

Vivência

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

ABRIL/2016

ANO II – N° 016

UMBANDA QUERIDA



Quando adentramos no mundo da Umbanda, aos poucos entendemos como funciona os dons mediúnicos que se manifestam em nossa religião.

Ao exercer a mediunidade dentro de um templo de Umbanda, estamos entrando em contato com Deus, nossos orixás, e guias espirituais, e por muitas vezes, sentimos e

vemos a cura ou a ajuda dada a aquele que vem buscá-la através de nós, médiuns. Convém não esquecermos que somos instrumentos e não donos de um poder mágico.

No decorrer do desenvolvimento mediúnico, muitos médiuns deixam-se envolver por sentimentos que atrapalham, paralisam e até, momentaneamente, cessam a sua mediunidade, como é o caso da inveja, da soberba, dos ciúmes, entre outros.

A evolução da mediunidade depende de nosso comportamento, de nossa conduta e merecimento. Quanto mais estivermos equilibrados, vibrando bons pensamentos e boas energias, estaremos sendo bons instrumentos para as entidades de luz. Assumindo a nossa crença, através de bons exemplos e demonstrando, na prática e no cotidiano, o ensinamento que recebemos dos guias espirituais.

A fé tem que estar embasada em coisas concretas, em atos. Amar a si mesmo, começando, primeiramente, a mudança interior, aceitando-se e perdoando-se. Orando por aqueles que nos incomodam e nos prejudicam porque eles auxiliam a nossa evolução espiritual.

Não temer nossas imperfeições humanas, porque ninguém é perfeito, reencarnamos com a missão da mediunidade para aprender e evoluir, e, como médiuns de Umbanda, devemos ter convicção dos valores e posturas dentro e fora do templo.

Vamos refletir e meditar sobre isso.

DICA SAUDÁVEL

DICAS PARA EVITAR A INSÔNIA E TER UMA BOA NOITE DE SONO:



- 1- Ir dormir e acordar sempre a mesma hora, inclusive aos fins de semana;
- 2- Dar preferência ao consumo de alimentos leves e nutritivos especialmente à noite para não ir para cama com o estômago "pesado";
- 3- Tomar um banho morno relaxante, e ficar algum tempo num ambiente calmo e tranquilo antes de ir dormir, longe dos

estímulos da "TV", do computador e do celular;

- 4- Tomar um chá calmante como o de erva-cidreira ou valeriana cerca de 30 minutos antes de ir para cama;
- 5- Colocar o despertador para tocar sempre na mesma hora mesmo que não tenha dormido o suficiente, pois assim na noite seguinte, o corpo estará mais cansado e será mais fácil pegar no sono;
- 6- Evitar bebidas alcoólicas e estimulantes;
- 7- Evitar tabaco (fumo).

Ter dificuldade em concentrar-se, de tomar decisões e estar sempre se sentindo cansado são sintomas que podem estar relacionados às noites mal dormidas e por isso é muito importante ter um sono bem reparador todas as noites pois o cérebro também precisa descansar. Dormir em quantidade e com qualidade é essencial para a saúde, por isso, quando a situação se torna crônica e as noites em claro são frequentes recomenda-se uma consulta médica.

Após uma breve avaliação o médico poderá indicar a prescrição de algum remédio para dormir, para isto deve restringir-se a situações pontuais, pois estes medicamentos possuem efeitos adversos que variam desde boca seca ao aumento da dificuldade para dormir.

Fonte: <http://www.tuasaude.com/dicas-para-evitar-a-insonia/>

Poema: Umbanda, Sagrada e Linda Umbanda



Sem entender o que buscar,
Sem saber para onde ir,
Precisando ter algo para amar,
Precisando de um caminho a seguir.

Busquei em sonhos de ilusão,
Busquei em templos, igrejas em geral,
Ouvi pastores, padres e até um ancião,
Mas nada me mostrava a diferença do bem e do mal.

No peito, a angústia crescia,
Um desespero tomava conta de mim,
Já não suportando o dia após dia,
Sentindo a esperança chegar ao fim.

Com lágrimas aos olhos, ao céu eu clamei,
Preciso, urgente, que me mostre um caminho,
Do céu, então, uma voz escutei,
Não se desespere pois não está sozinho.

Em toda sua volta, tens uma proteção,
Basta apenas ter fé para conquistar,
E uma a uma colocarei em teu coração,
Que a partir de agora tu passarás a amar.

