

Vivência

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

ABRIL/2020

ANO VI – Nº 064

RESILIÊNCIA



A resiliência é a capacidade de o indivíduo lidar com problemas, adaptar-se a mudanças, superar obstáculos ou resistir à pressão de situações adversas.

A pessoa resiliente é aquela que, mesmo frente a dificuldades, consegue lidar com seus problemas e superar obstáculos, sem ceder à pressão.

Ou seja, é capaz de resolver problemas e aprender com eles sem abandonar seu estado de equilíbrio natural, valendo-se de soluções criativas.

Resiliência é tolerância, transmutar os sentimentos negativos e pensar antes de

agir de forma instintiva e desmedida.

A ausência de resiliência torna a vida mais complicada, perturbada e cheia de ações e reações imprevistas, sem flexibilidade.

Quando utilizamos nossa inteligência emocional tornarmos a vida mais suave e tranquila.

A resiliência pode ser desenvolvida e aprendida. A busca pelo autoconhecimento, auto avaliação e superação, em momentos de crise, como o que estamos passando devido à pandemia de Coronavírus, deve ser utilizada para nos auxiliar a vencer e sairmos mais fortalecidos.

Quando vivenciamos uma situação de estresse e desgaste, seja rápida ou que perca por mais tempo, tendemos a nutrir e responder com fortes sentimentos de raiva e tristeza.

Ser resiliente é desenvolver um olhar estratégico sobre o motivo do estresse, equilibrando esses sentimentos.

Confiemos em nós mesmos, confiemos na vida, em nossos guias e mentores espirituais. Confiemos na Ciência. A vida vale a pena. **Tenhamos fé!**

Vamos nos concentrar nas possibilidades a nossa volta. Não nos fixemos tanto no problema. Façamos o que estiver ao nosso alcance, o que pudermos fazer. Tudo na vida passa e traz aprendizado.

Devemos nos permitir pensar sobre nossas frustrações, tristezas, revoltas, expectativas e desejos, pois esse momento chegará ao fim.

Vamos assumir o controle da situação, aproveitando o momento para cuidar de nós mesmos (física e emocionalmente). Sejam otimistas, fortalecendo nossa autoestima. Apesar da crise, a vida seguirá e teremos que estar adaptados ao novo cenário.

*FONTE: <https://pebmed.com.br/resistencia-resiliencia>
Caboclopedrabrancapaijeremias.blogspot.com*

“Tudo tem seu apogeu e seu declínio...

É natural que seja assim; todavia, quando tudo parece convergir para o que supomos o nada, eis que a vida ressurgue, triunfante e bela...

Novas folhas, novas flores, na indefinida bênção do recomeço!...”

Chico Xavier

LEMBRETE: Nossas atividades presenciais estão suspensas, temporariamente, devido à pandemia que está ocorrendo. Comunicaremos o retorno através dos nossos meios de comunicação (Facebook, site, WhatsApp e jornal).



No dia 31/05/2020, a partir das 12 horas, será realizado um Sarau de Umbanda em homenagem ao Babalorixá Dejar Monteiro pelos mais de 30 anos compondo pontos para nossa Umbanda e participando de festivais de curimbas.

Todos estão convidados

Local: Piedade Tênis Club.

Rua Terras de Oliveira,29-Salão Superior-Piedade – Rio de Janeiro.

A BONECA DE SAL



Era uma vez uma boneca de sal. Após peregrinar por terras áridas, descobriu o mar e não conseguiu compreendê-lo.

Perguntou ao mar: “Quem é você?”

E o mar respondeu: “Sou o mar.”

“Mas o que é o mar?”

E o mar respondeu: “O mar sou eu.”

“Não entendo”, disse a boneca de sal, “mas gostaria muito de entender. Como faço?”

O mar respondeu: “Encoste em mim.”

Então, a boneca de sal timidamente encostou no mar com as pontas dos

dedos do pé. Sentiu que começava a entender, mas também sentiu que acabara de perder o pé, dissolvido na água.

- “Mar, o que você fez?”

E o mar respondeu:

- “Eu te dei um pouco de entendimento e você me deu um pouco de você. Para entender tudo, é necessário dar tudo.”

Ansiosa pelo conhecimento, mas também com medo, a boneca de sal começou a entrar no mar. Quanto mais entrava e quanto mais se dissolvia, mais compreendia a enormidade do mar e da natureza, mas ainda faltava alguma coisa:

- “Afinal, o que é o mar?”

Então, foi coberta por uma onda. Em seu último momento de consciência individual, antes de diluir-se completamente na água, a boneca ainda conseguiu dizer:

- “O mar... o mar sou eu!”

