

# Vivência

*Jornal de circulação interna do  
Templo Umbandista Caboclo Caçador - TUCC*

ABRIL/2015

ANO I – Nº004

## UMBANDA-RESGUARDO



O jejum é praticado em muitas religiões como forma de purificação do corpo para o contato com Deus.

Na Umbanda, é uma forma de mostrar força de vontade com os orixás e guias. Parece algo “bobo”, mas não é.

Passamos dias encontrando pessoas diferentes e frequentando lugares, muitas vezes, com baixas vibrações que misturam-se

as nossas próprias vibrações.

Quando fazemos o resguardo e o jejum, estamos limpando o corpo e a mente para que os bons fluidos provenientes dos orixás e guias possam ser melhor absorvidos por nós. Daí sua importância.

O resguardo inclui físico e espiritual:

**Espiritual:** Evitar pensamentos negativos e depressivos, brigas, discussões, palavrões, palavras ofensivas e comportamentos negativos em geral.

**Físico:** Não comer carne vermelha. Não ingerir bebidas alcoólicas pois agem sobre nossa energia vital e, ainda, deixam um odor exalando pelos poros por mais de 24 horas. Esse cheiro atrai espíritos de baixas vibrações.

Não ter relação sexual porque as energias do casal são misturadas envolvendo-os em vibrações diferenciadas.

Evitar roupas escuras. Evitar ambientes como bares, boates, hospitais onde existem uma gama muito alta de vibrações acumuladas em um só ambiente; normalmente, agradáveis a espíritos ignorantes e perturbadores. Frequentar esses ambientes no dia anterior às giras pode atrapalhar nosso desenvolvimento e trabalhos mediúnicos.

Esse ato de limpeza e disciplina mostrará aos orixás que somos merecedores de suas proteções pois somos capazes de abrir mão, por amor e respeito, de coisas que gostamos de fazer.

Os médiuns devem ter consciência de que a “tronqueira”, além de ser protegida pelos Exus e Pombagiras, também têm como segurança as boas vibrações emanadas pelo corpo mediúnicos.

Para a espiritualidade, todos somos responsáveis (dirigente, médiuns e assistentes) pelo bom andamento dos trabalhos, por isso todos devem participar.



**PARABÉNS A TODOS OS MÉDIUNS E CONSULENTES ANIVERSARIANTES DO MÊS DE ABRIL. MUITA SAÚDE, PAZ E PROSPERIDADE!!**

### **DICA SAUDÁVEL: OUTONO E ALIMENTAÇÃO**



O outono já começou e com ele o início das famosas doenças típicas de temperaturas mais frias, como gripes, resfriados, asma e bronquites. Elas se intensificam muito com o clima seco característico desta estação e do inverno, causando muitos problemas de saúde.

A melhor prevenção desses males é manter uma alimentação saudável durante as estações.

Difficilmente você desenvolverá algum resfriado crônico se comer bem e corretamente nesses meses.

Devemos tomar cuidado para não ingerir alimentos gordurosos em excesso, que nos fornecem muito mais calorias do que realmente precisaríamos. Tomar água regularmente durante todo o dia é indicado para hidratar o corpo, durante este clima seco, e equilibrar o organismo.

Nessa época as frutas estão em níveis nutricionais altos e em abundância. Por isso, alimente-se bastante com frutas durante todo o dia, como abacate, figo, goiaba, banana, laranja, mamão, maçã, pera, maracujá e melancia. Essas frutas são ricas em vitaminas A, B e C que são importantes na prevenção de gripes e resfriados, podendo ser consumidas em sua forma natural ou como sucos.

Também aproveite para tomar chás que caem bem com o clima. Feijão e carnes cozidas podem ser misturados com abobrinha, agrião, almeirão, berinjela, brócolis, chuchu, espinafre, jiló, nabo, repolho, rúcula, entre outros. Esses alimentos possuem os sais minerais, carboidratos e proteínas essenciais para manter nosso corpo saudável. São fontes de cálcio, ferro, potássio e fósforo. As fibras auxiliam o melhor funcionamento do organismo e ajudam a manter o peso com uma digestão adequada.

