

# Vivência

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

MARCO/2017

ANO III – N° 027

## UMBANDA – UM GIRO PELO TERREIRO



“Não mexa em coisas sagradas e não se intrometa em que não conhece. Entrando num templo de Umbanda, com todo o respeito, faça uma prece. Concentre o seu pensamento nas coisas divinas em frente ao congá. Não mexa em coisas sagradas, respeite a Umbanda de Pai Oxalá ...”

*Pontos de Umbanda: Conselho.*

**Mais uma vez, convido todos a dar um giro pelo terreiro e conhecer um pouco da nossa Umbanda. Nossas portas estão abertas. Vamos:**

**Tronqueira** – espaço destinado às firmezas e assentamentos dos guardiões (exus e pombagiras) cuja função é de proteção. Devemos pedir licença para entrar na casa e amparo aos trabalhos que serão realizados.

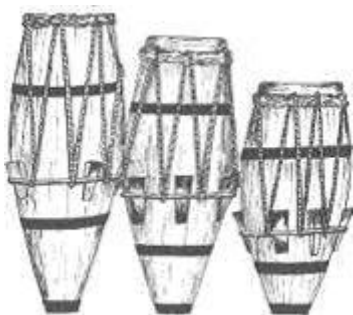
**Congá** – na posição frontal posterior do salão, imagens e/ou objetos litúrgicos disposto de modo bem visível. Funciona como ponto de referência para onde são direcionadas orações, rogativas e agradecimentos. É um núcleo de forças do terreiro.

**Roupa branca** – o branco simboliza a unidade e fraternidade, paz, sensação de limpeza, calma, serenidade e igualdade.

**Guias ou colares** – são colares de contas que simbolizam os orixás ou entidades nas suas cores. Possuem duplo significado: proteção e elo espiritual. Desviam, neutralizam ou enfraquecem os fluidos negativos.

**Bater cabeça** – esse ato representa humildade, obediência e resignação aos preceitos religiosos da Umbanda.

**Ajoelhar-se** – exterioriza o respeito que devemos ter, seja com o divino, seja para com o próximo. É uma manifestação de religiosidade. Mostra a seriedade dos médiuns diante do plano espiritual superior.



**Atabaques (tambores sagrados), cantos, palmas e danças** – as vibrações sonoras têm o poder de estimular a sensibilidade e falar ao coração. Efetuados harmoniosamente, com alegria e sincronia atuam no mental e na captação de energias etéricas (puras, sublimes) que atuarão em todo corpo mediúnico facilitando o reajustamento magnético.

A assistência deve acompanhar os cantos, assim todo o ambiente será tomado de vibrações benéficas. Lembrem-se: **“Quem canta, seus males espanta”**.

**Defumação** – sua função é desagregar cargas negativas produzidas ou atraídas por pensamentos e ambientes com vibrações negativas, sendo essencial para qualquer trabalho em um terreiro.

**Velas** – auxiliam a concentração, são fontes de Luz. Absorvem energias e irradiam ondas vibratórias que transformam cargas negativas e miasmas (mal-estar, incômodos), trazidos para o ambiente, através do elemento fogo.

**Ervas, flores** – as plantas absorvem energias negativas transformando-as em positivas, purificam, dessa forma, o terreiro.

**Ferramentas** – cálices, taças, espadas e outros quando consagrados aos guias e entidades são capazes de atrair ou projetar ondas de energia.

**Babalorixá, dirigente espiritual, Pai de santo ou Zelador do Santo** – é o intermediário entre o mundo espiritual e o material, servindo de exemplo aos filhos do terreiro que dirige. Tem a responsabilidade de cuidar e zelar pelas firmezas dos orixás e entidades dentro do templo. Chefe espiritual, mentor e orientador no trajeto e no cumprimento da missão espiritual. Deve trazer, em si, a humildade aliada ao sincero desejo de ajudar ao próximo, sem esperar nada em troca.

**Médiuns** – são aqueles que têm a sensibilidade de sentir e intermediar o mundo espiritual.

**Ogãs** – são os responsáveis pelos cantos e louvores aos Orixás. A curimba (cantos e toques) bem realizada ajuda na sustentação de um bom trabalho espiritual.

