

# Vivência

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

AGOSTO/2023

ANO IX – Nº 104



## **IEMANJÁ - 15 de agosto**

**SINCRETISMO:** Nossa Senhora da Glória: Rio de Janeiro  
Nossa Senhora dos Navegantes: Bahia e Rio Grande do Sul  
Senhora dos Mares. Relacionada à criatividade e toda forma de pensar. Criatividade em todos os sentidos da vida.

Em tudo o que o ser humano precisa criar, Iemanjá está presente.

Harmonizar o ambiente é um dos aspectos desse Orixá.

Seus domínios abrangem as áreas da inteligência; dos estudos; da mater-

nidade; gravidez; relações familiares; vida financeira; equilíbrio emocional; saúde mental e psicológica. Padroeira dos pescadores.

### **Saudação:**

Odojá! Odociaba!

### **ORAÇÃO DO AMOR**

Senhor, ilumine meus olhos para que eu veja os defeitos da minha alma e, assim, que eu não veja os defeitos alheios.

Senhor, leve de mim a tristeza e não a entregue a mais ninguém.

Enche meu coração com a divina fé para que eu possa louvar o seu nome.

Arranque de mim o orgulho e a presunção.

Senhor, faça de mim um ser humano realmente justo e bom.

Dê-me a esperança de vencer todas as minhas ilusões.

Plante em meu coração a sementeira do amor e ajude-me a fazer feliz o maior número possível de pessoas, para ampliar seus dias risonhos e resumir suas noites tristonhas.

Transforme meus rivais em companheiros, meus companheiros em amigos e meus amigos em entes queridos.

Não permita que eu seja um cordeiro perante os fortes, nem um leão frente aos mais fracos.

Dê-me, Senhor, o sabor de perdoar tudo e todos.

Afaste de mim o desejo de vingança mantendo, sempre, em meu coração somente o amor.

Neste mundo de desamor em que vivemos, se cada um de nós plantar uma semente de paz, esperança e harmonia, conseguiremos fazer da Terra um campo de amor e compreensão. Amém!



**FONTE: Autor desconhecido.**



### **OBALUAIÊ - 16 de agosto**

**Sincretismo:** São Roque - padroeiro dos enfermos, vítimas de peste e dos cirurgiões.

Senhor da Cura, da saúde, da transformação e da evolução. Evoluir significa crescer, aprimorar, transformar, ascender, renovar continuamente, deixar para trás conhecimentos ultrapassados, hábitos e costumes inadequados, atitudes e posturas velhas.

Obaluaie desperta em cada um essa vontade de seguir adiante, de alcançar um nível

superior espiritualmente.

É o orixá do bem-estar, da busca de melhores condições de vida, de sabedoria e de razão.

“Senhor das Passagens responsável por encaminhar as almas ao mundo espiritual.

Ele conhece a tristeza e as dores como ninguém e é a prova de que tudo pode ser superado se tiver coragem de seguir em frente e vontade de viver. Seu campo de força é o cemitério (calunga pequena).

Ele carrega na mão seu instrumento, o Xaxará, para afastar os espíritos dos mortos (eguns).

Sua energia está relacionada com o elemento terra.

**Saudação:**

Atotô Obaluaie!

## COMO AS ERVAS PODEM NOS AUXILIAR

Publicado por ANNERAYSA em 20 DE JUNHO DE 2022

Eu vou me banhar, de manjerição. Vou sacudir a poeira do corpo, batendo com a mão. E vou voltar, lá pro meu congado. Pra pedir pro Santo pra rezar quebranto, cortar mal olhado...



### Clara Nunes – Banho de Manjerição

As ervas fazem parte da religião de Umbanda tanto quanto fazem parte os pontos riscados, os pontos cantados, as imagens no congá, o bater cabeça, a roupa branca... ou seja, é impossível imaginar um ritual de umbanda, seja ele qual for (e vamos listar em breve quais são), sem envolver uma planta, uma flor, uma erva que seja.

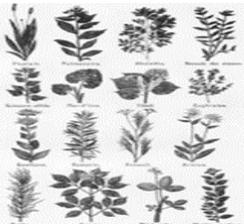
Se a gente observar a história da Umbanda, quando lembramos do episódio do Pai Zélio no Centro Espírita onde manifestou o Caboclo das Sete Encruzilhadas, o seu primeiro ato, da sua primeira manifestação foi, justamente, a de colocar uma flor em cima da mesa onde estavam reunidos os médiuns naquela reunião. Logo, o elemento vegetal está presente desde a anunciação da religião de Umbanda até os dias de hoje, onde já é possível, inclusive, estudar sobre o uso das ervas dentro das práticas religiosas. E onde e como, afinal, a as ervas e as plantas estão presentes?

**No preceito do médium:** de todos os terreiros e médiuns de Umbanda que eu conheço, 100% deles fazem banhos de descarrego/limpeza no dia de gira, como parte do preceito e preparação para os trabalhos mediúnicos. Nestes casos, as ervas **cumprem a função de auxiliar na limpeza energética** do médium, contribuindo para a **elevação da sua vibração pessoal e facilitando a incorporação e conexão com os guias** para o trabalho daquele dia.