”Ser empático é ver o mundo com os olhos do outro e não ver o nosso mundo refletido nos olhos dele”.

Carl Rogers.

Cerque sua vida com o doce sentimento do amor.

Não tenha prevenção contra seus semelhantes.

Se alguém não o compreende, se alguém o ferir ou magoar, procure retribuir com maior compreensão, com atenções redobradas.

Só o amor é capaz de vencer as barreiras da separação, de aproximar as criaturas, de solidificar amizades.

Então, cerque sua vida com o sentimento do amor.



ORIXAS DO MÊS: Ogum 23 de abril

Sincretismo: São Jorge



Orixá guerreiro, que protege contra as demandas espirituais negativas. Forte, destemido e estratégico, conhecido por ser o responsável pela manutenção da lei e da ordem.

Sua função é intervir, no plano astral, nas guerras que os seres humanos não conseguem travar ou vencer na sua luta cotidiana.

Realiza a abertura de caminhos, a ordenação, o afastamento da desordem e do caos a partir do equilíbrio íntimo dos seres perante à Lei Divina.

A primeira “batalha” que Ogum nos ensina a realizar é vencer os vícios e a desordem interna, pois uma vez equilibrados, podemos, então, atrair situações e relacionamentos ordenados e positivos.

Ogum representa a eterna luta a favor da paz universal, a luta do espírito contra a matéria, a luta do ser humano para a sua purificação assim como acontece com o aço e o ferro quando são aquecidos e transformam-se em ferramentas cada vez melhores, a luta de OGUM é para que o ser humano se transforme em pessoa melhor.

Ogum luta vinte e quatro horas por dia nos defendendo dos ataques do mal. O mal do coração humano, o mal dos sentimentos negativos para com os nossos semelhantes, o mal praticado contra a mãe natureza.

Sua mensagem sempre é a de combater a guerra e levar a paz aos homens em qualquer canto onde haja desavença.

Pelas lutas de OGUM todos nós nos transformamos e renascemos melhores em espírito.

Fonte: <http://www.umbandadanatureza.com.br/>

Ogunhê Pai Guerreiro! Viemos pedir proteção!

Afastai os inimigos!

Com a vossa espada, ajudai-nos a vencer nossas fraquezas e vícios

Trazei para nossas vidas vossa força e coragem para enfrentar as batalhas!

Patacori Ogum! Ogunhê, meu Pai!



TEMPLO UMBANDISTA CABOCLO CAÇADOR
CALENDÁRIO DE 2020



Maio

09	Doutrina - Estudo do Evangelho (sábado) 15h às 17h
16	Homenagem aos Pretos Velhos - 16h
23	Gira Cigana - 16h
30	Consulta com Exu e Pombagira e Prece para mães - 16h

Julho

11	Corrente do Oriente - 16h
18	Doutrina - Estudo do Evangelho (sábado) 15h às 17h
25	Homenagem à Nanã - 16h

Setembro

12	Consulta com Caboclo e Preto Velho - 16h
19	Doutrina - Estudo do Evangelho (sábado) 15h às 17h
26	Homenagem à Ibejada - 16h

Novembro

02	Prece para os desencarnados (3ª feira - feriado) - 16h às 19h
07	Doutrina - Estudo do Evangelho (sábado) 15h às 17h
15	Imantação dos Orixás (domingo) - 18h
28	Consulta com Caboclo e Preto Velho - 16h

Abril

18	Corrente do Oriente - 16h
19	Sacudimento Coletivo (Domingo) - 08h às 17h
23	Doutrina - Estudo do Evangelho (feriado) 13:30h às 15:30h
23	Homenagem a Oqum (5ª feira - feriado) - 16h

Junho

13	Homenagem aos Exus e Pombagiras - 16h
20	Doutrina - Estudo do Evangelho (sábado) 15h às 17h
27	Consulta com Caboclo e Preto Velho - 16h

Agosto

15	Homenagem à Iemanjá e Saida de Santo - 16h
22	Doutrina - Estudo do Evangelho (sábado) 15h às 17h
29	Consulta com Exu e Pombagira e Prece para os pais - 16h

Outubro

10	Gira Cigana - 16h
17	Corrente do Oriente - 16h
18	Sacudimento Coletivo (Domingo) - 08h às 17h
24	Doutrina - Estudo do Evangelho (sábado) 15h às 17h
31	Homenagem a Xangô - 16h

Dezembro

05	Homenagem à Zé Pelintra - 16h
12	Doutrina - Estudo do Evangelho (sábado) 13:30h às 15:30h
12	Homenagem à Iansã e Oxum - 16h
19	Homenagem a Omolú e Descarrego com Exu - 16h



PARABÉNS A TODOS OS MÊDIUNS E CONSULENTES ANIVERSARIANTES DO MÊS DE ABRIL/2020. MUITA SAÚDE, PAZ E PROSPERIDADE!!

