

Vivência

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

OUTUBRO/2021

ANO VII – Nº 082

PARA QUE SERVE A DEFUMAÇÃO?

Defuma com as ervas da Jurema,
defuma com arruda e guiné...



Defumar não serve só para a limpeza energética, mas também para atrair as energias contidas em determinado elemento que está sendo queimado e revertê-las para o ambiente carente daquelas vibrações.



O significado principal da defumação é purificar nosso espírito e fazer uma “faxina” em nosso corpo espiritual.

A defumação tem o poder de “desagregar miasmas e bacilos astralinos”.

Miasmas e Fluidos de Pensamentos

Miasmas são energias que se “plastificam” ou podemos dizer, que tomam forma e se acumulam em torno do nosso perispírito (corpo espiritual).

Isso acontece em decorrência de pensamentos e fluidos de pensamentos. As famosas neuras, os traumas, registros marcantes e sentimentos negativos constantes que remontam a uma mesma ocorrência.

Os miasmas podem envolver o perispírito da pessoa e também contaminar o ambiente em que ela vive. Sendo assim, trazemos para o ambiente que vivemos o que nossos pensamentos emanam. Por isso, temos o poder de contagiar tudo o que nos cerca (animais, pessoas...) com energias positivas ou negativas.

Larvas Astrais

Quando acumulamos más energias, ou seja, miasmas negativos, atraímos também as chamadas larvas astrais. No astral, também, existem e vivem larvas, vermes e seres parasitoides. Esses seres se favorecem de julgamentos pesados e consciências negativadas.

No momento em que você projeta ideias que propiciam baixas vibrações, as larvas astrais encontram abertura para se instalarem.

Esses seres agem como sanguessugas das nossas energias e, podemos dizer, que delas se “alimentam” causando os mais variados tipos de doenças (emocionais, físicas e psíquicas) aos indivíduos que os carregam.

Tanto os miasmas como as larvas astrais só se estabelecem em um corpo espiritual, se o mesmo tiver uma rotina de ações e pensamentos que os coloquem em uma mesma sintonia de energias.

As “boas vibrações” são o conjunto de pensamentos, sentimentos e ações que uma pessoa realiza em prol de si ou de outro. Por exemplo, uma prece. O pensamento positivo gera energia positiva que se transforma em saúde. Quando transmitimos boa energia, ela reflete nas pessoas como luz no espelho.

Quanto aos pensamentos ruins, temos uma lista bem extensa e podemos considerar tudo aquilo que nos faz mal, que traz uma sensação de desgaste e que na maioria das vezes toma nossos pensamentos de uma maneira descompensada e constante: preconceito, injúrias, excessos, vícios, raiva, vingança, inveja, orgulho, mágoa, vulgaridade e toda sorte de comportamentos grosseiros, obscenos e rudes.

A defumação vai desenvolver a assepsia do campo espiritual das pessoas e ambiente.



FONTE: <https://umbandaead.blog.br/2016/09/20/defumacao-no-terreiro-de-umbanda/>
Texto de Júlia Pereira



CRISPIM E CRISPINIANO - 25 de outubro.

Foram dois irmãos que se tornaram santos católicos após terem sido martirizados pelos romanos.

Na Umbanda, assim como Cosme e Damião, são sincretizados com os Ibejis.

Considerados padroeiros dos sapateiros.



XANGÔ - 28 de outubro

SINCRETISMO: São Judas Tadeu

Saudação: KAÔ, KABECILÊ!!!!