**Nas firmezas, assentamentos e no congá do terreiro:** não somente como uma parte decorativa do terreiro. Quando avistamos as plantas em pontos de força dentro do terreiro, é importante que se saiba que elas ali estão sendo fundamentais **para fornecer axé dos Orixás**, através do magnetismo característico de cada planta, que se conecta com a vibração dos elementos que estão ligados nessas firmezas e assentamentos. No congá, **as ervas também são utilizadas pelos guias durante as consultas** nas aplicações de passes, curas e reequilíbrios energéticos das pessoas que visitam o terreiro em busca de ajuda (e dos espíritos desencarnados também).

**Na defumação:** Tanto dentro do terreiro, quanto em casa, a defumação com ervas secas e resinas tem a função de **diluir as energias negativas**

**condensadas, purificar o ambiente, sutilar as vibrações**, tornar o



espaço e as pessoas presentes receptivas às energias sublimes. Isso tudo é essencial para preparar os médiuns e os consulentes para a gira, onde todos poderão se beneficiar do axé dos Orixás e do trabalho dos Guias Espirituais.

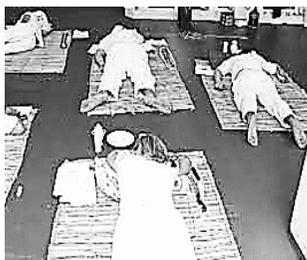
**No processo terapêutico:** É impossível uma pessoa ir a um terreiro e sair de lá sem uma receita de um

banho de ervas. Isso porque os benefícios que temos a partir do uso delas é infinito, visto a grande variedade que temos de plantas. Os Guias tem um vasto conhecimento ancestral e magístico do uso das ervas em benefício do ser. Pode-se recomendar banhos, escalda pés, defumações, bate folhas, chás, óleos consagrados, poções entre outras para diversos objetivos: limpeza, descarrego, quebra de demanda, purificação, equilíbrio, alegria, prosperidade, cura, desenvolvimento mediúnico, autoestima, auto confiança, harmonia... e por aí vai. **Com bom senso, o uso das ervas pode ser uma poderosa ferramenta de bem-estar** para qualquer pessoa, esteja ela dentro da Umbanda ou não.

Enfim, vemos o uso em diversos momentos dentro da gira, em oferendas, na preparação para os trabalhos, em rituais individuais e coletivos (amacis, por exemplo).

**Fonte:** <https://aprendinaumbanda.com/2022/06/20/como-as-ervas-podem-nos-auxiliar/>

## **FEITURA DE SANTO E RECOLHIMENTO**



**FEITURA DE SANTO (Camarinha)** - Processo de iniciação dentro da Umbanda cujo objetivo é transformação.

Deixar o “velho” ir substituindo-o, pelo “novo”.

A partir desse momento, os iniciados devem viver uma ligação maior com o Sagrado, uma harmonização com o Orixá a que ele pertence.

É uma confirmação do compromisso de trabalho entre o médium e as entidades/orixás.

Com esse ritual, a ligação do médium com os orixás/entidades aumenta, é fortalecido o vínculo já existente.

O recolhimento é necessário para que, através do “isolamento”, o médium busque o seu interior. Reveja suas atitudes, seu dia a dia, convívio com os semelhantes, buscando o que deverá ser mudado.

É um renascimento, um novo agir, pensar e falar.

**Parabéns aos médiuns que realizaram a Feitura de Santo!**

Que seja, realmente, um recomeço. Que vocês sejam exemplos para os mais novos e grandes representantes da Umbanda.

**TEMPLO UMBANDISTA CABOCLO CAÇADOR  
CALENDÁRIO DE 2023**



**AGOSTO**

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

**SETEMBRO**

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

**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

**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

**13 DE AGOSTO DE 2023  
DIA DOS PAIS**



*Que o amor do Pai Maior  
seja como bengãos de luz  
para todos os pais.  
Com muito carinho te desejo:  
Um Feliz Dia dos Pais.*



**PARABÉNS A TODOS OS MÉDIUNS E CONSULENTES ANIVERSARIANTES DO MÊS DE AGOSTO/2023. MUITA SAÚDE, PAZ E PROSPERIDADE!!**

## VIVA SAUDÁVEL

### SETE (7) TÉCNICAS PARA CONTROLAR A ANSIEDADE

O Brasil é o país com mais pessoas ansiosas do mundo, de acordo com dados da Organização Mundial da Saúde (OMS). Portanto, são mais de 18 milhões de pessoas com transtorno de ansiedade.

Ficar ansioso ocasionalmente é normal. Contudo, quando os episódios se repetem e incluem crises de ataques de pânico, é necessário procurar ajuda de um profissional da Saúde. Veja como controlar a ansiedade.



