, amoreira, erva-doce, alcaçuz e camomila
Flores	Flores do campo, rosa branca ou cor-de-rosa.
Elemento ritualístico	Bala e pirulito, cocada, suspiro, mel, caruru, brinquedos.

Roda de Ancestralidade

VOVÓ CAMBINDA

É preciso seguir, mesmo em dias difíceis.

Os pretos e pretas velhas que se manifestam nas rodas de ancestralidade no Templo Escola Pai João de Aruanda trazem em suas histórias, o sofrimento e a dor vivenciados em suas vidas em cativeiro no período escravagista, porém sem nenhum ressentimento ou mágoa de quem quer que seja que os tenha agredido. Nos dando o exemplo claro de que todo sofrimento pode ser perdoado e acima de tudo superado. No reconhecimento de que não devemos julgar as falhas alheias, mas trabalhar nossos sentimentos mais nobres para superar os dias difíceis. Ressaltamos que os textos aqui publicados foram readequados a linguagem escrita, respeitando ao máximo as falas transmitidas pelo processo mediúnico da psicofonia. Nesta edição vovó Cambinda nos conta sobre o desespero de uma mãe e como foi possível acolhê-la em seu sofrimento.

“Filhos hoje quero conversar com vocês sobre a força para seguir a vida. Outro dia atendi no terreiro uma moça que devido à violência sofrida pelo companheiro perdeu o filho que estava esperando.

Me disse que não vivia mais com ele, e que a justiça já estava sendo feita. Porém, ela não conseguia entender o porquê aquilo aconteceu com ela e não estava suportando tanta dor pela perda do filho tão esperado. Chegou a pensar em tirar a própria vida.

Todos sabem que vim parar nessas terras em busca de meus filhos capturados na África para serem escravizados. Eu tinha bastante experiência para falar com ela sobre perdas, mas logo me lembrei da história de uma velha amiga Preta Velha.

Essa amiga quando encarnada passou pelo cativeiro, pela senzala, pelo açoite, pelo abuso físico, mental, material e sexual.

Essa amiga quando jovem e saudável foi uma Ama de leite. Que os brancos romantizam como as famosas “mães pretas”! Ela conta que a fizeram procriar vários filhos para serem escravos e não pode educar e conviver com nenhum deles após crescidos. Pois, o seu leite servia para amamentar também os filhos bastardos dos senhores, e os filhos brancos das senhoras. Essas tinham o papel reduzido de parir e, em seguida, entregá-los para que uma Ama de bom leite cuidasse.



Assim que as crianças se tornam incomodadas ao conforto da senhora, eram despachadas para a escola. Por vezes, os menores tinham cada qual a sua babá, enquanto os mais crescidos contavam com Amas secas, mas, também, com a companhia de “crias”, ou seja, crianças, filhos de escravos da casa e outros criados domésticos.

Então eu disse a moça. - Essa minha amiga foi ferida de todas as formas possíveis no corpo físico, porém o seu corpo espiritual se manteve intacto. Entendendo ela que na vida tudo tem início, meio e fim, nada é permanente.

O que revela a nossa força, não é sermos imbatíveis, incansáveis, invulneráveis. O que revela nossa força é a coragem de avançar, ainda que com medo.

É a vontade de viver, mesmo que já tenhamos morrido um pouco ou muito, aqui e ali, pelo caminho.

É a intenção de não desistirmos de nós mesmos, por maior que seja às vezes a tentação.

Filha eu chamo essa minha amiga de mãe-coragem, mãe-resistência, mãe-fé, mãe-humildade e mãe-paz.

Meus filhos todos temos muitas histórias de quando uma nuvem negra imaginária paira sobre nossas vidas. Mas o nosso coração filha tem que se encher de gratidão e fé para compreendermos que tudo tem um fim. Até o sofrimento tem um fim.

Minha amiga mãe preta diz que seu espírito não foi violentado porque quando ela sorria ou ficava triste lá estava Zambi e seus mensageiros para lhe consolar.

Que após cada separação de um dos filhos amado, ela não podia valorizar mais a violência que sua fé e resiliência. Pois, assim ela se apegava mais a vida.

Hoje essa minha amiga não atende mais pelo nome de mãe preta, mas como a Preta Velha, Mãe Maria Preta da Guiné. Ela cuida e educa seus diversos filhos encarnados, afinal cuidou e amou todos seus filhos de sangue e os de leite. Porque não faria isso agora?

