



SABER DAS GIRAS · GIRA DE PRETAS E PRETOS VELHOS

Quantas vezes somos acolhedores com os outros, mas extremamente duros conosco?

Por Gleison Cardozo · 17 de agosto de 2026

Meus irmãos e minhas irmãs, que a força de Pai João de Aruanda, de todas as Pretas e Pretos Velhos e de toda a nossa ancestralidade nos envolva nesta noite.

Hoje eu gostaria de conversar com vocês sobre uma palavra que, muitas vezes, assusta: fim.

Nós aprendemos a olhar para o fim como perda. Quando alguma coisa termina, sentimos medo, tristeza, insegurança. Queremos segurar, insistir, consertar, voltar ao que era antes.

Mas a espiritualidade nos ensina que a vida é feita de ciclos.

Fechar ciclos também é uma forma de cuidar de si.

Nascimento e morte não são necessariamente opostos. São movimentos de uma mesma existência. A porta de entrada é o nascimento; a porta de saída é a morte. E, entre uma porta e outra, nós passamos por inúmeros pequenos nascimentos e pequenas mortes.

Morre uma fase.

Nasce outra.

Morre uma expectativa.

Nasce um aprendizado.

Morre uma versão de nós mesmos.

Nasce alguém um pouco mais consciente.

E talvez uma das grandes sabedorias da linha de Yorimá, onde encontramos a força ancestral dos Pretos e Pretas Velhas e a atuação dos Caboclos de Obaluaiê, seja justamente essa compreensão profunda dos ciclos.

Obaluaiê nos lembra que nada permanece exatamente como está.

A própria natureza nos ensina isso.

O inverno precisa passar para que a primavera floresça. A chuva cai, penetra a terra, parece dissolver aquilo que estava pronto... e, depois, vemos nascer aquilo que antes não conseguíamos enxergar.

Às vezes, a nossa vida também precisa de uma chuva. Um período de silêncio. Uma pausa. Um afastamento.

Uma mudança que não queríamos.

Uma porta que se fecha.

E, naquele momento, perguntamos: "Por que isso está acontecendo comigo?"

Talvez uma pergunta mais espiritual seja:

"O que essa experiência está me ensinando a deixar ir?"

Porque nem tudo aquilo que perdemos deveria continuar conosco.

E aqui entra uma palavra muito importante para o nosso encontro de hoje: autocuidado.

Autocuidado não é apenas descansar, tomar um banho, cuidar do corpo ou reservar um tempo para si.

Tudo isso é importante.

Mas existe um autocuidado mais profundo: cuidar daquilo que permitimos permanecer dentro de nós.

Que pensamentos você tem alimentado?

Que mágoas você continua carregando?

Que culpa ainda mora no seu coração?

Que relacionamento você mantém apenas por medo de ficar sozinho?

Que história você continua contando sobre si mesmo, embora ela já não corresponda à pessoa que você se tornou?

Quantas vezes nós cuidamos de todo mundo e esquecemos de perguntar:

"E eu? Como eu estou?"

Quantas vezes somos acolhedores com os outros, mas extremamente duros conosco?

Perdoamos o outro, mas não conseguimos nos perdoar.

Compreendemos o sofrimento do outro, mas tratamos o nosso próprio sofrimento como fraqueza.

E os Pretos Velhos nos ensinam justamente o contrário.

Eles nos ensinam a caminhar devagar.

A respirar.

A ter paciência com o nosso próprio processo.

A compreender que ninguém se cura de uma história simplesmente porque decidiu esquecê-la.

É preciso tempo.

É preciso acolhimento.

É preciso coragem para olhar para dentro.

E é preciso, muitas vezes, soltar.

Soltar não significa deixar de amar.

Soltar não significa apagar o passado.

Soltar não significa fingir que nada aconteceu.

Soltar significa reconhecer:

"Isso fez parte da minha história, mas não precisa continuar determinando o meu caminho."

Essa talvez seja uma das maiores formas de liberdade espiritual.

Porque insistir naquilo que já terminou pode consumir uma quantidade enorme da nossa energia.

E energia é algo precioso.

Nós chegamos aqui para a gira e falamos tantas vezes sobre energia, sobre vibração, sobre equilíbrio.

Mas precisamos lembrar que também gastamos energia emocionalmente.

Gastamos energia quando alimentamos uma discussão que já acabou.