#### 1. Respiração

A respiração contribui para **reduzir as reações do sistema nervoso autônomo (SNA)** e diminuir os sintomas da ansiedade; quando combinada com a meditação diária, a prática gera benefícios como o relaxamento físico e emocional.

Portanto, concentre a sua atenção no movimento respiratório, enquanto inspira o ar pelo nariz e expira pela boca, de forma lenta e contínua.

#### 2. Relaxamento

Uma crise de ansiedade provoca a contração dos músculos como forma de defesa, mas acaba gerando mais tensão no organismo, dores e desconforto. Enquanto você controla a respiração, aproveite para **concentrar a atenção nas áreas mais afetadas pelo estresse** (maxilar, boca, nuca e ombros) e relaxe-as.

#### 3. Exercícios físicos

As atividades físicas, principalmente os aeróbicos (como caminhadas e corridas), ajudam a **liberar hormônios que promovem a sensação de bem-estar e felicidade**, além de proporcionar benefícios ao corpo. A serotonina, em especial, está ligada à estabilidade emocional e à regulação do ritmo cardíaco, inibindo as crises de ansiedade.

#### 4. Evite substâncias estimulantes

A cafeína, a nicotina, o guaraná em pó e o chocolate são substâncias conhecidas por estimular o organismo, proporcionando condições favoráveis ao desenvolvimento do quadro ansioso. **Evitar o consumo dessas substâncias é um passo importante** para quem quer prevenir o transtorno de ansiedade generalizada (TAG) e a síndrome do pânico.

#### 5. Organização

Organizar as atividades do dia em uma **lista de tarefas curtas, definindo as prioridades**, ajuda a vencer os desafios e a controlar os sintomas de ansiedade. É importante, contudo, que os afazeres sejam proporcionais à capacidade de realização para que não seja criada uma sensação de mal-estar caso alguma tarefa fique pendente.

## 6. Higiene do sono

Um boa noite de sono é fundamental para um organismo saudável, principalmente para quem tem distúrbios de ansiedade. A higiene do sono envolve se **desconectar das telas**, como celulares e televisão, momentos antes de dormir. Então, procure uma atividade relaxante como ler um livro ou ouvir uma música calma.



## 7. Terapia

Todas as táticas anteriores não substituem o acompanhamento psicológico. **A terapia cognitivo-comportamental** é indicada para os casos mais leves de transtorno de ansiedade. O profissional pode ajudar a pessoa a mudar o padrão de seus pensamentos e evitar os momentos de crise. Sem o tratamento adequado, os sintomas tendem a piorar.

**Fonte: Vittude, Dráuzio Varella, Zenklub, Unimed Fortaleza.**

## PARÁBOLA SOBRE A GRATIDÃO



Onde foi parar a gratidão das pessoas, quem se importa hoje em dia se acabou de pisar no pé de alguém? Quantos se lembram saber de agradecer um gesto amigo, um aceno sincero ou mesmo uma simples menção carinhosa?

Sempre é tempo de lembrar de agradecer, seja por uma causa nobre ou mesmo um motivo bobo... Todo dia é digno de um **MUITO OBRIGADO!**

Como reflexão quanto à gratidão, veremos a Parábola com o Papagaio e o Matagal.

Num matagal, ao pé das montanhas do Himalaia, vivia um papagaio juntamente com muitos outros animais e pássaros. Um dia, um fogo, causado pela fricção de bambus motivada pelos fortes ventos, começou a se alastrar pelo matagal, pondo em alarmada confusão os pássaros e animais. O papagaio, sentindo compaixão pelo temor e sofrimento deles e desejando retribuir a bondade que recebeu do bambuzal, em que se abrigava, tentou por todos os meios, salvá-los.

Mergulhava repetidamente numa lagoa próxima, voava sobre o fogo e, sacudindo-se, derrubava algumas gotas de água para apagar o fogo. Repetia esta operação diligentemente, com o coração de compaixão e gratidão para o matagal.

Um leão vendo o autossacrifício do papagaio disse:

-Você tem uma mente nobre, mas que espera conseguir com umas poucas gotas de água contra este fogo imenso?

O papagaio lhe respondeu:

-Nada pode ser conseguido sem a mente de gratidão e autossacrifício. Tentarei e continuarei a tentar até na próxima vida.

O leão ficou impressionado com tamanha determinação do papagaio e juntos apagaram o fogo.

A gratidão é a maior medida do caráter de uma pessoa. Uma pessoa grata é uma pessoa fiel, não te abandona, está sempre contigo. Nela você sempre pode confiar.

**“Nas nossas vidas diárias, devemos ver que não é a felicidade que nos faz agradecidos, mas a gratidão é que nos faz felizes.” Albert Clarke**  
**TENHAMOS FORÇA SEMPRE!**

**FONTE:**<http://cesar-costa.blogspot.com/2016/12/parabola-sobre-gratidao.html>

**Postado por Cesar Costa às 01:00**



## **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)