**Cambonos** – trabalhadores que auxiliam no decorrer dos trabalhos espirituais, zelando pela ordem e atendendo às solicitações dos guias e entidades.

**Corrente mediúnica** – as entidades formam um elo de energia entre os médiuns, daí o nome “corrente”.



**Passe** – é um dos métodos utilizados nos centros para o alívio ou cura dos sofrimentos das pessoas. Tem como objetivo o reequilíbrio do corpo físico e espiritual. Porém, o seu efeito também dependerá de quem o recebe. A pessoa deve estar em sintonia com a espiritualidade presente, mantendo-se em concentração e prece, com bons pensamentos e sentimentos.

**Fumo** – condensa forte carga etérea e astral que, ao ser liberada pela queima, emana energias que atuam positivamente no mundo oculto, podendo desintegrar fluidos adversos à textura perispiritual dos encarnados e desencarnados.

**Bebidas** – o marafa também é usado para limpar/descarregar. O álcool por sua volatilidade tem ligação com o ar e pode ser usado para retirar energias negativas do médium.

**Água** – é um dos elementos naturais mais receptivos com uma energia atrativa e condutora. É utilizada nas quartinhas, nos copos de firmeza dos Anjos de Guarda, no batismo, em muitos rituais da Umbanda e, principalmente, pelos guias espirituais nos momentos onde há a necessidade de realizar grande limpeza, purificação e energização de nosso corpo astral e de nossa casa, afinal existem cargas e energias que somente ela é capaz de desfazer, limpar e equilibrar.

**Oferendas** – quando realizamos uma oferenda estamos realizando um ato de fé, pois é uma ação que envolve alguns sacrifícios de nossa parte, dedicação e confiança nas nossas crenças. É uma demonstração do sentimento de agradecimento por tudo que a espiritualidade faz por nós e por todos que estão em nosso convívio. Ao se realizar uma oferenda temos que nos concentrar na fé verdadeira que guardamos dentro de nós, lembrando de agradecer as graças alcançadas, bem como, os ensinamentos recebidos.



**ORIXÁS DO MÊS:**  
**Xangô do Oriente – 19/3**  
**Sincretismo: São José**



**PARABÉNS A TODOS OS MÉDIUNS E CONSULENTES ANIVERSARIANTES DO MÊS DE MARÇO/2017. MUITA SAÚDE, PAZ E PROSPERIDADE!!**

## REFLEXÃO

Em certas tradições mágicas, os discípulos tiram um dia por ano – ou um final de semana, se for necessário – para entrar em contato com os objetos de sua casa.

Tocam cada coisa e perguntam em voz alta:

– Preciso, realmente, disto?

Pegam os livros da estante:

– Vou reler este livro algum dia?

Olham as recordações que guardaram:

– Ainda considero importante o momento que este objeto me faz lembrar?

Abrem todos os armários:

– Há quanto tempo tenho isto e não usei? Será que vou precisar mesmo?

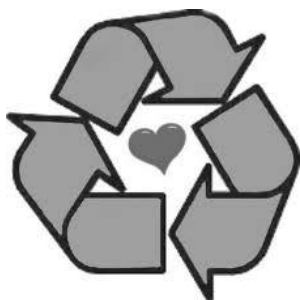


***Diz o mestre:***

***As coisas têm energia própria. Quando não utilizadas, terminam se transformando em água parada dentro de casa, um bom lugar para mosquitos e podridão.***

***É preciso estar atento, deixar a energia fluir livremente. Se você mantém o que é velho, o novo não tem espaço para manifestar-se.***

*Paulo Coelho – Maktub*



Nosso corpo e mente, assim como nossa casa, exige um tempo de tranquilidade para desintoxicar emoções negativas a fim de realizarmos uma verdadeira faxina na "alma". Praticar a higienização de nossas emoções, retirar da mente tudo o que não nos proporciona bem-estar. De vez em quando, sentimos necessidade de retirar as toxinas do corpo para energizá-lo, para nos sentirmos mais dispostos e leves. Por que não fazemos o mesmo com as nossas emoções negativas? Desapegue-se do passado, das referências e dos acontecimentos que tanto mal-estar provocam. Afinal de contas, a cura não acontece só de fora para dentro, mas sobretudo de dentro para fora.