TEMPLO UMBANDISTA CABOCLO CAÇADOR
CALENDÁRIO DAS GIRAS ANO DE 2021



NOVEMBRO

02	Senzada de Preto Velho e Prece para os Desencarnados (Finados) - 15h
20	Imantação dos Orixás - 18h
27	Festa do Zé Pelintra - 15h

OUTUBRO

16	Festa Cigana com Ritual de Magia - 15h
30	Homenagem a Xangô e Corrente do Oriente - 15h

DEZEMBRO

04	Homenagem a Iansã/Oxum e Corrente do Oriente - 15h
11	Homenagem a Omolú e Descarrego com Exu/Pombagira - 15h



COMUNICADO

Evangelização Infantil - Iniciamos a evangelização para crianças na faixa etária de 2 a 7 anos. As aulas, durante a pandemia, são ministradas pelos nossos evangelizadores, de forma virtual, ficando disponíveis em nosso Site. Todas às quintas-feiras, novo vídeo será divulgado.



PARABÉNS A TODOS OS MÉDIUNS E CONSULENTES ANIVERSARIANTES DO MÊS DE OUTUBRO/2021. MUITA SAÚDE, PAZ E PROSPERIDADE!!



DIA INTERNACIONAL DAS PESSOAS IDOSAS

O Dia Internacional das Pessoas Idosas é comemorado em 1 de outubro.

Também conhecido como Dia Internacional do Idoso, o principal objetivo desta data, além de homenagear as pessoas de mais idade, é incentivar a conscientização da sociedade sobre as necessidades das pessoas idosas.

Para isso, os cidadãos e os governantes devem estar cientes sobre os papéis sociais que devem desempenhar, desde o respeito e auxílio aos indivíduos idosos, até políticas e estratégias (nos variados setores) que garantam que as pessoas tenham um envelhecimento com qualidade de vida e dignidade.

Com o rápido envelhecimento da população mundial, a necessidade de criar cidades e espaços inclusivos também é um assunto emergencial a ser debatido nesta data.

Ao longo desta data, são realizadas diversas palestras, workshops e demais atividades direcionadas para todos os públicos sobre as mais variadas questões relacionadas ao envelhecimento.

No Brasil, através da lei nº 10.741, de 1 de outubro de 2003, está presente o Estatuto do Idoso, uma legislação que dispõe os direitos assegurados às pessoas com idade igual ou superior aos 60 (sessenta) anos.

Origem do Dia Internacional das Pessoas Idosas

Esta data foi criada por iniciativa da ONU (Organização das Nações Unidas), em 1991, durante a aprovação da Resolução 46/91, visando tratar dos direitos dos idosos e criando espaços de debate sobre a importância de preservar o respeito e a dignidade dessas pessoas.

Fonte: <https://www.calendarr.com/brasil/dia-internacional-das-pessoas-idosas/>

VIVA SAUDÁVEL



DICAS PARA EVITAR QUEDAS

Quem tem maior risco de cair?

No Brasil, cerca de 30% dos idosos caem pelo menos uma vez ao ano. O risco desse tipo de acidente pode ultrapassar 50% entre as pessoas acima de 85 anos. A principal e mais grave consequência das quedas são as fraturas, que geram declínio funcional, riscos

de novas quedas, depressão e até aumento da mortalidade.

E é dentro de casa que ocorre o maior número de quedas, cerca de 60% dos casos.

Por que o risco de quedas aumenta com a idade?

Com o avançar da idade, o indivíduo torna-se mais frágil, principalmente devido à mudanças referente ao próprio processo natural do envelhecimento, como a redução da visão e da audição, deformidades musculoesqueléticas, diminuição da massa muscular, alterações do equilíbrio e da mobilidade e aparecimento de doenças crônico-degenerativas ao longo do tempo. Todos esses fatores aumentam o risco do idoso cair.

Você sabia?

O uso de algumas classes de medicamentos ou, ainda, a associação do uso de várias medicações, chamada de polifarmácia, também aumentam o risco de quedas no idoso.

Alterações no nível de consciência, na frequência cardíaca ou pressão arterial, sonolência excessiva, tontura e suor excessivo podem ser efeitos adversos de medicamentos com potencial aumento no risco de quedas. Esses sintomas devem ser comunicados ao seu médico para que mudanças na prescrição possam ser instituídas, se isso for necessário.

