

# Vivência

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

JULHO/2015

ANO I – N°007

## UMBANDA e HOMOSSEXUALIDADE



O que faz o ser humano uma pessoa melhor? O exterior ou a sua essência? Importa mais sua preferência em relação às roupas, perfumes, cores, religião, sexo ou seu caráter, sua honestidade?

Pare e reflita...

Recebemos de Deus o livre arbítrio, ou seja, a liberdade de buscar o que acreditamos ser melhor para nós. Não temos o direito de julgar ninguém.

Independentemente de ser homem ou mulher, somos seres humanos com as mesmas necessidades vitais à sobrevivência. Precisamos, todos, construir relações, sonhar, criar, sentir-se acolhido e ter afeto.

“Amái vos uns aos outros” disse o Senhor, sem exceções.

O Espiritismo e a Umbanda, encaram a sexualidade através do sistema reencarnatório, explicando que os espíritos não têm sexo, encarnando de acordo com as lições a serem aprendidas, buscando a evolução em todos os sentidos.

A Umbanda nada impõe ou julga. Ao contrário, compreende, educa, consola e indica caminhos. O que vale são as intenções e os sentimentos. Devemos respeito a todos. Fraternidade e caridade devem presidir os relacionamentos humanos. O principal é a reforma íntima, independente da orientação sexual.

Umbanda considera desequilíbrio, com necessidade de tratamento, tudo o que passa a ser compulsivo, obsessivo como o álcool, o fumo, o sexo, a gula...

Segundo a Carta Magna da Umbanda todo ser humano é visto como irmão (ã) espiritual, sendo aceita qualquer orientação sexual e identidade de gênero. Assim a religião entende e acolhe espíritos, e não o gênero ou a sexualidade. Discriminação e preconceito não são ensinados pelos nossos Guias, entendendo que a Umbanda acolhe a todos. Encarnamos com propósitos e meios para alcançá-los, sendo fundamental respeitarmos a condição de cada indivíduo. Sexualidade é questão de foro pessoal.

**Citando Alexandre Cumino:** “ Precisamos de mais educação e menos repressão, mas não apenas educação sexual e sim, educação afetiva. ”



**Ninguém é igual a ninguém. Todo ser humano é um estranho ímpar.**

*Carlos Drumond de Andrade*

## DICA SAUDÁVEL

### Alimentos que turbinam a inteligência

Ricos em ferro, zinco e selênio ajudam a melhorar o desempenho do cérebro e são essenciais para melhorar a memória e o raciocínio:

**Carne** – os alimentos de origem animal são as principais fontes de ferro. Opte por cortes mais saudáveis, como a alcatra, que é menos calórica.



**Coentro** – dizem que é o segredo de todas as cozinheiras. Para os nutricionistas, o coentro diminui a quantidade de açúcar no sangue e oferece ferro ao corpo.

**Castanha do caju** – é calórica, mas consumida com moderação ajuda no funcionamento do intestino, da

memória e na sensação de saciedade.

**Hortelã** – além de agregar sabor e aroma nos pratos, a hortelã alivia o cansaço e ajuda a manter o corpo alerta.

**Feijão** – uma das principais fontes de ferro no cardápio do brasileiro, amplia a sensação de saciedade e turbinam as funções cerebrais.

**Tofu** – com poucas calorias, ele não compromete a dieta e pode ser utilizado em lanches e saladas.

**Ervilha** – também rica em zinco, ela pode compor saladas e pratos quentes, além de colorir a refeição e facilitar o consumo pelas crianças.

**Grão de bico** – a leguminosa é rica em zinco, ajuda a limpar o organismo e amplia a sensação de saciedade.

**Ovo** – um dos alimentos mais ricos em zinco. Ele é versátil e fácil de ser preparado. Só cuidado para não adicionar sal em excesso no preparo.

**Aveia** – outro cereal indicado para a memória que ainda ajuda no bom funcionamento do organismo.

**Granola** – o cereal é outra fonte de selênio. Cautela apenas com os industrializados, ricos em açúcar e sódio, que dificultam a absorção nutricional.