Quando revivemos uma ofensa todos os dias.

Quando tentamos convencer alguém que não quer nos compreender.

Quando esperamos de determinada pessoa aquilo que ela nunca conseguiu oferecer.

Quando permanecemos presos a uma versão antiga de nós mesmos.

Quando carregamos culpa por aquilo que fizemos no passado, mesmo depois de termos aprendido com aquilo.

Isso também cansa o espírito.

Por isso, talvez o autocuidado de hoje seja fazer uma pergunta muito simples:

O que eu preciso encerrar para voltar a respirar melhor?

Pode ser uma relação.

Pode ser uma expectativa.

Pode ser uma culpa.

Pode ser um hábito.

Pode ser uma forma de pensar.

Pode ser a necessidade de agradar todo mundo.

Pode ser até a necessidade de controlar aquilo que não está sob o nosso controle.

E talvez a resposta não venha hoje.

Tudo bem.

Os Pretos Velhos nunca nos ensinaram que a transformação precisa acontecer de uma vez.

Eles nos ensinam o caminho da simplicidade.

Um passo de cada vez.

Um dia de cada vez.

Uma oração de cada vez.

Uma mudança de cada vez.

A linha de Yorimá nos aproxima dessa sabedoria ancestral porque ela nos lembra que existe profundidade naquilo que amadurece lentamente.

A árvore não cresce fazendo barulho.

A terra não anuncia quando está preparando uma semente.

O amanhecer não precisa gritar para substituir a noite.

A transformação verdadeira muitas vezes acontece em silêncio.

E talvez você esteja vivendo uma transformação neste momento que ainda não consegue perceber.

Talvez aquilo que parece um fim seja apenas a preparação para um novo começo.

Talvez a vida esteja retirando de suas mãos algo que você segurava com força porque ainda não sabia que precisava deixar ir.

Por isso, hoje, diante da força dos nossos Pretos e Pretas Velhas, eu gostaria de fazer um convite.

Não para que vocês esqueçam o passado.

Mas para que parem de morar nele.

O passado pode até ser um professor.

Mas não precisa ser a nossa casa.

Que possamos honrar aquilo que vivemos sem permanecer presos ao que já passou.

Que possamos agradecer pelos aprendizados, inclusive aqueles que vieram através da dor.

Que possamos reconhecer nossos limites.

Que possamos aprender a dizer não sem culpa.

Que possamos descansar sem achar que estamos sendo improdutivos.

Que possamos pedir ajuda quando precisarmos.

Que possamos cuidar do corpo, da mente, das emoções e do espírito.

E, principalmente, que possamos ter compaixão por nós mesmos.

Porque autocuidado também é olhar para si e dizer:

“Eu fiz o melhor que consegui com a consciência que eu tinha naquele momento.”

E, se hoje eu sei mais, posso fazer diferente.

Isso é evolução.

Isso é transformação.

Isso é caminhar com Obaluaiê.

E quando uma etapa terminar, não precisamos perguntar apenas:

"O que eu perdi?"

Podemos perguntar:

"Que espaço foi aberto para aquilo que agora pode nascer?"

Que os Pretos Velhos nos ensinem a sabedoria de aceitar os ciclos.

Que Obaluaiê nos dê coragem para atravessar as mudanças.

Que a força de Yorimá nos ensine que aquilo que parece fim pode estar preparando um novo começo.

E que, nesta noite, cada um de nós possa sair daqui levando uma decisão simples:

vou cuidar melhor de mim.

Vou cuidar daquilo que penso.

Daquilo que sinto.

Daquilo que permito entrar na minha vida.

E também daquilo que já chegou a hora de deixar partir.

Porque, às vezes, fechar uma porta não é perder um caminho.

É finalmente abrir espaço para encontrar o nosso.

Saravá à linha de Yorimá!

Atotô Obaluaiê!

Saravá aos Pretos e Pretas Velhas!

E que Pai João de Aruanda nos abençoe, nos acolha e nos ensine, com sua simplicidade e sabedoria, a caminhar com o coração mais leve.

Adorei as Almas!

Textos com direitos autorais reservados, podem ser utilizados em parte ou na íntegra. A fonte sempre será citada.

Leia no site: <https://casadepaijoao.org.br/saber-das-giras/acolhedores-com-os-outros-duros-conosco/>