Dicas de mudança no ambiente domiciliar

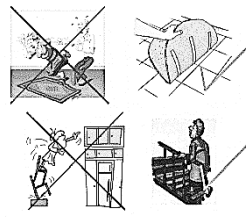
Dormitório – Prefira utilizar uma cadeira para colocar calças, meias e sapatos.

Banheiro – Utilize barra de apoio no box do banheiro para aumentar a sua segurança. Coloque também a barra de apoio próximo ao sanitário, para facilitar ao sentar e levantar. Use tapetinho antiderrapante.

Sala de Visitas – Evite tapetes. Eles aumentam o risco de tropeços, escorregões e quedas.

Caso prefira mantê-los, utilize faixa antiderrapante nas bordas.

Cozinha – Procure deixar os utensílios e os acessórios que mais utiliza com fácil alcance. Assim você evita a utilização de escadinhas. Evite também subir em bancos e cadeiras.

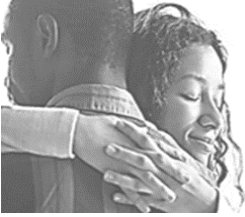


Fonte: Total Care – Centro de Atendimento Clínico (Plano de Saúde – AMIL).



EMPATIA

O QUE É TER EMPATIA?



No dicionário, uma das definições diz que ela é a capacidade de se identificar com outra pessoa, de sentir o que ela sente e de querer o que ela quer. Em resumo, poderíamos dizer que ter empatia é se colocar no lugar do outro.

Por mais que leituras, conversas e reflexões ajudem a compreender o outro, a melhor maneira de ser uma pessoa empática é na vida real.

Podemos exercê-la tanto com amigos e pessoas próximas quanto em ambiente profissional.

O sentimento é bem abstrato e seu desenvolvimento varia de pessoa para pessoa. Às vezes somos empáticos com algumas situações, mas não em outras.

Com a empatia, a sensação é de ser aquela pessoa e, assim, compreender escolhas, alegrias, medos, arrogância, agressividade e ignorância, ou seja, o que há de bom e de ruim em alguém. É acreditar que faria exatamente a mesma coisa.

É necessário abandonar as próprias emoções, crenças ou expectativas para viver a empatia em sua totalidade. Entender que ninguém é perfeito.

Segundo a especialista em autoconhecimento e inteligência comportamental Heloísa Capelas, "**Eu preciso primeiro me abrir, olhar para o outro do ponto de vista dele, renunciar aos meus julgamentos, minhas verdades e minhas crenças. Poder me abrir para poder compreender o que o outro está vivendo**".

ALGUMAS DICAS:

Não julgue: esse talvez seja o primeiro mandamento para ter empatia. Quando escolhermos não fazer julgamentos, somos capazes de ouvir, acreditar e nos aprofundar sem procurar pelas falhas alheias.

Abra-se para as histórias: prestar atenção nos detalhes, questionar menos, superar os próprios preconceitos, tudo isso envolve compreensão e aceitação. "Ser empático não é concordar com tudo, mas compreender do seu ponto de vista", indica Elizângela Barbosa, consultora especialista em assessoria para Recursos Humanos.

Pratique a escuta atenta: "Caso não possa ouvir a pessoa naquele momento, seja gentil em dizer que não pode e o procure assim que possível", completa Elizângela.

Preste atenção no tom de voz e à linguagem corporal. Fique atento.

Esteja disposto: não só a ouvir, mas a ajudar, colocar a mão na massa. Procurar viver situações desconhecidas para entender o que as pessoas que estão inseridas naquele contexto enfrentam faz parte dessa disposição.

Reconheça as diferenças: somos iguais em nossa humanidade, mas, ao mesmo tempo, completamente diferentes uns dos outros.

Trate bem as pessoas: cuide de sua postura nos momentos de estresse e, durante os conflitos, seja gentil. Lembre-se de que o momento passa, os problemas serão resolvidos e sua postura diante deles, caso seja ruim, nunca será esquecida. O tempo não volta para remediarmos uma atitude ou palavra mal colocadas.