Filhos não basta cuidar da violência sofrida, é preciso cuidar do espírito para que ele não sofra a maior de todas as violências que é atentar contra a própria vida. Logo essa nuvem vai passar, assim como tudo que existe na vida não é permanente".

Mucuiu NZambi! (Que Deus abençoe)

Umbanda tem Fundamento

Àbíkú e o suicídio de crianças e adolescentes

Setembro é o mês de enfrentamento à depressão e ao suicídio, e nós queremos revisitar esclarecimentos sobre esse tema tão difícil de ser tratado. Principalmente quando as vítimas são crianças ou adolescentes. Precisamos ensinar que a vida tem valor e que ela não pode acabar num problema que se enfrenta. Trabalhar a questão da depressão e do suicídio perpassa pelo aprendizado da vida, contudo além das questões emocionais e de ordem psíquica, nós das religiões de matriz africana temos que observar os seres de uma forma holística, compreendendo também as questões espirituais e cármicas que influenciam os indivíduos tão jovens a cometerem ato tão grave contra si mesmos.

Iniciamos esclarecendo o que é Àbíkú na visão umbandista, pois essa é uma tradição do povo lorubá que herdamos no nosso culto, contudo, talvez pela austeridade do tema, não seja tão falado abertamente nos terreiros. Todo fundamento que traz um véu precisa ser descortinado, porém, com muito cuidado para não repassarmos mitificações que só confundem os adeptos da Umbanda.

Àbíkú palavra em iorubá que na tradução literal significa "nascido para morrer", sendo que etimologicamente Àbi significa vida, assim como Ikú a morte. "O termo Àbíkú não se pontua apenas àqueles que nascem para morrer, como determina o conceito lorubá, pois sendo assim todos nós seríamos Àbíkús. Costumo dizer, para exemplificar, que Àbíkú tem qualidade, ou seja, existem várias categorias de Àbíkú e formas de atuação e agregação, numa mesma concepção"

explica o prof. Dr. Síkírù Sàlámì, Babalorixá King. Àbíkú, na verdade, tem outra tradução mais condizente, o parimos e ele morreu, designando crianças ou jovens que morrem antes de seus pais.

Sucessivos abortos numa mesma mulher, partos seguidos da morte da criança recém-nascida, morte de crianças ou jovens, repentinas e associadas a estágios significativos de vida, tais como mudanças nas fases de crescimento, ou tendência suicida são identificadas como acontecimentos ligados aos Àbíkú.

Vamos conhecer melhor esse conceito na cultura ioruba como nos ensina a Bàbálorisá Siqueira d'Ode. *"Há, assim, duas categorias de Àbíkú e formas de atuação e agregação, numa mesma concepção. O primeiro, Àbíkú-Omode, designando crianças e o segundo, Àbíkú-Agba, referindo-se a jovens ou adultos que morrem, via de regras, em momentos significativos de suas vidas e sempre antes dos pais, apresentando nisso uma alteração da ordem natural, que é socialmente aceita e, entendida como: aqueles que chegaram primeiro ao Aiyé (mundo físico) voltam primeiro ao Orún (mundo espiritual). Nessa questão, além da lógica natural, está presente a garantia da continuidade no Aiyé e a certeza da lembrança e do culto ao ancestral que deixa descendentes que recontarão sua história ao longo dos tempos, garantindo sua "sobrevivência" na comunidade.*



Para a tradição iorubá, no Orún vive um grupo de crianças chamadas Emere ou Elegbe e este grupo constitui o Egbe Orún Àbíkú, ou seja, sociedade das crianças que nascem para morrer. Contam os mitos que a primeira vez que os Àbíkú vieram para à terra foi em Awaiye e constituíam um grupo de duzentos e oitenta, trazidos por Alawaiye, chefe deles, no Orún. Na encruzilhada que une o Orún ao Aiyé, ikorita meta, todos pararam e vários pactos foram feitos, definindo o momento particular do retorno de cada um ao Orún.

Alguns voltariam quando vissem pela primeira vez o rosto da mãe, outros quando se casasse, um terceiro grupo voltaria quando completasse determinado tempo de vida, um quarto grupo voltaria quando tivessem o primeiro filho, e assim por diante. E o carinho dos pais, o amor que recebessem ou os presentes não seriam capazes de retê-los no Aiyé. Alguns assumiram o compromisso de que nem nasceriam. Esse pacto deveria ser cumprido e os seus companheiros no Orún manterem-se presentes na sua vida, interagindo no seu dia a dia, para que não o esquecessem e retornassem ao Orún tão logo o momento pactuado ocorresse".

