

# Vivência

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

DEZEMBRO/2022

ANO VIII – Nº 096



## **O NATAL DE JESUS**

A Sabedoria da Vida situou o Natal de Jesus frente do Ano Novo, na memória da Humanidade, como que renovando as oportunidades do amor fraterno, diante dos nossos compromissos com o Tempo.

Projetam-se anualmente, sobre a Terra os mesmos raios excelsos da Estrela de Belém, clareando a estrada dos corações na esteira dos dias incessantes, convocando-nos a alma, em silêncio, à ascensão de todos os recursos para o bem supremo.

A recordação do Mestre desperta novas vibrações no sentimento da Cristandade.

Não mais o estábulo simples, nosso

próprio espírito, em cujo íntimo o Senhor deseja fazer mais luz...

Santas alegrias nos procuram a alma, em todos os campos do idealismo evangélico.

Natural o tom festivo das nossas manifestações de confiança renovada, entretanto, não podemos olvidar o trabalho renovador a que o Natal nos convida, cada ano, não obstante o pessimismo cristalizado de muitos companheiros, que desistiram temporariamente da comunhão fraternal.

E o ensejo de novas relações, acordando raciocínios enregelados com as notas harmoniosas do amor que o Mestre nos legou.

E a oportunidade de curar as nossas próprias fraquezas retificando atitudes menos felizes, ou de esquecer as faltas alheias para conosco, restabelecendo os elos da harmonia quebrada entre nós e os demais, em obediência à lição da desculpa espontânea, quantas vezes se fizerem necessárias.

É o passo definitivo para a descoberta de novas sementeiras de serviço edificante, através da visita aos irmãos mais sofredores do que nos mesmos e da aproximação com aqueles que se mostram inclinados à cooperação no progresso, a fim de praticarmos, mais intensivamente, o princípio do “amemo-nos uns aos outros”.

Conforme a nossa atitude espiritual ante o Natal, assim aparece o Ano Novo à nossa vida.

O aniversário de Jesus precede o natalício do Tempo.

Com o Mestre, recebemos o Dia do Amor e da Concórdia.

Com o tempo, encontramos o Dia da Fraternidade Universal.

O primeiro renova a alegria.

O segundo reforma a responsabilidade.

Começemos oferecendo a Ele cinco minutos de pensamento e atividade e, a breve espaço, nosso espírito se achará convertido em altar vivo de sua infinita boa vontade para com as criaturas, nas bases da Sabedoria e do Amor.

Não nos esqueçamos.

Se Jesus não nascer e crescer, na manjedoura de nossa alma, em vão os Anos Novos se abrirão iluminados para nós.

*Autor: Emmanuel  
Psicografia de Francisco Cândido Xavier. Livro: Fonte de Paz*



**SÃO OS VOTOS DE  
JORGE SANCHES E DE  
TODO CORPO MEDIÚNICO  
DO TUCC.**

**TEMPLO UMBANDISTA CABOCLO CAÇADOR  
CALENDÁRIO DE 2023**

**JANEIRO**

<b>14</b>	Corrente do Oriente - 16h
<b>20</b>	Homenagem a Oxossi e Caboclos (6ª feira - feriado) - 16h

**MARÇO**

<b>11</b>	Consulta com Ibejada - 16h
<b>25</b>	Consulta com Exu e Pombagira - 16h

**MAIO**

<b>13</b>	Homenagem aos Pretos Velhos - 16h
<b>20</b>	Gira Cigana - 16h
<b>27</b>	Consulta com Exu e Pombagira e Prece para mães - 16h

**JULHO**

<b>08</b>	Corrente do Oriente - 16h
<b>29</b>	Doutrina - Estudo do Evangelho 13:30h às 15:30h
<b>29</b>	Homenagem à Nanã - 16h

**SETEMBRO**

<b>16</b>	Consulta com Caboclo e Preto Velho - 16h
<b>30</b>	Homenagem à Ibejada - 16h

**NOVEMBRO**

<b>02</b>	Prece para os desencarnados (5ª feira - feriado) - 16h às 19h
<b>05</b>	CACHOEIRA (domingo) - 07h às 18h
<b>18</b>	Imantação dos Orixás (sábado) - 18h
<b>25</b>	Consulta com Caboclo e Preto Velho - 16h

**FEVEREIRO**

<b>04</b>	Consulta com Caboclo e Preto Velho - 16h
<b>11</b>	Segurança do carnaval com Exú e Pombagira - 16h