## VIVA SAUDÁVEL – CONHEÇA SETE EXERCÍCIOS MENTAIS QUE AJUDAM A PRESERVAR A MEMÓRIA



**1. Faça a cabeça funcionar** – Ao entrar numa sala onde esteja muita gente, tente determinar quantas pessoas estão do lado esquerdo e do lado direito. Identifique os objetos que decoram a sala, feche os olhos e enumere-os. Ao ouvir uma palavra diferente, pense em outras cinco começando com a mesma letra,

escreva uma lista de supermercado e faça toda a compra sem olhar para ela (conferindo apenas no final).

**2. Durma bem** – A falta de sono prejudica muito a memória, é mais difícil para as pessoas que convivem com esse problema memorizar dados, números e pessoas. O sono é fundamental para fixação das atividades do dia anterior e prepara o cérebro para as atividades mentais do dia seguinte. Não deixe também de tirar aquela "soneca" depois do almoço, não mais que 30 ou 40 minutos, para o cérebro ter um bom rendimento no período da tarde.

**3. Monte quebra-cabeças** – Jogos infantis como da memória e quebra-cabeças exigem que o cérebro trabalhe a concentração. Outros jogos que ajudam também são xadrez, palavras cruzadas, sudoku, dominó, jogos de perguntas e respostas, caça palavras e mesmo jogos de cartas.

**4. Beba com moderação** – O álcool é um dos inimigos mais agressivos do cérebro. O excesso de álcool leva à lesão direta dos neurônios, causando falta de coordenação motora e comprometimento intelectual.

**5. Mexa o corpo todo** – O exercício físico regular melhora nosso cérebro por diversos motivos. Melhora o sono, melhora sintomas de ansiedade e depressão, promove a liberação de substâncias como endorfinas, serotonina e dopamina, melhorando a atenção, a concentração, a memória e o raciocínio.

**6. Coma direito** – Mantenha uma alimentação equilibrada, controle o seu peso, faça avaliação médica periódica e evite o tabagismo e outras drogas. A melhor recomendação para manter uma boa memória é cuidar bem da sua saúde.

**7. Leia** – Não tenha preguiça de ler. A leitura é uma das atividades cerebrais mais completas, pois estimula todo o processo da memória.

## A ROCHA NO CAMINHO



Em tempos bem antigos, um rei colocou uma pedra enorme no meio de uma estrada. Naquele momento ele se escondeu e ficou observando se alguém tiraria a imensa rocha do caminho. Alguns mercadores e homens muito ricos do reino passaram por ali e simplesmente deram a volta pela pedra. Alguns até esbravejaram contra o rei dizendo que ele não

mantinha as estradas limpas, mas nenhum deles tentou sequer remover a pedra dali.

De repente, passa um camponês com uma boa carga de vegetais. Ao se aproximar da imensa rocha, ele pôs de lado a sua carga e tentou remover a rocha dali. Após muita força e suor, ele finalmente, com muito jeito, conseguiu mover a pedra para o lado da estrada. Ele voltou a pegar a sua carga de vegetais, mas notou que havia uma bolsa no local onde estava a pedra. Foi até ela e viu que a bolsa continha muitas moedas de ouro, e um bilhete escrito pelo rei que dizia:

***"Todo obstáculo contém uma oportunidade para melhorarmos nossa condição..."***

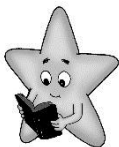
*Autor da Mensagem: Desconhecido*

**"Pedras no caminho? Guardo todas, um dia vou construir um castelo."**

*Fernando Pessoa*

As pedras ou as rochas (problemas, dificuldades) que estão em seu caminho devem ser solucionadas, pois só contornadas ou deixadas de lado não vai adiantar de nada, mais cedo ou mais tarde vão voltar. É preciso saber o que vocês realmente querem e irem atrás. Nem todo o obstáculo é só para lhe atrapalhar e atrasar a sua vida, pois em cada obstáculo ultrapassado, vencemos e aprendemos algo!

