

# Vivência

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

**JUNHO/2017**

**ANO III – N° 030**

## **UMBANDA – “O ACOLHIMENTO NO TERREIRO E SUA IMPORTÂNCIA”**



Os terreiros são considerados espaços de incentivo à saúde, ao respeito, ao cuidado e ao acolhimento a todos que buscam auxílio e alento em suas dores, sejam elas físicas, morais ou espirituais.

As pessoas que buscam um terreiro, na maioria das vezes, encontram-se vulneráveis (indefesos, frágeis) diante do estado que a doença, ou outro problema, as coloca, necessitando, nessa hora, de ajuda por meio de uma palavra amiga e uma escuta atenta acerca da dificuldade pela qual está passando.

Como medianeiros de Oxalá, a obrigação dos médiuns e dirigente espiritual é amparar, ouvir e trabalhar sem julgamento.

A espiritualidade sabe, de antemão, quem nos enviará e está, antes de nós, preparada para receber os indivíduos que, muitas vezes, nem imaginam a razão pela qual foram "induzidos" a procurar ajuda num terreiro.

Certamente, iremos nos deparar, em algum momento de nossa trajetória como médiuns, com situações adversas, que fogem à nossa compreensão.

Até nesses momentos, estaremos sob a supervisão da espiritualidade maior que nos observa e nos permite a ação/reação, testando nossa fé e firmeza. Ninguém vem a nós sem a permissão e supervisão da espiritualidade.

A Umbanda está de braços abertos. Terreiro e Sacerdote estarão, sempre com as portas e o coração prontos para receber a todos sem distinção.

Solicitamos aos consulentes apenas respeito aos trabalhos e ao corpo mediúnico mantendo silêncio e participando com fé e alegria das atividades (cantos, palmas, orações).

### Cuidados para ter uma boa audição



A poluição sonora não afeta só o **ouvido**. Pessoas expostas a um **ruído** constante também podem apresentar alterações de sono, estresse, síndrome de fadiga crônica, ansiedade, irritabilidade, falta de concentração, **dor de cabeça**, problemas de digestão, aumento dos batimentos cardíacos e, conseqüentemente, elevação da pressão sanguínea. Isso sem contar que, com todos esses sintomas reunidos, a

**atividade sexual** é praticamente deixada de lado.

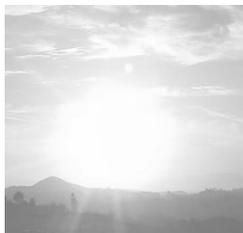
A palavra-chave para evitar a maioria desses distúrbios é prevenção, já que é impossível viver em completo isolamento acústico. Primeiro, é preciso zelar pela saúde do corpo, com alimentação equilibrada e **atividades físicas**, e, segundo, não se esquecer do lazer, como um show de rock ou os ensaios da sua escola de samba favorita de vez em quando. Mas sempre com a devida proteção auricular somente para abafar o som e sem interferir no seu divertimento.

### Cuidados com audição

Existem alguns cuidados básicos que qualquer pessoa precisa respeitar para ter sempre uma **boa audição**. Segundo Luciano Neves, para evitar a exposição excessiva a ruídos, é preciso:

1. Em shows como os de rock, onde o som chega a 120 decibéis, não fique perto nem na linha de som das caixas acústicas.
2. Leve, em shows, protetores auriculares ou coloque algodão no ouvido para abafar um pouco o som. Essa também é uma prática comum aos amantes de Fórmula 1, porque lá o ruído é mais intenso.
3. No dia-a-dia, tente ouvir o MP3 num volume agradável. Nada de exageros. Uma dica é poder ouvir alguém conversando mesmo com o aparelho ligado.
4. Controle o volume dos games e o tempo de jogo, porque a exposição a volume alto e o aumento da percepção dos sentidos podem desencadear quadros de epilepsia para quem é predisposto a ela.
5. Tenha uma alimentação adequada e faça exercícios físicos para ter o organismo funcionando bem.
6. Trate de outras doenças que podem causar perda de audição, como o diabetes, a hipertensão e a arteriosclerose.
7. Diminua o uso de fones de ouvido; em casa, ouça músicas num volume razoável.
8. Procure a ajuda de um médico para fazer um exame de audiometria e detectar alguma alteração.

## ORAÇÃO DO SOL POSSO, QUERO E REALIZO



Ergo-me para as forças radiosas do Sol, que me iluminam.

Forças cósmicas que sobre mim fixam-se, iluminando meu caminho.

Não há nenhuma força superior ou poder acima da minha vontade de sempre estar com Deus.

Esta presença vive em meu Ser, fala por meus lábios,

vibra em meu coração e digo: Posso, Quero e Realizo.

Cristo vive em mim.

Esta LUZ quebra todo o poder das trevas, seja pelo fogo ou água, seja na terra ou no espaço.

Pela força cósmica superior, tem, pois, a minha presença no mundo.

Nada há de me abater, sou forte sou brilhante como a LUZ, firme como o rochedo.

Pela LUZ deste dia, pelas forças reunidas, creio, Deus é Amor, é Poder.

