

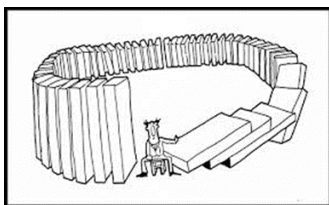
# Vivência

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

MARCO/2016

ANO II – N° 015

## KARMA



Ouvimos falar muito esse termo e, na maioria das vezes, empregado erroneamente, como castigo ou punição. Mas qual seria o significado de karma?

A palavra de origem sânscrita karma significa ação. Podemos entendê-la como Lei de Causa e

Efeito, segundo a qual o homem deve, inevitavelmente, suportar as consequências de seus atos. ” O karma se refere à aprendizagem e não à punição”. Tudo que pensamos, sentimos e agimos torna-se uma fonte de causas e efeitos.

Logo, podemos dizer que karma é um conjunto de leis que acionamos através do livre-arbítrio, quando pensamos, sentimos ou agimos. Nossas palavras, atitudes, enfim tudo o que sai de nós, volta. Somos regidos pela Lei do Retorno.

Essa lei é moral e evolutiva. Não existe fatalidade e, sim, colheita do que plantamos. Somos livres para pensar e agir e escravos do que fazemos ou pensamos.

Nosso destino é a evolução, a ascensão espiritual. Não existe destino marcado. Tudo está em constante modificação, não havendo no Universo alguma coisa fixa ou imutável, o dinamismo é constante e as transformações estão ligadas entre si por relação íntima de causa e efeito.

Ao reencarnarmos, escolhemos corpo, família, pátria...fazemos as escolhas. “O homem é uma criatura de reflexão; naquilo que medita ou pensa nesta vida, ele se torna nas suas vidas seguintes”. O Acaso não existe. Somente o homem lança a semente do bem ou do mal. Retiramos da vida o que a ela oferecemos, seja no presente ou em encarnações passadas. No futuro, colheremos o que hoje plantamos. Possuímos a lei do Livre Arbítrio, pondo em movimento nossos poderes da inteligência, força, sentimentos.

Todavia, para atingir nossos objetivos, expomos nossos defeitos, egoísmo, ambições, assim, lutamos, esforçamo-nos, odiamos, prejudicamos e geramos karma.

O destino é o resultado de todas as forças que colocamos em movimento até o momento presente de sua manifestação. Da combinação destas três forças: a Lei de Evolução, a Lei do Karma e a Lei do Livre Arbítrio, surgem os tipos de Karma, que são:

**Karma atual** - aquele que está prestes a ser esgotado, o que pagamos em nossa atual existência, a dívida do passado que devemos saldar na existência presente.

**Karma acumulado** - é o que proporciona o Karma atual, é onde estão acumulados os karma pendentes, aqueles que teremos de resgatar em futuras encarnações.

**Karma nascente** - formado das nossas diversas atividades, gerado pelo nosso livre arbítrio, na vida atual. É o componente modificador do destino do homem.

**Karma individual** - quando é aplicado especificamente a uma pessoa. Por exemplo, no caso de uma doença.

**Karma familiar** - quando é aplicado de tal forma que afeta toda uma família. Por exemplo, no caso de se ter um membro da família que é viciado em drogas.

**Karma regional** - quando é aplicado em determinada região. Temos como exemplo as secas, enchentes ou outras adversidades climáticas que ocorrem em determinados lugares e regiões.

**Karma nacional** - é uma ampliação do karma regional. Temos o exemplo de países que são assolados pela guerra, ditaduras, misérias e desastres naturais.

**Karma mundial** - quando é aplicado a toda humanidade. Temos o exemplo das guerras mundiais e, atualmente, vemos a imensa degradação e a progressiva escassez dos recursos naturais, iminência de guerra nuclear, grandes desastres naturais, ameaças de epidemias...

Como foi dito acima as bases da Lei Divina são a justiça e a misericórdia. Isso significa que, por mais duro que seja nosso karma, podemos pagá-lo com boas obras evitando sofrimentos.

É preciso mudar nossa conduta diária.

É necessário mudar o modo de ver as coisas, olhar o lado bom da vida, dar mais valor ao que temos e conseguimos, ao invés de reclamarmos pelo que não temos.

Pensar mais no próximo, ajudando-o, não apenas materialmente, mas colocando-se em seu lugar. Ouvir, sorrir, ser tolerante, paciente (caridade moral). Devemos aprender a ver o ponto de visto alheio e abandonar de uma vez a calúnia, as intrigas, as reclamações.

Nosso karma pode ser perdoado se eliminarmos a causa de nossos erros, de nossa ira, de nossa inveja, de nosso orgulho e vaidade. Eliminando nossos próprios defeitos, gradativamente, o karma referente a tal ou qual defeito vai sendo perdoado. Isto é a misericórdia. O karma é um remédio que nos aplicam para que vejamos nossos defeitos, geradores de sofrimentos.

*Fonte: Palestra JVE – 09/05/2009 – O que é karma?  
<http://www.significados.com.br/karma/>*



**ORIXA DO MÊS: Xangô do Oriente- 19 de março**  
**Sincretismo: São José.**

### **DICA SAUDEL - A IMPORTÂNCIA DA RESPIRAÇÃO**



Respirar é algo instintivo que não conseguimos evitar. Respirar bem ou adequadamente, pode ajudar a melhorar nossa qualidade de vida e não ter dor.

Quando chegamos ao mundo, respiramos de forma correta e vamos desaprendendo ao longo do caminho.

Para respirarmos bem precisamos utilizar a musculatura adequadamente e puxar o ar pelas narinas e não pela boca.

