

# Vivência

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

JULHO/2016

ANO II – N° 019

## CARIDADE MATERIAL E CARIDADE MORAL



A caridade material já é conhecida por todos, está no ato de oferecer algo aos que passam fome, frio e não possuem um teto para os abrigar. Seria bom, entretanto, refletirmos um pouco sobre essas pessoas. Como deve ser humilhante ter que pedir, não ter onde dormir, não ter recursos para se sustentar.

Quantos problemas podem ser originados dessas situações: desânimo, vícios, embrutecimentos... muitos preferem sofrer calados com medo de serem

menosprezados.

A caridade verdadeira, segundo Roque Jacinto, no livro “ **Das Leis Morais**”, é sempre, bondosa e benevolente. Está tanto no ato da doação, como na forma de doar, pois tem um duplo valor quando feita com delicadeza. Não devemos permitir que o orgulho manche o ato de caridade.

A caridade moral

**Livro dos espíritos 886: Qual o verdadeiro sentido da palavra caridade? Benevolência para com todos, indulgência para com as imperfeições alheias e perdão das ofensas.**

Como é difícil sermos indulgentes e benevolentes para com as limitações e fraquezas alheias. Os outros têm a obrigação de entender tudo o que queremos, tudo o que dizemos. E nós? Entendemos? Aceitamos?

Do mesmo jeito que muitas vezes queremos paciência conosco, temos que ser pacientes e benevolentes para com nossos semelhantes.

Julgamos, recriminamos, acusamos e desprezamos. Onde está a indulgência? O certo seria dar o exemplo, instruir e se colocar no lugar do outro, pois aquilo que mais abominamos é um grande defeito nosso que procuramos esconder de todas as formas.

Para conseguirmos praticar a caridade moral, devemos estar atentos a nós mesmos, fugindo de julgamentos, ouvindo mais (em alguns momentos o outro só precisa que o escute), confortando nas horas difíceis, dando um abraço sincero, oferecendo nosso tempo, nosso carinho, atenção, respeito e amizade.

Observo que, na atualidade, o ser humano foge do envolvimento, buscando mais o prazer.

Poucos observam o olhar triste, o semblante preocupado do irmão. Um gesto carinhoso, um sorriso seria o bastante, às vezes, para diminuir um sofrimento e, quem sabe, salvar uma vida.

O dar de si é importante. Tudo isso é caridade. Como, também, é caridade orar pelos que sofrem, pelos que estão em desespero, pelos nossos inimigos.

Todos somos capazes de fazer caridade, basta que tenhamos vontade.

De todas as virtudes, a caridade é a mais importante. Ela é paciente, branda e benfazeja. **“Fora da caridade, não há salvação.”**

*Baseado no texto de Rose Mary Grebe.*



**Orixá Do Mês: Nanã – 26 de julho**

**Sincretismo: Sant’Anna**

**Saudação: Saluba, Nanã!**

Divindade mais velha da água, associada à terra para onde nosso corpo é levado após a morte. Carrega um bastão no braço, **“Ibiri”**, fazendo movimentos de ninar. No trânsito da morte recebe os espíritos recém desencarnados, ajudando-os no amadurecimento e na libertação ao acordar na esfera espiritual, quando, ainda confusos, não sabem de onde

vieram e para aonde vão.

Naná está ligada à paciência, à tolerância e à sabedoria. Sua energia é de renovação, atuando todos os dias, de maneira lenta, fazendo-nos rever valores e mudar interiormente, dando-nos tempo para desenvolver a paciência com nossos semelhantes e com nós mesmos.

A transformação pode ser pelo amor ou pela dor, pois o sofrimento é uma forma de purificação das imperfeições e dos vícios.

Quando vivenciamos essa fase difícil, de amadurecimento e evolução, é a energia de Nanã atuando dentro de nós.

É nos momentos difíceis da vida, que mais aprendemos, procurando mudanças e ficando atentos a tudo. É quando ocorre a superação. Saímos das adversidades mais fortalecidos, mais sábios. A Providência Divina, sempre, encontrará o tempo certo para o nosso acordar, para nossa transformação e libertação. Nesse tempo, a energia de Nanã estará agindo em nós.

**SALUBA NANÃ!**

### **DICA SAUDÁVEL: INVERNO E SAÚDE**



Não só doenças respiratórias dão o ar da graça no inverno: infarto e AVC são riscos reais.

O infarto e o AVC isquêmico estão ligados à obstrução de artérias vasculares, causando necrose em uma região do coração ou do cérebro, respectivamente. “A temperatura baixa interfere, na medida em que provoca a constrição dos vasos sanguíneos e, conseqüentemente, o aumento

da pressão arterial”, explica o cardiologista José Leôncio de Andrade Feitosa, diretor-geral do Instituto Nacional de Cardiologia. Segundo o médico e uma pesquisa do British Medical Journal, o risco de infarto chega a aumentar em 30% e de AVC isquêmico, em 20%.

O risco é maior principalmente em pessoas mais velhas e com doença na artéria coronária.