É esta força que me conduz a vitória.

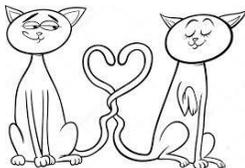
Sou, portanto, Vitorioso.

Esta é a vontade de Deus.

Amém.

### Pai Cipriano

### 12 de junho Dia dos Namorados



### ORIXÁ DO MÊS: XANGÔ

Orixá da justiça. Trabalha para o progresso na vida profissional em geral.

**Saudação: Kaô Kabecilê!**

**Sincretismo:** São João Batista - 24 de junho

São Pedro - 29 de junho.

## 13 DE JUNHO - EXUS E POMBAGIRAS



São os intermediários entre os orixás e o plano terrestre.

Guardião dos caminhos. Executor da justiça cármica. Auxiliam a guarda dos planos inferiores, combatendo o mal ainda existente na Terra.

Ajudam nas lutas que enfrentamos no dia a dia. Defende-nos de obsessores, resgatando-os das trevas

e mostrando-lhes um novo caminho.

Sejamos gratos a esses irmãos que dedicam seu tempo, energia e conhecimento a servir a humanidade, mantendo a ordem, a disciplina, a segurança individual, das famílias, das ruas, das cidades, dos países e dos planetas.

Laroiê, exus!!!!!!!

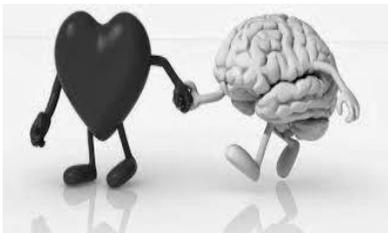
**São eles que seguram a nossa banda,  
São eles que seguram esse congá,  
Por isso, vamos cantar e bater palmas  
Os exus e pombagiras vamos homenagear!  
Ena, ena mojubá!  
Ena, ena, mojubá!  
É no calor de nossas palmas  
Que os exus e pombagiras  
Vamos homenagear!**



**No dia 17 de junho, será apresentada uma peça teatral com as crianças do Grupo de Evangelização.**

Aproveitando a oportunidade, informamos que a Evangelização está aberta a todas as crianças (familiares e amigos de médiuns e consulentes). Os interessados deverão procurar um dos evangelizadores (Renato, Cissa ou Vanessa) para que possam efetuar as matrículas.

## PORQUE A SAÚDE NÃO MORA SÓ NO CORPO



Detox vem da ideia de desintoxicar, tirar do corpo tudo o que não lhe faz bem. Louvável, sem dúvida nenhuma. Mas o problema começa quando as pessoas resolvem achar que duas garrafas de suco verde são a milagrosa solução para melhorar suas vidas.

Nada vai adiantar desintoxicar o corpo, se a vida e a alma estão povoadas de hábitos, pessoas, dias e caminhos tóxicos. Parasitas, comodismos, vícios, medos.

Não adianta colocar linhaça nas receitas quando só se reclama da vida, dos outros, do país, do calor, da chuva, do trânsito. É um círculo vicioso, quanto mais a gente fala das coisas ruins, menos atenção a gente dá às coisas boas e a vida vai ficando ruim.

A mudança não vem de fora para dentro. A verdadeira mudança somos nós que fazemos. Vamos fazer detox de: maus hábitos, inveja, gente ruim, relações doentias, obsessões, pessimismo, medo de mudar, dia desperdiçado, sentimentos pobres, superficialidade, vícios e de viver por viver.

Para fazer detox na vida é preciso coragem. Coragem para mudar, arriscar, romper, fechar ciclos que há muito tempo deveriam ter terminado.

Fica a pergunta: **Vamos ficar no suco verde ou faremos um detox na vida?**

*Adaptação do texto:* <http://vida-estilo.estadao.com.br/blogs/ruth-manus/detox-na-vida/>

## HOMENAGEM AOS PRETO(A)S VELHO(A)S 13 DE MAIO



**Vovô Samuel  
da Bahia**



**Muita vibração!**



**Adorei as Almas!**



Agradecemos as colaborações recebidas para realização dessa linda homenagem.

## 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 (última 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).

**“A candeia do corpo são os olhos; de sorte que, se os teus olhos forem bons, todo teu corpo terá luz; Se, porém, os teus olhos forem maus, o teu corpo será tenebroso. Se, portanto, a luz que em ti há são trevas, quão grandes serão tais trevas.”**  
Mateus, 6:22-23

**Comunicado  
Importante!**

**Imantação dos Orixás:** Será realizada no dia **19 de novembro**, com horário a ser definido. Os interessados deverão colaborar com o valor de R\$ 70,00 para ajudar com as despesas e procurar o dirigente espiritual.



Está sendo realizado no T.U.C.C. o curso “Venha Conhecer o Mundo Mineral”, ministrado por **Ana Maria Gonçalves** (Terapeuta Holística), em cinco (5) aulas nos dias 21/5,18/6,30/7,27/8 e 24/9/2017(domingos).



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

### **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](https://www.facebook.com/temploumbandistacaboclocacador)