Parece uma visão pragmática sobre esses espíritos, porém também para o povo ioruba pode-se cuidar de uma criança Àbíkú, fazendo-a conviver normalmente entre os seus fazendo oferendas, ebós, tratamento do Orí que conseguem reter no mundo o Àbíkú e de lhe fazer esquecer sua promessa de volta, rompendo assim o ciclo de idas e vindas constantes entre o Òrún e o Aiyé. Àbíkú é muito mais do que se pode imaginar, sem dúvida alguma, há conceitos, preceitos, etc. Deve ser tratado simultaneamente no mundo visível e invisível.

Quando trazemos isto para o padrão daqueles que cometem suicídio ou em algum momento pensou em atentar contra a própria vida por alguma força interior que não consegue explicar, temos que levar em consideração seu processo reencarnatório e compromissos cármicos. Não é possível falar de saúde integral sem considerarmos o transcendente.

Famílias que já perderam um ou mais filhos, tendem a buscar um acalanto na religião e uma explicação para estas mortes. Dever da Umbanda estar apta para oferecer, além de um amparo religioso que diminua o sofrimento dos pais, uma solução para que tal tragédia não mais ocorra.

Quando reencarnamos em uma nova missão, em um novo ser e um novo estilo de vida, temos que ter a consciência que primeiramente aceitamos todas essas condições da terra e a maioria delas foram escolhidas por nós mesmos. Hoje não temos a sabedoria de entender os motivos, mas para o plano espiritual, absolutamente tudo faz sentido.

Porém, percebemos a dificuldade que estes têm para enfrentar a vida com mais perdão a suas próprias falhas. *"Não consigo fazer nada, não consigo me esforçar em nada, não consigo superar nada, sempre julguei que eu estava sozinho no mundo"* são as frases que mais escutamos no atendimento a esses casos. Dizem que *"jamaís conseguiram encontrar motivos que o conectassem à vida"*.

Quando cometemos suicídio, plasmamos causas de sofrimento muito difíceis de serem definitivamente extirpadas. Por isso, muitas vezes, os suicidas são repetentes na prova da indução ao suicídio. Nós seres humanos não sabemos equilibrar nossas emoções, não conseguimos nos manter felizes em frente a situações difíceis, não conseguimos ser felizes, em equilíbrio com as Leis Universais.

Felizmente esse padrão vibratório pode ser quebrado. *"A vida é para viver levemente, e por mais difícil que seja a experiência, ela sempre será compatível com a nossa capacidade de lidar com o que aparece pela frente"*. Como nos diz André Trigueiro em seu livro – Viver é a melhor Opção.

Todos temos oportunidade abençoada de nos recuperarmos e anularmos totalmente os efeitos negativos do ato suicida. Há diferentes gêneros de sofrimento e nem sempre conseguimos identificar com clareza a sua origem. Quando reconhecemos a causa em algum episódio ocorrido na atual existência corpórea, nos mobilizamos com mais presteza para resolvê-lo. Há também questões mal resolvidas na presente encarnação que se refugiam nos escaninhos do inconsciente, e poderão requerer assistência psicológica para que revisitem a memória, e se revelem por inteiro. Há, entretanto, problemas que vêm de longe, de existências pregressas, que resistem ao tempo pela dificuldade dos envolvidos em reparar perdas e/ou danos causados a outrem, ou a si mesmos. Nesses casos, a origem do sofrimento pode estar relacionada a algum evento ocorrido em um passado distante.

Não existe receita mágica para sair da depressão, mas um movimento fundamental é a pessoa reconhecer que necessita de ajuda. É preciso a pessoa compartilhar seus pensamentos, emoções, dores e alegrias, isso de uma maneira aberta e franca, sem precisar temer julgamentos. E se isso é algo muito difícil para qualquer pessoa, que dizer de alguém deprimido?

Mas é o único caminho. Só assim a pessoa que está passando por momentos dolorosos pode vir a se sentir mais aliviada, diminuindo principalmente a pressão que coloca sobre si mesma. É necessário permitir que o indivíduo consiga encontrar respostas dentro de si mesmo, inclusive na própria dor, através de uma reflexão profunda do momento que está vivendo. O mais importante é deixar o indivíduo “descarregar” todas as angústias que tanto o machucam por dentro.