TEMPLO UMBANDISTA CABOCLO CAÇADOR
CALENDÁRIO DE 2020 (Estudo do Livro dos Espíritos)



Abril

02	Doutrina (5ª feira) - Livro dos Espíritos das 20:30h às 22h
09	Doutrina (5ª feira) - Livro dos Espíritos das 20:30h às 22h
16	Doutrina (5ª feira) - Livro dos Espíritos das 20:30h às 22h
23	Doutrina (5ª feira) - EVANGELHO das 13:30h às 15:30h
30	Doutrina (5ª feira) - Livro dos Espíritos das 20:30h às 22h

Maiο

07	Doutrina (5ª feira) - Livro dos Espíritos das 20:30h às 22h
14	Doutrina (5ª feira) - Livro dos Espíritos das 20:30h às 22h
21	Doutrina (5ª feira) - Livro dos Espíritos das 20:30h às 22h
28	Doutrina (5ª feira) - Livro dos Espíritos das 20:30h às 22h

Junho

04	Doutrina (5ª feira) - Livro dos Espíritos das 20:30h às 22h
11	NÃO TEM DOCTRINA - Feriado
18	Doutrina (5ª feira) - Livro dos Espíritos das 20:30h às 22h
25	Doutrina (5ª feira) - Livro dos Espíritos das 20:30h às 22h

Julho

02	Doutrina (5ª feira) - Livro dos Espíritos das 20:30h às 22h
09	Doutrina (5ª feira) - Livro dos Espíritos das 20:30h às 22h
16	Doutrina (5ª feira) - Livro dos Espíritos das 20:30h às 22h
23	Doutrina (5ª feira) - Livro dos Espíritos das 20:30h às 22h
30	Doutrina (5ª feira) - Livro dos Espíritos das 20:30h às 22h

Agosto

06	Doutrina (5ª feira) - Livro dos Espíritos das 20:30h às 22h
13	Doutrina (5ª feira) - Livro dos Espíritos das 20:30h às 22h
20	Doutrina (5ª feira) - Livro dos Espíritos das 20:30h às 22h
27	Doutrina (5ª feira) - Livro dos Espíritos das 20:30h às 22h

Setembro

03	Doutrina (5ª feira) - Livro dos Espíritos das 20:30h às 22h
10	Doutrina (5ª feira) - Livro dos Espíritos das 20:30h às 22h
17	Doutrina (5ª feira) - Livro dos Espíritos das 20:30h às 22h
24	Doutrina (5ª feira) - Livro dos Espíritos das 20:30h às 22h

Outubro

01	Doutrina (5ª feira) - Livro dos Espíritos das 20:30h às 22h
08	Doutrina (5ª feira) - Livro dos Espíritos das 20:30h às 22h
15	Doutrina (5ª feira) - Livro dos Espíritos das 20:30h às 22h
22	Doutrina (5ª feira) - Livro dos Espíritos das 20:30h às 22h
29	Doutrina (5ª feira) - Livro dos Espíritos das 20:30h às 22h

Novembro

05	Doutrina (5ª feira) - Livro dos Espíritos das 20:30h às 22h
12	Doutrina (5ª feira) - Livro dos Espíritos das 20:30h às 22h
19	Doutrina (5ª feira) - Livro dos Espíritos das 20:30h às 22h
26	Doutrina (5ª feira) - Livro dos Espíritos das 20:30h às 22h

Dezembro

03	Doutrina (5ª feira) - Livro dos Espíritos das 20:30h às 22h
10	Doutrina (5ª feira) - Livro dos Espíritos das 20:30h às 22h
17	Doutrina (5ª feira) - Livro dos Espíritos das 20:30h às 22h
24	NÃO TEM DOCTRINA - Recesso
31	NÃO TEM DOCTRINA - Recesso

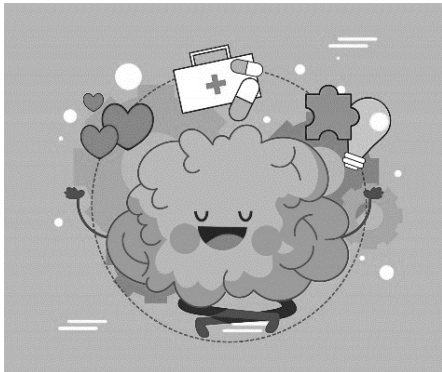
Sessão de Doutrina

Está sendo realizada todas às quintas-feiras às 20:30 h, com palestras, passe, fluidificação das águas, prece para desencarnados, irradiação para pessoas, lugares e situações. Além das sessões acima teremos uma sessão de doutrina por mês, aos sábados, de 15:00 às 17:00 h.