## SALVE OGUM!

**Dia: 23 de abril**

**Sincretismo: São Jorge no (Rio de Janeiro)**



Viajo a uma velocidade espantosa no espaço. Parece que não mais sou eu que me movimento, mas sim o espaço “passa por mim”, quadro a quadro, e uma distância inexplicável e incontável é vencida em questões de segundos. Quando novamente consigo centrar-me, vejo que estou em uma casa humilde, um pouco escura, com uma lareira acesa e um velho homem sobre ela debruçado. Percebo que esse homem parece retirar algo da lareira. Esforço-me um

pouco e vejo ser uma lâmina incandescente.

Finalmente o homem percebe que eu estou próximo e me saúda com um singelo “oi”.

Diz, que estava me esperando, que ele me mostraria uma coisa, algo importante.

Começa a martelar a lâmina tentando dar a ela um formato reto, firme. Enquanto fazia isso, cantarolava. Finalmente termina. Fundi a lâmina com um belo cabo dourado e uma bonita espada está formada.

Ele me entrega a espada, perguntando-me:

- Filho o que você tem em sua mão?

- Ora, uma espada – respondo eu meio surpreendido por uma pergunta tão “boba”.

- Certo, e para que serve uma espada? – perguntou-me o homem.

- Bem, uma espada normalmente é uma arma utilizada em batalhas para causar ferimentos nos inimigos ... – respondi.

- Ah sim, nos inimigos... – diz o velho pensativo.

- Sabe foi exatamente para isso que eu te trouxe aqui. Sou um velho ferreiro e depois de fazer tantas armas, me tornei um mestre, também, no manejo delas. A espada é o símbolo de batalha, filho! Símbolo de força que corta todo mal. O problema é achar o mal.

Normalmente a gente procura fora, nos outros, quando em verdade, o mal está dentro da gente. Saímos distribuindo “espadadas” em todo mundo, mas esquecemos de olhar para dentro do coração. Lá pode morar o mais belo diamante ou o mais terrível demônio. Antes de usar a espada, primeiro olhe o seu coração e veja se nele existe um diamante ou um demônio, só então a usará com sabedoria.

É, isso fazia sentido. Colocar a culpa em outros e distribuir “porrada” era fácil, difícil é lutar contra os monstros internos.

Logo em seguida, o velho pegou um escudo muito bonito e brilhante, com uma bela pedra vermelha escarlate presa em seu centro. Colocou o escudo em minha mão e me perguntou:

- Filho pra que serve um escudo?

- Bem, o escudo a gente usa para nos defendermos do ataque dos inimigos... – respondi.

- Defender dos ataques dos inimigos ... – disse-me novamente pensativo ...

Meu filho, o escudo normalmente é uma arma muito resistente, pois precisa aguentar os impactos das armas inimigas. Mas você já percebeu como o lado interno do escudo é frágil? Tente defender algum ataque com o lado interno e logo o escudo se partirá!

Assim também é em nossa vida. Dos ataques externos sempre poderemos nos proteger com um escudo. Mas, e os ataques internos?

Esses, nenhum escudo do mundo poderá nos defender, pois são fortes em sua parte externa, mas frágil internamente.

Fiquei surpreso com a explicação do velho. Era inteligente. Eu nunca tinha pensado nisso. Quem seria esse estranho velhinho que me passava esses conhecimentos? Não estava entendendo, não ainda...

-Vem, filho, vamos lá fora. Lá, aconteceu a última parte da nossa conversa.

Saímos e me vi em um belo campo. Nesse campo, uma estrada reta e infinita abria-se até a linha do horizonte, perdendo-se da minha visão. Lá, na frente, um brilho enorme como um sol, ou uma estrela. Interessante, a frente o amplo e belo campo ia tornando-se feio, tenebroso e escuro, para minha surpresa, o caminho aberto continuava luminoso. Era como uma senda de luz que trespassava a escuridão.