**Castanha do pará** – é o alimento brasileiro mais rico em selênio. Uma única castanha já fornece a dose ideal do nutriente para um dia.



**Pinhão** – não precisa comer só na festa junina. Ele ajuda na concentração, nas defesas do organismo, e cada unidade tem só 12 calorias.

**Nozes** – rica em antioxidantes, ajuda a manter o cérebro jovem e também faz bem ao coração.

**Espinafre** – rico em ferro, o alimento reforça os músculos e o cérebro. A hortaliça melhora o desempenho de todas as células do corpo.

**Soja** – queridinha dos nutricionistas, rica em ferro e zinco, ela ainda melhora o humor e

alivia os calores da menopausa.

## NANÃ



A mais velha divindade, associada às águas paradas, à lama dos pântanos, ao lodo do fundo dos rios e dos mares. Reverenciada como sendo a divindade da vida, como do renascimento. Seu símbolo é o Íbiri - um feixe de ramos de folha de palmeira com a ponta curvada e enfeitado com búzios.

- Com a junção da água e a terra surgiu o Barro.

- O Barro com o Sopro Divino representa Movimento.

- O Movimento adquire Estrutura.

- Movimento e Estrutura surgiu a criação, O Homem.

Portanto, Nanã é responsável pelo elemento Terra, que deu forma ao primeiro homem e de todos os seres vivos da terra, da continuação da existência humana, passando por uma transmutação para que se transforme continuamente e nada se perca.

É ela quem reconduz ao terreno do astral, as almas. É a deusa do reino do espírito, sua guardiã, quem possibilita o acesso a esse território do desconhecido.

Só através da transformação é que poderá acontecer para cada um a nova encarnação, a vivência de um novo destino – e a responsável por esse período é justamente Nanã.

Nanã é associada à velhice, quando a pessoa começa a se esquecer de muitas coisas que vivenciou na sua vida carnal.

Portanto, um dos campos de atuação de Nanã é a "memória" dos seres. Adormece os conhecimentos do espírito para que eles não interfiram com o destino traçado para toda uma encarnação.

Data Comemorativa: 26 de julho

Sincretismo: Santa Ana



**É Nanã, é Nanã auê!**

**É Nanã é Nanã Buruquê.**

**A roda da sua saia manda força pra nossa banda.**

**Os filhos todos lhe pedem: - Nanã, corta toda mironga!**

**A barra da sua saia carrega filhos de Umbanda.**

**Com suas águas sagradas, descarrega nossa banda.**



**Quando eu achava impossível, Nanã foi lá e fez...**

**Saluba, Nanã!!!!**



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

## O Sábio



Um sábio tinha três filhos jovens, inteligentes e ávidos por sabedoria.

Certa vez, quando os três rapazes estavam discutindo sobre quais seriam os principais obstáculos ao sucesso de um trabalho coletivo, seu pai os chamou e confiou-lhes uma importante tarefa, levar ao príncipe governante três presentes.

O primeiro levaria um vaso muito precioso.

O segundo levaria uma corça rara.

O terceiro levaria um bolo primoroso, receita da família.

O trio recebeu a missão com entusiasmo, mas, no meio do caminho, começaram a discutir.

O que levava o vaso não concordava com a maneira como o irmão puxava a corça delicada; o responsável pelo animal dava instruções ao carregador do bolo, a fim de que não tropeçasse; este, por sua vez, repreendia o portador do vaso valioso, com medo que ele o deixasse cair.

Em dado momento, o que conduzia a corça estendeu a sua mão a fim de consertar a posição do vaso, que, premido pelas inquietações de ambos, escorregou de súbito, espatifando-se no chão. Com o choque, a corça fugiu espantada. O carregador do bolo, ao tentar deter o animal, deixou o bolo cair.

Desapontados e irritados, os três rapazes voltam à presença do pai, apresentando cada qual a sua queixa, culpando uns aos outros pelo desastre.