VIVA SAUĐAVEL

COMO MANTER A SAÚDE MENTAL DURANTE O ISOLAMENTO



A pandemia do novo Coronavírus se espalhou pelo mundo e nos colocou em uma situação incomum: **o isolamento social**. Seguir a recomendação de ficar em casa é fundamental para conter o avanço do covid-19 em nosso país. Mas como manter a saúde mental?

Precisamos lembrar de cuidar das emoções, que podem muitas vezes ficar em último plano.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) divulgou uma cartilha de cuida-

dos para lidar com esse estado mental durante a pandemia do novo Coronavírus. **Não usar cigarro, álcool ou outras drogas para lidar com as emoções e limitar o tempo de exposição às notícias sobre o assunto estão entre as recomendações.**

O psiquiatra Octavio Pavan afirma que “**é necessário filtrar**, principalmente o que recebemos [via WhatsApp]”. Devemos eleger informações oficiais – como os sites do **Ministério da Saúde**, da **OMS – Organização Mundial de Saúde** e **OPAS - Organização Pan-Americana de Saúde** – o aplicativo do **SUS (Sistema Único de Saúde)** e veículos confiáveis para fazer o apanhado do dia.

Estabeleça uma rotina

Estabelecer uma nova rotina é a estratégia mais eficaz para lidar com o momento e manter a mente ativa e positiva.

“Ficar sem fazer nada, no ócio, pode gerar tristeza e ansiedade”. É importante estar com a mente ocupada.

Para quem está conseguindo trabalhar em casa, o melhor é especificar horários de início e fim de expediente.

Mantenha o contato social, mesmo à distância

Não se sinta sozinho.

Conecte-se, compartilhe seu dia e suas experiências, fale mais com as pessoas e saiba pedir ajuda.

Podemos estar isolados em casa, mas continuamos rodeados de pessoas na mesma situação. Existem canais de comunicação para conectar todos e ter momentos sociais. **Não se isole**.

Tirar proveito de toda tecnologia que temos em mãos e que pode nos proporcionar esses momentos: marque encontros virtuais com os amigos, monte um clube do livro, um grupo de estudos ...

Lembre-se do autocuidado

Reserve um tempo para seu autocuidado. Faça o que você gosta, escolha músicas, livros, séries, filmes. Separe um tempo para meditar, relaxar, cozinhar algo especial ou fazer um exercício físico.

Nesse momento de vulnerabilidade que vivemos, também é natural não ter motivação para fazer nada. Autocuidado é também respeitar seu tempo para processar o que está acontecendo à sua volta. Todos nós precisamos desse tempo para refletir. Isso gera autoconhecimento e vai fazer muito bem”, diz o psiquiatra Octavio Pavan.

Quem não pode se isolar

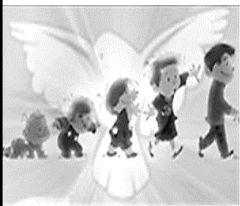
Há quem esteja sofrendo justamente por não poder ficar em casa, como médicos, enfermeiros e funcionários de supermercados, farmácias, funerárias e cemitérios.

Essas pessoas, além de reforçarem a precaução contra o Coronavírus, também podem utilizar algumas estratégias para aliviarem o próprio stress, como usar as redes sociais para ter contato com familiares e amigos ou ouvir uma música que goste.

Ajuda profissional

Por fim, como o prazo de isolamento ainda é incerto, fique atento aos perfis de profissionais da área da saúde que estão se colocando à disposição para tirar dúvidas e amenizar angústias.

Fonte: <https://www.natura.com.br/blog/mais-natura/novo-coronavirus-como-manter-a-saude-mental-durante-o-isolamento/>



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

COMUNICADO

Prezados consulentes, nas giras de consultas com as entidades, as fichas serão distribuídas, de forma presencial, nos seguintes horários:

12:00h às 12:30h

15:30h às 16:00h

18:00h às 18:30h

Lembramos da importância de chegar ao terreiro até às 15:50h para ser defumado antes do início dos trabalhos (16h).

OBS: SÓ É PERMITIDO COLOCAR UM NOME POR PESSOA



TEMPLO UMBANDISTA CABOCLO CAÇADOR

Endereço: Rua Moreira de Azevedo, 17 - Cascadura - RJ

Referência: Terceira rua à esquerda, após o colégio Santa Monica.



<http://www.tucc.com.br>



www.facebook.com/temploumbandistacaboclocacador