**ABRIL**

<b>02</b>	SACUDIMENTO (Domingo) - 08:30h às 17:30h
<b>15</b>	Corrente do Oriente - 16h
<b>22</b>	Doutrina - Estudo do Evangelho 13:30h às 15:30h
<b>22</b>	Homenagem a Ogum (Véspera) - 16h

**JUNHO**

<b>10</b>	Homenagem aos Exus e Pombagiras - 16h
<b>24</b>	Consulta com Caboclo e Preto Velho - 16h

**AGOSTO**

<b>12</b>	Homenagem à Iemanjá e Saída de Santo - 16h
<b>26</b>	Consulta com Exu e Pombagira e Prece para os pais - 16h

**OUTUBRO**

<b>07</b>	Corrente do Oriente - 16h
<b>21</b>	Gira Cigana - 16h
<b>22</b>	SACUDIMENTO (Domingo) - 08:30h às 17:30h
<b>28</b>	Homenagem a Xangô - 16h

**DEZEMBRO**

<b>02</b>	Homenagem a Zé Pelintra - 16h
<b>09</b>	Doutrina - Estudo do Evangelho 13:30h às 15:30h
<b>09</b>	Homenagem à Iansã e Oxum - 16h
<b>16</b>	Homenagem a Omolú e Descarrego com Exu - 16h



**PARABÉNS A TODOS OS MÉDIUNS E CONSULENTES ANIVERSARIANTES DO MÊS DE DEZEMBRO/2022.  
MUITA SAÚDE, PAZ E PROSPERIDADE!!**

## FAXINA NA ALMA

(Carlos Drummond de Andrade)



Não importa onde você parou...  
Em que momento da vida você cansou...  
Recomeçar é dar uma nova chance a si mesmo...  
E renovar as esperanças da vida é o mais importante acreditar em você de novo...  
Sofreu muito neste período? - Foi aprendizado...  
Chorou muito? - Foi limpeza da alma...  
Ficou com raiva das pessoas? - Foi para perdoá-las um dia...

Sentiu-se só por diversas vezes? - É porque fechaste a porta até para os anjos...

Acreditou que tudo estava perdido? - Era o início de tua melhora...

Pois é... Agora é a hora de reiniciar... De pensar na luz...

De encontrar prazer nas coisas simples de novo.

Olha quanto desafio... Quanta coisa nesse

Mundo de meu Deus te esperando...

Está se sentindo sozinho? Besteira...

Tem tanta gente que você afastou com seu "período de isolamento"...

Tem tanta gente esperando um sorriso teu para "chegar" perto de você...

Quando nos trancamos na tristeza

Nem nós mesmos nos suportamos...

Ficamos horríveis...

O mau-humor vai comendo nosso fígado...

Até a boca fica amarga.

Recomeçar...

Hoje é um bom dia para começar novos desafios

Onde você quer chegar?

Ir alto... Sonhe alto... Queira o melhor do melhor...

Queira coisas boas para a vida...

Pensando assim, trazemos para nós aquilo que desejamos...

Se pensarmos pequeno... coisas pequenas teremos...

Já se desejarmos fortemente o melhor, e

Principalmente lutarmos pelo melhor...

O melhor vai se instalar em nossa vida.

É hoje é o dia da faxina mental...

Joga fora tudo que te prende ao passado...

Ao mundinho das coisas tristes...

Fique pronto para a vida...



## VIVA SAUDÁVEL



### **CINCO (05) DICAS PARA MANTER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NAS FESTAS DE FIM DE ANO**

#### **1 – Moderação**

A primeira dica da especialista é o consumo moderado. “Claro que não precisamos proibir as ceias. A regra é evitar os excessos e manter uma alimentação equilibrada nos demais dias”, afirma.

De acordo com ela, a quantidade de comida indicada varia de pessoa para pessoa. A recomendação é consumir uma porção de cada prato, sem repetições. “Assim dá para aproveitar o cardápio sem a necessidade de proibir um ou outro alimento”.

#### **2 – Prato balanceado**

Escolha carnes mais magras (como peru ou chester), sem gordura aparente, e deixe as frituras de lado. Assados e grelhados são boas opções. Prefira legumes ao invés de embutidos e acrescente saladas, que são de fácil digestão. “Não esqueça de bebidas leves e naturais, sem corantes e aditivos, que mantêm o organismo hidratado. Inclua frutas frescas, pois é uma época de variedades que agradam qualquer paladar”.

Se você for o cozinheiro, procure alternativas no modo de preparo: troque o frito pelo assado e use temperos naturais ao invés dos industrializados.

#### **3 – Fique longe**

“Alimentos gordurosos ou muito condimentados, exagerar nas bebidas alcoólicas e o excesso de açúcares, geralmente, são causadores de desconforto e mal-estar”, aponta a nutricionista.