O sábio, porém, sorriu e disse-lhes:

– Aproveitem este incidente e aprendam: O sucesso de um trabalho em equipe depende de muitas coisas:

- Que não se perca o senso coletivo;
- Que um não invada a área do outro, se não lhe for solicitado;
- Que cada um faça a sua parte do melhor jeito possível;
- Que cada um valorize, respeite e considere o trabalho do outro.



### Juntos por um único objetivo

“Diz-se que, uma diminuta gota de água de um imenso oceano se torna grandiosa ao cair nele. Fundindo-se com os outros milhares de gotas, ela se transforma em Oceano.”



Nossa festa junhina foi ótima! Muita alegria e animação.  
Obrigado a todos que colaboraram para que esse evento acontecesse.



## CROMOTERAPIA- VERDE



O verde é a cor do equilíbrio e da harmonia dos corpos físico, mental e emocional. Possui efeito calmante, refrescante e suavizante em todo o organismo, agindo como regenerador e balanceador dos órgãos e sistemas. Normaliza as funções de todas as glândulas, sendo estimulador da pituitária.

Com sua natureza tônica exerce influência no desempenho do coração e no suprimento do sangue. Reduz a tensão dos vasos sanguíneos, diminui a pressão do sangue e regula a pressão arterial. Calmante do sistema nervoso, ajuda nos casos de irritação, insônia e esgotamento.

Favorece a formação e construção dos ossos, dos músculos e dos tecidos. Age como dilatador dos vasos capilares, onde são efetuadas as trocas gasosas e nutritivas entre o sangue e demais tecidos. É antisséptico, bactericida, germicida e desinfetante. Facilita a digestão por agir na decomposição dos alimentos e não por estimular o aparelho digestivo como o amarelo e o laranja.

É a cor do chacra Cardíaco, onde são tratadas as doenças do coração, sangue e sistema circulatório.

**Aspectos psicológicos** - É a energia da juventude, crescimento físico, fertilidade e da esperança de vida nova. É um estabilizador emocional.

**Roupa verde** - são recomendadas para pessoas hiperativas, pois evita o estresse. Cor que atrai bens materiais e oportunidades, logo indicada para quando se procura empregos. É a cor do dinheiro, sucesso e da prosperidade.

**Alimentos da cor verde** - Hortaliças e frutas de casca verde.

**Contraindicações** - nos casos de esgotamento, se usado em demasia, poderá causar fadiga.

### Tonalidades

**Com o preto** – mostra seus aspectos negativos: sentimentos de injustiças, mágoas, inveja, ciúmes e superstição.

**Com o branco** – sucesso e prosperidade, bons negócios.

**Verde limão** – importante para facilitar o organismo a expelir células mortas e resíduos como catarro. Efeito rejuvenescedor, laxante estimulante cerebral. Fortificante ósseo.

**Lembramos que a cromoterapia não dispensa o tratamento médico.**

*Próxima edição: Violeta*

## CAMPANHA DO COBERTOR

Dia 25 de Julho, às 13 horas iremos a Associação Cultural e Educacional Mário de Almeida entregar os cobertores e doações arrecadadas. Agradecemos pela colaboração.

### PRÓXIMAS GIRAS

#### AGOSTO

- 15 - Saída de Santo e Homenagem a Iemanjá (16h).
- 22 - Corrente do Oriente (16h).
- 29 - Consulta c/ Exu e Pombagira (16h).



#### SETEMBRO

- 12 - Consulta c/ Caboclo e Preto Velho (16h).
- 19 - Consulta c/ Exu e Pombagira (16h).
- 26 - Homenagem Ibejada e Xangô (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 nossa casa espírita, tais como: latinhas de alumínio (cerveja, refrigerante e outros), jornais e garrafas pet.



### **TEMPLO UMBANDISTA CABOCLO CAÇADOR**

Endereço com referência:

Rua: Moreira de Azevedo, 17 – Cascadura – RJ

Terceira rua à esquerda, após o Colégio Santa Monica.