Deixamos claro que não existe uma receita mágica para a felicidade. Não existe uma regra que sirva para todos. É preciso compreender que felicidade é como nos diz Pai Joaquim de Aruanda, *“Um momento que valha a pena em ser vivido”*. Isso serve para as pequenas coisas que fazemos no dia a dia. Combatem os pensamentos disfuncionais sobre o que é felicidade e ajuda a encarar os medos do futuro. Afinal são muitos os caminhos que nos permitem agarrar a vida com energia, coragem e, muitas vezes, até mesmo com alegria.

É preciso apoiar a pessoa na escolha de suas próprias direções. Afinal, são muitos os caminhos para a realização pessoal.

Sala de Cura

Brincar é bom para saúde mental e o sistema imunológico

Apesar de muitos traduzirem a palavra “Erê” como criança, o vocábulo vem do iorubá “iré”, que significa “brincadeira, divertimento”. Já criança em ioruba é “omodé”. É inquestionável a importância da brincadeira para o desenvolvimento infantil. Através do brincar ela aprende, experimenta o mundo, possibilidades, relações sociais, elabora sua autonomia de ação e organiza suas emoções. Você já reparou como uma criança lida com suas angústias, temores e conflitos ao enfrentar seus monstros, heróis, ídolos, obstáculos e desfechos que surgem ao longo de uma brincadeira.

Para os adultos, brincar também é importante. Brincar alivia o estresse, evita o sedentarismo, cria condições para que o adulto deixe de ser individualista e melhora as relações sociais. Através do brincar e a partir do sentimento que aflora em cada brincadeira, o adulto faz a leitura do mundo e aprende a lidar com ele.

Muitas pessoas acreditam que brincar na vida adulta significa sentar-se com uma criança em um ambiente com brinquedos e interagir com ela. Isso também é uma forma de brincar na fase adulta, porém a capacidade e a forma dos adultos brincarem são muito mais amplas do que o senso comum acredita. Além do brincar na vida adulta favorecer a inovação, ele também tem uma influência direta na saúde mental das pessoas.

No brincar está a promoção de sensações que iluminam o cérebro, minimizam o estresse e criam conexões emocionais entre as pessoas. O brincar precisa estar no cotidiano do ser humano, mesmo que ele esteja mergulhado em compromissos, problemas, trabalho, horários, enfim no embrutecimento da vida. É tarefa árdua e penosa conciliar na vida adulta esse lado lúdico com a necessidade de sobrevivência e as demandas cada vez mais estressantes e descabidas do mundo pós-moderno. Ao negligenciar o ato de brincar, o adulto se envolve numa couraça que prejudicará sua saúde mental e até física. Com o cansaço e o acúmulo de tarefas do dia a dia, pode ficar ainda mais difícil proporcionar essa atenção desejada, mas o ideal é que o brincar seja tratado cada vez com mais consciência e naturalidade. Então, por que não revisitar a infância e descobrir aquilo que te faz perder a noção das horas?

Portanto, um imaginário fértil, dado a brincadeiras e folguedos, típico do nosso povo, herança das nossas raízes africanas e indígenas, não deve ser encarado como falta de austeridade ou de seriedade. O brincar adulto não está relacionado, necessariamente, a uma atividade específica, como pular corda ou jogar videogame com os filhos, mas a uma mentalidade e postura interna. Brincar na fase adulta tem a ver com crianças, mas também com o que o adulto viveu na infância. Não é preciso ser artista ou criar uma obra de arte para se brincar. Basta, e já não é pouco, descobrir o que faz o coração bater mais forte, com a sensação de plenitude e inteireza, ainda que fugaz e transitória de que a vida vale a pena ser vivida, com fruição e deleite.

O brincar tem vários ângulos e o adulto que preserva a criança que há dentro de todos nós, não é só mais feliz, mas seguramente tem mais saúde. O brincar é fundamental para o funcionamento psíquico e mental. Essa função está ligada à capacidade de imaginar. É tão importante para o equilíbrio psíquico que a própria natureza nos presenteou com funções biológicas como o sonhar e o imaginar, para treinarmos uma ação e para nos prepararmos para o momento seguinte. Essas são situações em que brincamos livremente e sem censura, como no sonho noturno. O próprio lóbulo frontal, responsável pela discriminação, pela crítica, fica hipoativo no sonho para podermos relaxadamente brincar com as nossas emoções e organizá-las para serem usadas ao acordar.