- Filho, você é jovem e ainda terá que trilhar a sua própria senda. Eu sou um ancião que já trilhou muitas sendas e, hoje, ajudo aqueles que a estão trilhando. Assim faço por muito tempo e ainda assim farei por muito mais. Agora, preste atenção no que irei te dizer. Esse é o caminho reto da tua vida. Você deve segui-lo até o fim. Percebe que no fim uma bela estrela o aguarda. Mas entende também, que quando distancia-se da senda, é jogado em um campo, ou melhor, em um pântano escuro e tenebroso. Por isso, guia-se pelo seu coração e nunca perca o caminho reto da lei.

E então algo muito diferente aconteceu, muito místico, algo inexplicável.

O velho em pura luz converteu-se, e quando vi o mais belo guerreiro estava a minha frente. Deve ser um pai Ogum, pensei! E, realmente, era...

Primeiramente, deu-me a espada e disse que enquanto o meu coração brilhasse, a minha espada seria invencível, pois a Justiça a guiaria. Disse-me ainda que apenas a mão do amor pode utilizá-la com sabedoria...

O Escudo também foi-me dado. Com ele me protegeria dos ataques externos, contrários a trilha da minha senda. Mas ele tinha um significado maior, e

lembrava-me que, internamente, é onde mora os verdadeiros perigos e contra esses, o escudo não teria força alguma.

Por fim, o mais surpreendente. O caminho luminoso a minha frente sumiu e transformou-se numa bela lança com uma ponta que brilhava como uma linda estrela. Essa lança entrou diretamente em meu peito e lá ficou alojada. Era o caminho reto da Lei era a senda de luz que eu teria que trilhar. Ela estava marcada em meu coração, e por ela eu viveria eternamente...

Sou jogado no espaço e faço o caminho de volta na mesma velocidade, novamente a sensação de que não me movimento, mas sim o espaço passa por mim em uma velocidade impressionante. Finalmente, acordo! Será que foi um sonho?

Não! Foi real. Choro de agradecimento. Sinto a oportunidade dada e agradeço. A senda que me leva ao Criador está em meu coração. É um caminho de luz e amor. Por isso, choro...

Obrigado luz! Obrigado meu pai Ogum! Obrigado meu pai Oxalá!

Fernando Sepe

*Publicado no Jornal da Caridade – Casa de Caridade de Umbanda – CCU*

## PRÓXIMAS GIRAS

### MAIO

- 09 – Corrente do Oriente (16h).**
- 16 – Homenagem aos Pretos Velhos (16h)**
- 30 – Consulta com Exu e Pombagira (16h)**



### JUNHO

- 13 – Homenagem a Exu e Pombagira (16h).**
- 20 – Consulta c/ Caboclo e Preto Velho (16h).**
- 27 – Homenagem a Xangô e consulta com Exu e Pombagira (16h)**

## DOAÇÕES

Agradecemos doações de velas, milho para pipoca, aguardente, fumos, fósforos, produtos de limpeza e higiene.

Também aceitamos materiais recicláveis, para angariarmos recursos financeiros para a nossa casa espírita, tais como: latinhas de alumínio (cerveja, refrigerante e outros), jornais e garrafas pet.

## A HISTÓRIA DO RATINHO



Um rato, olhando pelo buraco na parede, vê o fazendeiro e sua esposa abrindo um pacote. Pensou logo no tipo de comida que haveria ali.

Ao descobrir que era uma ratoeira ficou aterrorizado.

Correu ao pátio da fazenda advertindo a todos:

- Há uma ratoeira na casa, uma ratoeira na casa !!

A galinha disse:

- Desculpe-me Sr. Rato, eu entendo que isso seja um grande problema para o senhor, mas não me prejudica em nada, não me incomoda.

O rato foi até o porco e disse:

- Há uma ratoeira na casa, uma ratoeira!

- Desculpe-me Sr. Rato, disse o porco, mas não há nada que eu possa fazer, a não ser orar. Fique tranquilo que o Sr. será lembrado nas minhas orações.

O rato dirigiu-se à vaca. E ela lhe disse:

- O que? Uma ratoeira? Por acaso estou em perigo? Acho que não!

Então o rato voltou para casa abatido, para encarar a ratoeira.

Naquela noite ouviu-se um barulho, como o da ratoeira pegando sua vítima.