<http://www.velhosabio.com.br/momentodereflexao/470/A+rocha+no+caminho.html>



## CALENDÁRIO PARA 2017

### Janeiro

- 14 – Corrente do Oriente 16h
- 15 – Sacudimento Coletivo (Domingo) 08:30h às 17:30h
- 20 – Homenagem à Oxóssi e Caboclos (6ª feira - feriado) 16h

### Fevereiro

- 11 – *Consulta com Caboclo e Preto Velho 16h*
- 23 – *Segurança do Carnaval com Exu e Pombagira (5ª feira) 20h*

### Março

- 11 – Consulta com Exu e Pombagira 16h
- 25 – Homenagem à Xangô 16h

### Abril

- 08 – Corrente do Oriente 16h
- 09 – Sacudimento Coletivo (Domingo) 08:30h às 17:30h
- 22 – Homenagem à Ogum (Sábado feriado) 16h

### Mai

- 13 – Homenagem aos Pretos Velhos 16h
- 27 – Consulta com Exu e Pombagira – 16h

### Junho

- 10 – Consulta com Caboclo e Preto Velho 16h
- 17 – Homenagem aos Exus e Pombagiras 16h

### Julho

- 08 – Corrente do Oriente 16h
- 09 – Sacudimento Coletivo (Domingo) 08:30h às 17:30h
- 29 – Homenagem à Nanã Buruquê 16h

### Agosto

- 12 – Consulta com Exu e Pombagira 16h
- 19 – Homenagem à Iemanjá – 16h

### Setembro

- 09 – Consulta com Caboclo e Preto Velho 16h
- 30 – Homenagem à Ibejada e Xangô 16h

### Outubro

- 21 – Corrente do Oriente 16h (última do ano).
- 22 – Sacudimento Coletivo (Domingo) 08:30h às 17:30h (último do ano).
- 28 – Homenagem à Xangô – 16h.

### Novembro

- 02 – Senzala de Preto Velho com prece para os desencarnados (5ª feira – feriado) 16h
- 11 – Consulta com Caboclo e Preto Velho 16h (última do ano).
- 19 – Imantação dos Orixás (Domingo – feriado) Horário a definir

### Dezembro

- 02 – Homenagem à Zé Pelintra 16h
- 09 – Homenagem à Iansã e Oxum 16h
- 16 – Homenagem à Omulu e Descarrego com Exu e Pombagira 16h (última do ano).

## APRENDI

Compreendi que viver é ser livre... Que ter amigos é necessário... Que lutar é manter-se vivo... Que pra ser feliz basta querer... Aprendi que o tempo cura... Que mágoa passa... Que decepção não mata... Que hoje é reflexo de ontem... Compreendi que podemos chorar sem derramar lágrimas... Que um verdadeiro amigo permanece... Que dor fortalece... Que vencer engrandece... Aprendi que sonhar não é fantasiar... Que pra sorrir tem que fazer alguém sorrir... Que a beleza não está no que vemos, e sim no que sentimos... Que o valor está na força da conquista... Compreendi que as palavras têm força... Que fazer é melhor que falar... Que o olhar não mente... Que viver é aprender com os erros... Aprendi que tudo depende da vontade... Que o melhor é ser nós mesmos... Que o SEGREDO da vida é VIVER !!! E umas das coisas que aprendi é que se deve viver APESAR DE. Apesar de, se deve comer. Apesar de, se deve amar. Apesar de, se deve morrer. Inclusive, muitas vezes, é o próprio apesar de que nos empurra para frente. Foi o apesar de que me deu uma angústia que insatisfeita foi criadora de minha própria vida.



*(Clarice Lispector)*

**“Eu aprendi que cada pessoa que a gente conhece deve ser saudada com um sorriso.”**

## 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 plásticas em geral.**



## **TEMPLO UMBANDISTA CABOCLO CAÇADOR**

**Endereço com referência:**

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

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



**Facebook.com/temploumbandistacaboclocacador**