A relação entre o frio e a incidência de infarto no período do inverno se apoia em três hipóteses:

- No inverno, aumentam os casos de inflamação nos vasos (gripes e doenças respiratórias) que agravam a aterosclerose (formação de placas de gordura na parede dos vasos). Isso diminui o diâmetro do vaso, o que coloca em risco as artérias.
- A segunda hipótese se baseia na vasoconstrição (contração dos vasos sanguíneos) para manter o equilíbrio térmico do corpo.
- Uma terceira hipótese é que, com o frio, o sangue pode ficar mais viscoso, mais denso. Daí a necessidade de ingerir mais líquido, até mais que durante o verão

<http://www.lersaude.com.br/males-do-frio-infarto-e-avc-sao-riscos-reais/>

## A FORMIGA

*Por Paulo Roberto Gaefke*



Observando algumas formigas no jardim aqui de casa, percebi que todas seguiam uma mesma rota carregando folhas maiores que elas mesmas, mas, seguiam firme em direção ao formigueiro que descobri poucos passos adiante, o que para elas deveria representar uma grande viagem.

De repente percebo que uma delas está com uma folha exageradamente grande nas costas, deveria ser pelo menos vinte vezes maior que ela, e seu esforço era notado a distância. Fiquei ali imaginando o orgulho dessa formiga presunçosa, carregando aquela folha gigantesca e como ela deveria estar ansiosa em mostrar a formiga rainha como ela era forte, como ela era capaz, quem sabe até ganharia uma promoção? Enquanto a fila de formigas seguia em direção ao formigueiro, essa formiga girava em volta de si mesma, sem conseguir sair do lugar, seu esforço era tão grande que mal avançava um passo, voltava dois para trás, estava tão cega, tão entretida na sua luta de carregar aquele mundão nas costas que nem percebeu que todas as formigas largaram as folhas para escapar do pé de um menino que vinha correndo atrás de uma bola.

As formigas escaparam por pouco, mas nossa amiguinha não teve a mesma sorte, morreu esmagada, agarrada a sua folha gigante. Assim como a formiga, nós seres humanos inteligentes e sensíveis, vez em quando queremos carregar mais coisas em nossas costas que podemos suportar, os problemas dos outros, as dores do mundo e a ganância de querer sempre mais, de ser mais e melhor e quando acordamos para a realidade estamos esmagados pelo peso de nossa insensatez.

Cuide mais de você, o dia passa, as pessoas passam, o tempo passa, mas você fica. Você será a sua eterna companhia, todos podem até fugir de você, mas você não pode fugir desse encontro com você mesmo, com a sua paz interior, com a sua felicidade.

Por amor a você, carregue apenas a sua mala, e de preferência, o mais vazia possível!

**É preciso lembrar que a caridade começa em casa, senão nos amarmos, como poderemos amar aos outros? Vamos ser caridosos com nós mesmos, respeitando nossos limites, cuidando de nossa saúde física, mental e espiritual. Ninguém pode doar o que não tem, lembre-se disso.**

## IMPORTÂNCIA DO TRABALHO EM EQUIPE

Trabalhar em equipe é saber ser parte de um todo. É como ser uma parte fundamental de um corpo, mas sabendo que, sem ele, esta parte de nada serve. Ter a capacidade de trabalhar, bem, num grupo, mostra humildade, tolerância, inteligência emocional e companheirismo. Ninguém é nada sozinho. E se queremos fazer algo grande, importante e que nos traga orgulho, precisamos fazê-lo em conjunto.



Alcançar o sucesso com um esforço coletivo é muito mais prazeroso.



Num trabalho em grupo, ficamos mais motivados e comprometidos, afinal uns dependem dos outros. Todos compartilham as vitórias e os fracassos.

**A atividade em equipe é união e amizade em prol de um bem e de um objetivo comum, por isso é muito mais nobre do que uma batalha individual.**

<http://www.mensagenscomamor.com/mensagens-lideranca>



**“Bem-aventurados os pacificadores, porque eles serão chamados filhos de Deus. ”**

*(Mateus 5:9)*

## **PACIFICA SEMPRE**

Por muitas sejam as dores que te aflijam a alma, asserena-te na oração e pacifica os quadros da própria luta.

Se alguém te fere, pacifica desculpando.

Se alguém te calunia, pacifica servindo.

Se alguém te menospreza, pacifica entendendo.

Se alguém te irrita, pacifica silenciando.

O perdão e o trabalho, a compreensão e humildade são as vozes inarticuladas de tua própria defesa.

Golpes e golpes são feridas e mais feridas.

Violência com violência somam loucura.

Não ergas o braço para bater, nem abras o verbo para humilhar.

Diante de toda perturbação, cala e espera, ajudando sempre.

O tempo sazona o fruto verde, altera a feição do charco, amolece o rochedo e cobre o ramo fanado de novas flores.

Censura é clima de fel.

Azedume é princípio de maldição.

Onde estiveres, pacifica.

Seja qual for a ofensa, pacifica.

E perceberás, por fim, que a paz do mundo é dom de Deus, começando de ti.

*(Reformador, fev.1960, p. 26)*

**“A gente só é feliz quando decide ser feliz.**

**Ninguém nos traz felicidade ou nos faz infeliz.**

**Esse poder está em nossas mãos. ”**

*Aurilen Damaceno*



## VISITA À CASA DE REPOUSO AMPARO THEREZA CHRISTINA



**Agradecemos as doações recebidas.**



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

## **PRÓXIMAS GIRAS**

### **AGOSTO/2016**

13 – Consulta com Caboclo e Pretos Velhos (16h);  
20 – Saída de Santo e Homenagem à Iemanjá (16h);  
27 – Palestra (13:30h às 15:30h); Consulta com Exu e Pombagira (16h);



### **SETEMBRO/2016**

04 – Cachoeira (domingo) (07h às 17h);  
10 – Consulta com Caboclos e Pretos Velhos (16h);  
17 – Corrente do Oriente (16h);  
24 – Homenagem à 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) 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**