Outra ideia que deve ser abolida é o jejum prolongado. Não comer pela manhã para se “esbaldar” na ceia pode causar distensão abdominal, desconforto digestivo, azia e enjoo.

Se você é diabético, afaste-se de açúcares e gorduras; dê preferência a alimentos ricos em fibras.

#### **4 – Atividade física**

A combinação de exercícios físicos com alimentação equilibrada deve ser rotina, mas nesta época, especificamente “auxiliam na queima de excessos”.

#### **5 – Beba com moderação**

A bebida alcoólica só deve ser consumida com moderação e nunca em jejum. “É fundamental manter o organismo hidratado, pois o álcool provoca perda hídrica. Por isso, intercale com água ou suco de frutas naturais”.



*Por Regina Stikan Carrijo (Nutricionista do Hospital Santa Catarina) Redação Webrun 20/12/2019.*

### **ORIXÁS DO MÊS:**

**Iansã - 04 de dezembro.**

**Sincretismo: Santa Bárbara.**

**Saudação: Eparrei, Iansã!!!!**



Yabá dos ventos e tempestades, movimenta-se ora suave, ora arrebatador. É fiel às suas convicções. Uma guerreira que não foge às batalhas.

Iansã também é largamente conhecida como Oiá, nome que deriva de um rio que corre na região da Nigéria e denominado Odó Oiá.

Oiá é aquela que transporta os humanos após a morte. Ela recebeu essa função de Obaluaê, senhor da terra, da morte e da cura. Responsável por levar o espírito desencarnado de Ayê (terra) para o Orum (céu ou mundo dos encantados).

Iansã possui o domínio das tempestades e dos fenômenos climáticos, ela controla os ventos, as chuvas e os trovões.

Tem entre seus símbolos uma espada, que usa para guerrear e se proteger. Também usa um Eruexim, instrumento confeccionado a partir do rabo de animais como búfalo ou boi. Esse instrumento é uma espécie de abanador com o qual ela movimenta os ventos, controlando o mundo dos mortos e dos vivos. Com ele, afasta os Eguns, isto é, os espíritos desencarnados. Aprendemos, com Oiá, a nos posicionar no mundo e a reivindicar os nossos espaços. Ela também nos ensina a sempre caminhar com a cabeça erguida, com orgulho de sermos quem somos.

## **Oxum - 08 de dezembro.**



**Sincretismo: Nossa Senhora da Conceição.**

**Saudação: Ora Yê Yê Ô!**

A rainha do ouro e senhora das emoções

Oxum é a rainha soberana das águas dos rios e das cachoeiras. Seu nome deriva da palavra Osun, que é um rio que corre pela região da Nigéria. Por ser a senhora das águas doces, elemento essencial para a

existência da vida, ela é uma das responsáveis pela existência humana.

Deusa do amor e senhora das emoções, Oxum é a responsável por acalmar as tempestades emocionais que atingem a vida dos homens e mulheres. Ela acolhe as emoções e as dores das pessoas, oferece acalanto, tranquilidade e inspira para que as melhores decisões sejam tomadas.

Tem como um dos seus principais símbolos o abebé, que é um leque que possui um espelho em sua superfície, referência à beleza e à vaidade do orixá.

## **Omolu - 17 de dezembro.**



**Sincretismo: São Lázaro.**

**Saudação: Atotô!**

Omolu significa “rei e dono da terra”.

O orixá da morte responsável por realizar a passagem das almas do plano terrestre para o plano espiritual quando as pessoas falecem.

Omolu é quem está presente no processo de morte

em hospitais, cemitérios e necrotérios,

Sistemático e perseverante. Traz renovação para a vida de todos que pedem por sua ajuda.



**REGENTES DE 2023:**

**NANÃ COM A CORREGÊNCIA DE XANGÔ**

Nanã sempre traz muita paz (necessária para os tempos atuais), conhecimento, sabedoria e o principal: Mudança de ciclo.

A busca do autoconhecimento visando elevação de consciência, observando o que precisa ser melhorado em prol de todos, planos relacionados aos estudos, a procura pelo saber e justiça serão beneficiados.



## HOMENAGEM AO ZÉ PELINTRA 03 de dezembro de 2022.



## HOMENAGEM À IANSÃ E OXUM 10 de dezembro de 2022



**TEMPLO UMBANDISTA CABOCLO CAÇADOR**  
Endereço com referência:

Rua: Moreira de Azevedo, 17 – Cascadura – RJ



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



[www.facebook.com/temploumbandista caboclo caçador](https://www.facebook.com/temploumbandista-caboclo-caçador)