Estudos mostram que a respiração lenta pelo diafragma traz benefícios à saúde. Este músculo (diafragma) localiza-se entre o tórax e o pulmão. Quando ele é utilizado, o oxigênio chega até a parte abaixo dos pulmões, onde ocorre a troca gasosa do oxigênio pelo gás carbônico; na saída, o gás carbônico passará completamente pelos pulmões.

A reeducação respiratória previne doenças, reduz o estresse, hipertensão, depressão, ajuda a rejuvenescer, emagrecer, tranquilizar o emocional, induzindo ao relaxamento, ajuda a não deformar os ossos da face, dentes, zelando pelas estruturas bucais, melhorando também gastrite nervosa e enxaqueca. Em casos de apneia, ajuda a um sono mais repousante.

Quem respira corretamente tem mais possibilidade de agir ao invés de reagir às situações.

A Reeducação Postural Global leva em consideração que os músculos estão interligados em cadeias musculares. É comum muitas vezes os sintomas estarem longe de sua origem, pois o nosso corpo fala e sua postura reflete sua emoção.

O ritmo da respiração determina de forma positiva ou negativa o nosso estado físico, mental e emocional melhorando muito a qualidade de vida. A respiração correta massageia os órgãos do corpo e faz com que eles trabalhem com perfeição.

**Fonte de pesquisa:**

Associação dos Funcionários Públicos do Estado de São Paulo AFPESP  
[www.afpesp.org.br/esportes/dicas.aspx](http://www.afpesp.org.br/esportes/dicas.aspx)  
Dra. Umari Marques-Fisioterapeuta Fisiocorpus – Osasco



**PARABÉNS A TODOS OS MÉDIUNS E CONSULENTES ANIVERSARIANTES DO MÊS DE MARÇO/2016. MUITA SAÚDE, PAZ E PROSPERIDADE!!**

**PRÓXIMAS GIRAS**

**ABRIL/2016**



09 – Consulta com Caboclo e Preto Velho (16h);  
16 – Corrente do Oriente (16h);  
23 – Homenagem a Ogum (feriado) e casamento de médiuns do TUCC (16h);  
30– Palestra sobre ervas (13h30m às 15h30m);  
Consulta com Exu e Pombagira (16h);

**MAIO/2016**

14 – Casamento de médiuns do TUCC (16h às 17h)  
Homenagem aos Pretos Velhos (17h);  
21 – Corrente do Oriente (16h);  
28 – Palestra (13h30m às 15h30m); Consulta com Exu e Pombagira (16h);

**JURAMENTO UMBANDISTA:** Ao abraçar a fé umbandista, eu juro solenemente perante Deus e os Orixás, aplicar meus dons de mediunidade somente para o bem da humanidade;  
Reconhecer como irmão de sangue os meus irmãos de crença;  
Praticar com amor a caridade, respeitar as leis de Deus e as dos homens, lutando sempre pela causa da justiça e da verdade.  
Não utilizar e nem permitir que sejam utilizados os conhecimentos adquiridos num terreiro, para prejudicar a quem quer que seja”.



## PEDRAS OU DIAMANTES



Certa vez, um homem caminhava pela praia numa noite de lua cheia.

Pensava desta forma:

Se tivesse um carro novo, seria feliz...

Se tivesse uma casa grande, seria feliz...

Se tivesse um excelente trabalho, seria feliz...

Foi quando tropeçou numa sacolinha cheia de pedras.

Ele começou a jogar as pedrinhas, uma a uma, no mar, cada vez que dizia: Seria feliz se tivesse...

Assim o fez ficando somente com uma pedrinha na sacola, que decidiu guardá-la.

Ao chegar em casa percebeu que aquela pedrinha se tratava de um diamante muito valioso!

Você imaginou quantos diamantes ele jogou no mar enquanto não parava de pensar?

Assim são as pessoas: jogam fora seus preciosos tesouros por estarem esperando o que acreditam ser perfeito ou sonhando e desejando o que não têm, sem valorizar o que tem perto delas.

Se olhassem ao redor, parando para observar, perceberiam quão afortunadas são!

Muito perto de si está sua felicidade.

Cada pedrinha deve ser observada. Pode ser um diamante valioso...

Cada um de nossos dias pode ser considerado um diamante precioso, valioso e insubstituível.

Depende de nós aproveitá-los ou lançá-los ao mar do esquecimento para nunca mais recuperá-los.

E você: como anda jogando suas pedrinhas?

**A morte não é a maior perda da vida.**

**A maior perda da vida é o que morre dentro de nós enquanto vivemos!**

*Autor: Desconhecido*

## CAMPANHA DO CHOCOLATE



chocolates.

No dia 21/03/2016, das 14h às 15h, estivemos na CRECHE UMBANDISTA FUNDAÇÃO CASA DA JOANINHA, sediada em Realengo, entregando 60 saquinhos de chocolate.



No dia 23/03/2016, às 11h, estaremos na sede da CRUZADA MÁRIO DE ALMEIDA, sediada em Cascadura, para entregar 60 saquinhos de chocolate, às crianças que participam da Evangelização. Nessa mesma data, entregaremos os saquinhos de chocolates às crianças que estiverem na assistência durante nossa gira. Os saquinhos remanescentes serão doados às crianças moradoras de rua, em locais diversos.

Agradecemos as colaborações recebidas e a alegria proporcionada às crianças. Aproveitamos para parabenizá-los pelo ato de "partilhar" e "compartilhar".

Que Oxalá abençoe a todos!







## 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) 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.



[Facebook.com/temploumbandistacaboclocacador](https://www.facebook.com/temploumbandistacaboclocacador)