O brincar é necessário para podermos entrar em contato com a realidade da vida, com a cultura e nos tornar um ser social. Trata-se de um espaço entre o eu e o outro, portanto, um espaço de criatividade. O brincar convida o senso de humor para se expressar. Em estados de sofrimento e dor mental, a tendência do indivíduo é criar apenas uma hipótese e não encontrar assim saída para os desafios do viver. Isso contribui para a ideação suicida, visto que as hipóteses abrem a mente para novas possibilidades e desenvolvem a capacidade de adiar e ter esperança em ver

novamente as coisas boas. O espírito lúdico é um organizador psíquico. A capacidade imaginativa, sendo a área do brincar, pode ser danificada em situações de grande sofrimento psíquico e/ou traumático, em especial na primeira infância.

O pré-consciente tem a função de ligar as impressões sensoriais, as sensações e as emoções à representação em palavras. É como se fosse uma ponte entre o mundo do inconsciente e a consciência e é, justamente nesse espaço entre os dois mundos, que a imaginação e o brincar podem ter a sua função plena na saúde mental. É justamente essa capacidade de brincar, imaginar, sonhar acordado que traz o prazer e relaxamento para sair da vida robótica e cheia de armaduras, da concreteza da realidade.

O brincar não é meramente uma forma de distração e muito menos um afazer qualquer, mas um fator primordial na constituição do ser humano, como função mediadora entre o mundo interno e a realidade externa. Portanto, o brincar é uma questão vital, da ordem da saúde psíquica, em que vários aspectos da subjetividade são construídos, desenvolvidos, postos à prova e confrontados com as inevitáveis exigências e ameaças do que vem de fora. Se permita brincar como uma criança, não existe nada que uma criança leve mais a sério do que o brincar. Quando está envolvida, mostra-se motivada, concentrada, comprometida e o faz com enorme prazer. Como nos diz o poeta Mário Quintana: "As crianças não brincam de brincar. Brincam de verdade".

Não é continuar a ser criança ou agir infantilmente para o resto da vida, mas manter-se conectado com o próprio ser, com a sua marca pessoal, com aquele traço que o torna peculiar, espontâneo, conferindo leveza e serenidade ao seu cotidiano, a despeito das asperezas do mundo. É conectar-se a vibração orixá Ibeji. Imagina aquela alegria que invade de repente, aquela vontade de fazer o que nos faz bem enfim, uma vontade de viver intensamente. Esse é o Orixá Ibeji, gêmeos que carregam a felicidade em seus corações e veem a vida com os olhos de criança.



Dicas importantes para despertar a ludicidade

- Tente confeccionar um brinquedo que faça você se envolver e despertar a criatividade, que seja leve e divertido. (pipas, bolinha de sabão, aviões de papel etc.) que despertem a plena atenção, o momento presente e todos os sentidos do corpo. Brinquedos que podem ser usados ao ar livre, que te conecte a natureza permitem a conexão com o eu interior.
- Inicie ou retome uma coleção com algo de seu interesse (miniaturas, selos, moedas antigas etc.) pesquise a origem, história e valor sentimental de cada objeto. Resgate brinquedos que te trazem boas lembranças e memórias. Essa é a categoria de jogo cooperativo onde não há adversários e a competição não é a tônica. É uma boa maneira de trabalhar a noção de que ganhar é bom, mas jogar é o mais divertido.
- Reunir os amigos é sempre uma alegria, a brincadeira é a melhor forma de socialização. Os jogos de tabuleiro, por exemplo, diminuem o risco de problemas mentais e são excelentes aliados contra a depressão. Comumente, esses jogos exigem um pensamento lógico mais apurado e comunicação contínua entre os participantes, o que é ótimo para a diminuição da ansiedade.
- Evite no primeiro momento os jogos eletrônicos, os jogos analógicos e em grupo proporcionam a interação social em todos os sentidos do contato pessoal e humano. Sabemos que os jogos eletrônicos podem proporcionar o isolamento social e o risco de doenças cardiovasculares e estresse crônico. Jogos de mímica, por exemplo, sempre proporcionam grandes gargalhadas.
- Viver em sociedade significa lidar com regras o tempo todo, brincadeiras o podem ensinar que isso é uma coisa boa. Os jogos de regras, aqueles que se jogam em grupo segundo normas preestabelecidas e visando um objetivo, são importantes para isso. Eles desenvolvem questões importantes, como a adequação a limites, a cooperação e regras de convivência.
- Jogos são importantes para compreender que na vida, para vencermos os desafios, precisamos desenvolver habilidades específicas, e criar estratégias de como chegar ao objetivo. Ao perceber a condição de ganhador e perdedor como transitória, fica mais fácil aceitar a derrota e, no caso de vitória, não desrespeitar quem perdeu.