Para seu coração se acalmar,
Eu lhe apresento Oxalá,
Que é pai supremo da terra e do mar,
Sendo também pai de todos orixás.

Para que venças as guerras da vida,
Pai Ogum vou lhe apresentar,
Cavaleiro supremo da terra querida,
Bravo General dos Campos do Humaitá.

Para que você valorize as águas límpidas do rio,
Veja aqui a deusa linda e honrosa,
Oxum, Orixá linda cheia de brio,
Mãe sublime bela e carinhosa.

Para que sua fé cresça na sagrada justiça,
Pai Xangô desejo lhe apresentar,
Poderoso orixá de inteligência infinita,
Voz de trovão, grande poder, para nos ajudar.

Para que respostas do vento possas escutar,
Que seja noite, tarde, ou mesmo manhã,
Lhe apresento linda jovem divina orixá,
Doce sublime guerreira, mãe lansã.

Pai Oxóssi agora te apresento,
Para as forças das matas conquistar,
Ele está contigo a todo momento,
Não temas, pois, ele nunca vai te abandonar.

Para que tu sintas o poder sem igual do mar,
Apresento a ti um irradiante orixá,
Deusa das águas com grande poder de amar,
Rainha sereia, a linda mãe lemanjá.

E se, algum dia, os males de uma doença te abater,
Ao grande orixá Obaluaê peça proteção,
E se, mesmo assim, teu corpo a terrível doença não suportar,
Rogue a pai Omulu que não deixe teu espírito na escuridão.

Nos momentos que desejares clareza de algo a fazer,
Em tempos que precisa de sabedoria para refletir,
Apresentar-te-ei a senhora Nanã Buruquê,
A vovó Orixá que nunca erra como agir.

Quando sorrir e brincar estiver precisando,
Erês e Ibejada irei te mostrar,
São entidades anjos que por nós estão sempre clamando,
Com sua alegria, carinho e seu grande poder de amar.

Também os Pretos Velhos desejo te apresentar,
Pois com eles muito vais com certeza aprender,
Com carinho e humildade muda teu jeito de pensar,
Nos faz estender as mãos e ajudar partilhando sem
querer receber.

Se algum dia a angústia tomar conta de teu coração,
Sem os irmãos caboclos não deve ficar,
São Entidades lindas para sua proteção,
Que com passes e ervas, a angústia vai derrubar.

Para tua força crescer e a vitória vir por inteiro,
Essa entidade tem que a seu lado permanecer,
Te apresento o Senhor Boiadeiro,
Que com raça e perseverança os obstáculos irão
sempre vencer.

Para proteção nos caminhos da noite conseguir,
E as demandas e mandingas do mal você vencer,
Os irmãos Exus e Pombagiras você tem que admitir,
Que são eles que vão a sua caminhada proteger.

Como você pode, nesse momento, notar,
Acabei de lhe mostrar que não estas sozinho,
Grandes proteções terás para te iluminar,
Então, erga tua cabeça e segues teu caminho.

Vá em frente sem se amedrontar,
Siga com certeza essa linha de vida,
Eu sou Zambi ou Deus, pai de Oxalá,
E estou mostrando a ti nossa Umbanda Querida.

Autor: Carlos de Ogum.

ORIXA DO MÊS: OGUM - 23 de abril
Sincretismo: São Jorge (Rio de Janeiro).



Por que o toque de alvorada para Ogum? A madrugada é tempo de descanso, quando nosso metabolismo está mais lento. É momento da recuperação celular, da reposição da saúde.

Nessa hora, em que estamos mais receptivos, Ogum que representa o despertar, a vontade, a vibração que nos impulsiona, vem trazendo seus clarins. Eles, os clarins, levam-nos à reflexões e modificações necessárias.

Desacelerando o medo, fazendo-nos olhar diferente para a vida e dificuldades, assumindo mudanças importantes para um viver melhor. Quando nos propomos a vencer o dragão (nossos medos e fraquezas), devemos fazê-lo com determinação e coragem. Saber usar nossas habilidades, nossos dons com confiança. Seguir o caminho reto, sem buscar atalhos ou mais facilidades. Revestirmo-nos com a capa vermelha do poder, protegendo-nos com o escudo da fé em Oxalá.



Transformar através do amor. Acabar com as amarguras e, seguir a caminhada sem medo de amar o próximo e a si mesmo. Permanecer confiante diante, e durante, os momentos de dor e aflição. Esse é o ensinamento do “General de Umbanda”, Ogum. PATACORI, OGUM!!!