A mulher do fazendeiro correu para ver o que havia pego.

No escuro, ela não viu que a ratoeira havia pego a cauda de uma cobra venenosa e a cobra picou a mulher... O fazendeiro a levou imediatamente ao hospital. Ela voltou com febre.

Todo mundo sabe que para alimentar alguém com febre, nada melhor que uma canja de galinha. O fazendeiro pegou seu cutelo e foi providenciar o ingrediente principal.

Como a doença da mulher continuava, os amigos e vizinhos vieram visitá-la para alimentá-los, o fazendeiro matou o porco.

A mulher não melhorou e acabou morrendo.

Muita gente veio para o funeral. O fazendeiro então sacrificou a vaca, para alimentar todo aquele povo.

### Moral da História:

**Na próxima vez que você ouvir dizer que alguém está diante de um problema e acreditar que o problema não lhe diz respeito, lembre-se que quando " há uma ratoeira na casa", toda fazenda corre risco.**

**O mesmo ocorre em um grupo:**

**O problema de um, É PROBLEMA de todos.**

## CROMOTERAPIA- Vermelho(continuação)



No emocional, o vermelho não é muito agradável e muitos podem não suporta-lo por muito tempo, mas nos casos de indecisão, ajuda a fixar a pessoa no presente.

Por ser rica em raios caloríficos, aquece e estimula a circulação, levando capacidade de aumentar a pressão sanguínea e o ritmo respiratório. Estimula a decomposição do sal ferroso e o aumento dos eritrócitos (glóbulos vermelhos do sangue). Aumenta a atividade nervosa e glandular, produz contração muscular estriada (músculos voluntários).

**Indicações:** Alterações cardiovasculares (não congestivas), pressão baixa insuficiência cardíaca, anemia, fraqueza nervosa, impotência sexual, frigidez (problemas ligados ao sistema reprodutor, não inflamatórios), depressão, melancolia, excesso de práticas psíquicas (yoga, meditação, etc.), doenças musculares atroficas, paralisia muscular e doenças debilitantes em geral.

**Contraindicações:** tensão emocional excessiva, pressão alta, exaltação sexual, TPM, paranoias, esquizofrenia com agitação, distúrbio afetivo bipolar (fase maníaca), doenças do fígado, da vesícula biliar, insônia, excitação exagerada e febre.

Alimentos vermelhos também podem ser usados no tratamento: frutas e legumes com a casca vermelha ou ricos em ferro (agrião, couve, brócolis, espinafre, beterraba, inhame...).

**Nos ambientes:** Academias de ginástica, casas de dança e entretenimento. Não recomendado para escritórios e quartos de dormir.

### Matizes da cor:

- Rosa - causa sensação de vida nova com coragem para enfrentar os obstáculos. É purificador do sangue. Revitaliza, estimula simpatia gentileza e amor.
- Rosa choque - curadora, cria o desejo de expressar o amor físico e de amar o mundo.
- Rosa desbotado - tonalidade indecisa que deixa as pessoas mais críticas e conscientes.
- Vinho - purificador e depurativo sanguíneo.

**LEMBRAMOS:** A cromoterapia não dispensa tratamento médico. É uma terapia auxiliar.

Na próxima edição, falaremos sobre o amarelo.



## COLABORE COM NOSSAS CAMPANHAS

**“Levante o caído. Você ignora onde seus pés tropeçarão.”**

**André Luiz**

### CAMPANHA DO LEITE

**Este mês estamos arrecadando leite (em pó ou em caixa) para doar a Associação Cultural e Educacional Mario de Almeida.**

### CAMPANHA DO CHOCOLATE

Agradecemos à colaboração de médiuns e assistentes. Três instituições foram beneficiadas: Creche Kardecista Mario de Almeida; Creche Umbandista Lar da Joaquina e Casa de Apoio à Criança com Câncer.



## **TEMPLO UMBANDISTA CABOCLO CAÇADOR**

**Endereço com referência:**

**Rua: Moreira de Azevedo, 17 – Cascadura – RJ**

**Terceira rua à esquerda, após o Colégio Santa Monica.**