Demonstre confiança: fofocas, críticas e exposição desnecessária estão no lado oposto da empatia.

Às vezes, as coisas não são ditas e aquilo que se queria dizer fica guardado por muito tempo. Por isso, a capacidade de identificar nas atitudes e no comportamento o que alguém deseja falar, mas ainda não consegue, é um exercício positivo para quem está em busca de melhorar essa competência.

É fato que a paciência com pessoas que não conhecemos tende a ser maior. Colocamos as máscaras da simpatia, da resiliência, da compreensão e até mesmo da empatia a fim de tentar nos adequar às situações e, principalmente, às expectativas do outro. Buscamos recursos para moldar socialmente os comportamentos aceitáveis, mas essas máscaras não duram o tempo todo e caem no fim do dia. Por isso, devemos treinar essa habilidade com os familiares e os mais próximos, desatando os nós para melhorar os laços. "Eu só posso ser empático com alguém se eu for empática comigo mesmo."

Isso significa que eu posso compreender as minhas misérias emocionais, posso perdoar as minhas mazelas, fortalecer os meus talentos, apropriar-me dos meus recursos internos, aprender a ser proprietária de mim.

Fonte: <https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2020/12/07/empatia-o-que-e-e-como-desenvolver-para-melhorar-suas-relacoes.htm?cmpid=copiaecola>

PARÁBOLA DA ROSA



Um homem plantou uma rosa e passou a regá-la constantemente.

Antes que ela desabrochasse, ele examinou-a e viu o botão que em breve desabrocharia, mas notou espinhos sobre o talo e pensou:

“Como pode uma flor tão bela vir de uma planta rodeada de espinhos tão afiados?”

Entristecido por este pensamento, ele recusou-se regar a rosa, e antes mesmo desta estar pronta para desabrochar, ela morreu.

Assim é com muitas pessoas. Dentro de cada alma há uma rosa: São as qualidades dadas por Deus.

Porém, dentro de cada alma temos também os espinhos: que são as nossas faltas.

Muitos de nós olhamos para nós mesmos e vemos apenas os espinhos, os defeitos. Nós desesperamos e achamos que nada de bom pode vir de nosso interior. Recusamos a regar o bem dentro de nós, e conseqüentemente, isso morre.

Nunca percebemos o nosso potencial...

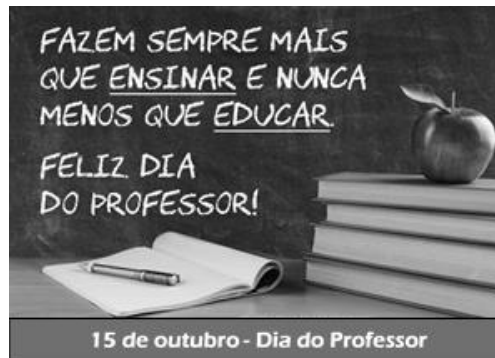
Algumas pessoas não veem a rosa dentro delas mesmas. Um dos maiores dons que uma pessoa pode possuir ou compartilhar é ser capaz de passar pelos espinhos e encontrar a rosa dentro de outras pessoas. Esta é a característica do amor.

Olhar uma pessoa e conhecer as suas verdadeiras faltas.

Se nós mostrarmos a essas pessoas a rosa, elas superarão os seus próprios espinhos. Só assim poderão desabrochar muitas e muitas vezes.

Portanto, sorriam e descubram as rosas que existem dentro de cada um de vocês e das pessoas que amam...

Autor desconhecido



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.



TEMPLO UMBANDISTA CABOCLO CAÇADOR

Endereço com referência:

Rua: Moreira de Azevedo, 17 – Cascadura – RJ

Terceira rua à esquerda e, a seguir, primeira à direita após o Colégio Santa Monica.



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



[www.facebook.com/temploumbandista caboclo caçador](http://www.facebook.com/temploumbandista_caboclo_caçador)