PRÓXIMAS GIRAS



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);

JUNHO/2016

- 11 – Consulta com Caboclo e Pretos Velhos (16h);
- 18 – Homenagem aos Exus e Pombagiras (16h);
- 25 – Homenagem a Xangô e Corrente do Oriente (16h);



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

VOCÊ É CENOURA, OVO OU CAFÉ?



Uma filha se queixou a seu pai sobre sua vida e de como as coisas estavam difíceis.

Ela não sabia mais o que fazer e queria desistir, estava cansada de lutar e combater, sem nenhum resultado. Parecia que assim que um problema estava resolvido outro aparecia.

Seu pai, um chefe de cozinha, levou-a ao seu local de trabalho. Ali, encheu três panelas com água e

colocou cada uma delas em fogo alto.

Em uma colocou cenouras, em outra ovos e, na última, pó de café. Deixou que tudo fervesse sem dizer uma palavra, só olhava e sorria para sua filha enquanto esperava. A filha deu um suspiro e esperou, impacientemente, imaginando o que ele estaria fazendo.

Cerca de vinte minutos depois, ele apagou o fogo, tirou os ovos, a cenoura e o café pondo-os em um recipiente. Virou-se para a filha e perguntou:

- Querida o que vê?
- Ovos, cenouras e café – Foi a resposta.

Ele a trouxe mais perto e pediu para experimentá-los.

Ela obedeceu e notou que as cenouras estavam macias, o ovo endurecera e o café tinha um gosto delicioso. Surpreendida e intrigada ela perguntou:

- O que isso significa, pai?

Ele explicou que cada um deles havia passado pela mesma adversidade: água fervendo. Só que reagido de maneiras diferentes.

- A cenoura entrara na água forte, firme e inflexível, mas depois de ter sido submetida à fervura ela amolecera e se tornara frágil;
- Os ovos haviam entrado na água, frágeis, sua casca fina havia protegido seu líquido interior, mas depois da fervura, seu interior se tornou mais endurecido;
- O pó de café, contudo, era incomparável. Depois da fervura, ele havia mudado a água.

Qual dos três elementos é você?

Quando a adversidade bate à sua porta, como você responde?

Como a cenoura que parece forte, mas na dor e na adversidade, você murcha e se torna frágil perdendo a força?

Como o ovo, que começa com um coração maleável, com um espírito fluido, mas depois de algo, como a morte, a separação, doença ou demissão, você se torna mais difícil, duro e inflexível? Sua casca parece a mesma, mas por dentro está amargo e obstinado, com o coração duro e o espírito inflexível?

Ou será como o pó de café, que muda a água fervente, o elemento que lhe causa a dor, pois, quando a água chega ao ponto máximo de sua fervura, ele consegue o máximo de seu sabor e aroma.

Minha oração:

Que Deus o faça como o pó de café que quando as coisas ficam ruins, difíceis, você possa reagir de forma positiva tornando-se melhor, sem se deixar vencer pelas circunstâncias, fazendo com que as coisas em torno de você também se tornem melhores!

Que diante da adversidade da vida, exista sempre uma luz que ilumine teu caminho e a todas as pessoas que te rodeiam para que possas sempre espalhar e irradiar com tua força, otimismo e alegria, o “doce aroma do café”. Para que nunca perca esse cheiro agradável e inigualável que só você sabe transmitir às outras pessoas e transformar a adversidade em algo melhor amparado por Deus.

Somos nós os responsáveis pelas próprias decisões. Cabe a nós, somente a nós, decidirmos se a crise irá ou não afetar nosso rendimento profissional, nosso relacionamento pessoal e nossa vida.

Ao ouvir outras pessoas reclamando da situação, ofereça uma palavra positiva, acreditando naquilo que transmite, confiando que você tem capacidade suficiente para superar este desafio.

Espero que nestas semanas que se seguem, quando lhe convidarem para tomar um café você possa repensar e até compartilhar.

Vamos procurar ser café, usando a adversidades para modificar o sabor da nossa vida, fazendo-a ser sempre especial.

PENSE NAS SUAS ATITUDES E REVEJA O QUE PODE SER MUDADO.

Fonte: <http://www.horademudar.com.br/livro/historias/voce-e-cenoura-ovo-ou-cafe/>

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