Salve o Ponto

Mamãe me deu caruru

Refrão:

Mamãe Me Deu Caruru

Titia me deu cocada

Tio me deu guaraná

Titia me deu cocada

Tio me deu guaraná

Titia me deu cocada

Tio me deu guaraná

Gostei foi do caruru
Que a mamãe mandou preparar
Gostei foi do caruru
Que a mamãe mandou preparar

Mamãe me deu caruru
Eu comi caruru de mamãe
Mamãe me deu caruru
Eu comi caruru de mamãe
(bis)

Compositores: Coral Filhos de Iemanjá.
Disco: Cosme, Damião e Doum.

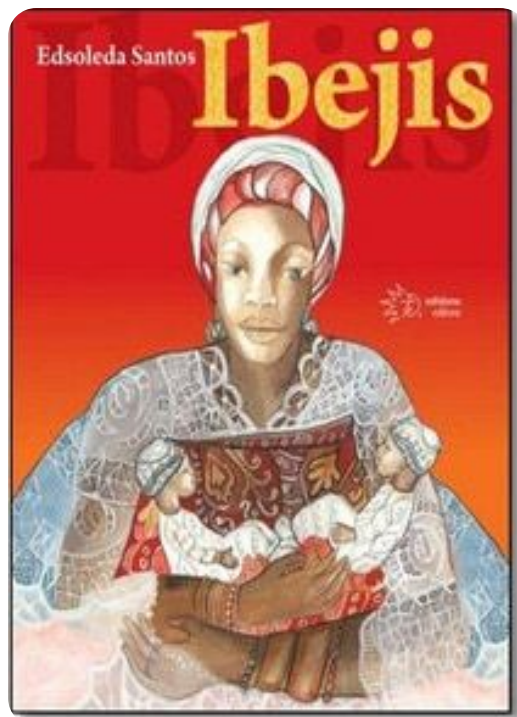
Oração

Minhas crianças do plano astral, meus amados erês,
eu lhes saúdo e lhes agradeço.
crianças do cosmos que me dão a mão,
crianças do riso e da alegria.
eu lhes agradeço por minha estrada,
por minha vida e oportunidades.
a certeza da continuidade e da prosperidade,
a infância cheia de vida, pureza e alegria.
Nos leve pelos caminhos da saúde, do amor e da prosperidade
assegurando-nos a união e a fraternidade.
Oni Ibejada!

Na Estante

Ibejis

Título	Ibejis
Autora	Edsoleda Santos
Editora	Solisluna Design
Corrente	Matriz africana
Idade	6 - 8 anos



Há muito tempo que o culto aos gêmeos Ibeji ultrapassou os limites sagrados dos terreiros, invadiu as cidades, entrou nas casas dos pobres e dos ricos, dos crentes e não-crentes. O “caruru de São Cosme e São Damião” tornou-se uma instituição sagrada e festejada por todo o povo brasileiro. As comemorações para os “santos meninos” na Bahia, e principalmente no seu recôncavo, assumem proporções e peculiaridades próprias, muitas vezes incompreensíveis para os leigos. Unidos pela tradição popular, o culto aos Ibeji e a São Cosme e São Damião vem se tornando um dos mais espetaculares exemplos dessa simbiose africano-brasileira.

Expediente

ECOS DE ARUANDA é um informativo sem fins lucrativos do Templo Escola Pai João de Aruanda. O conteúdo não deve ser reproduzido sem prévia autorização. Não pode ser comercializado.

Expediente

Orientação Espiritual	Pai João de Aruanda
Direção do Templo / Revisão	José Adilson Dantas
Pesquisa	Dilene Nunes
Jornalista Responsável / Projeto Gráfico	Gleison Cardozo - DRT DF-8266

Caro leitor, caso tenha alguma dúvida sobre assuntos retratados ou sugestão de temas a serem abordados por ECOS DE ARUANDA em quaisquer uma das seções, nos envie por e-mail. Gratidão.