

# Vivência

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

JANEIRO/2021

ANO VII – N° 073

## A UMBANDA ENSINA



A Umbanda é uma religião voltada para a caridade e nos passa várias orientações a fim de entendermos a verdadeira humildade, paz, amor e o religamento com as forças superiores.

Mas será que aprendemos?

Muitos se dizem umbandistas, no entanto a Umbanda em que acreditam não tem a ver com a verdadeira religião.

Acham que ela existe para resolver seus problemas, desejos, dificuldades enfim tudo referente à própria vontade, passando por cima do livre-arbítrio do semelhante.

As entidades de luz trabalham exclusivamente para a evolução espiritual.

Os Orixás nos transmitem ensinamentos e lições, porém não entendemos que essas colocações devem ser seguidas.

Abaixo, está um resumo com o nome do orixá e o que ele ensina:

**Oxalá** - Deseja que aprendamos a calma, a serenidade, a mansidão. Procura nos mostrar que devemos manter a fé, orarmos e vigiarmos independente dos problemas que possam surgir. Sem desespero, sem reclamações.

**Oxóssi** - ensina a termos paciência, desprendimento. Entendendo que tudo tem a hora certa, de nada adianta a impaciência. Bens materiais são importantes, todavia seus valores não podem ser maiores do que o amor aos nossos semelhantes, familiares e a nós mesmos.

**Xangô** - nos mostra a necessidade da observação, da liderança, da inteligência e coerência com a justiça, a importância da honestidade e que ninguém está acima da justiça divina.

**Obaluayê / Omolu** - mostra que a vida é a maior bênção que recebemos de Deus. Uma grande oportunidade para aprendizado.

Entretanto, muitas vezes, nós entregamos a falta de fé e nos deixamos ser levados por energias negativas atraídas por nossos pensamentos, palavras e atitudes.

Muitos chegam ao suicídio como solução.

**Iansã** - coragem para lutar contra as atribuições. Ensina que devemos nos manter erguidos, com fé, sem esmorecimento. Seremos precavidos, audaciosos e guerreiros.

**Iemanjá** - Consciência e altruísmo. Revela alegria que devemos sentir com pequenas coisas, como agir com nossos irmãos, ter forças para o exercício da caridade e luz para os que necessitam.

**Oxum** - mostra o valor do amor, da paz, da importância do respeito entre os casais. Ensina-nos a olhar para o nosso interior, praticando o autoconhecimento e o controle emocional.

**Naná** - preservação, coerência, segurança e maturidade. Ela nos mostra a importância da fidelidade, do compartilhamento. Está, sempre, abrindo portas para o entendimento da vida e nos traz a sabedoria.

**Ibejada** - pureza, respeito, alegria, esperança, o valor de um abraço.

Vamos procurar aprender essas lições e começarmos a melhorar de dentro para fora, e assim, com toda certeza faremos um mundo melhor.

Salve a Umbanda!

**Carlos de Ogum - LUZ DE UMBANDA**

<https://umbandayorima.blogspot.com/2018/03/a-umbanda-ensina-sera-que-nos-aprendemos>.



### **ORIXÁ DO MÊS:**

**OXÓSSI - 20 de janeiro.**

**Sincretismo:** São Sebastião - Rio de Janeiro.

**Saudação:** Okê, arô!!!!

Oxóssi é muito ligado à natureza, sempre enaltecendo tudo o que ela pode nos proporcionar, conforme a necessidade humana. Por esta razão, ele também é conhecido como o orixá da caça, da fartura e do sustento.

Na África antiga, Oxóssi era considerado o guardião dos caçadores, pois a eles cabiam a responsabilidade de trazer o sustento para a tribo. Logo, ele protege todos os que saem de casa para o trabalho, pois é deste esforço que vêm o sustento das famílias.

Oxóssi também é considerado um orixá amante das artes e das coisas belas, sendo também um caçador de axé, boas influências e energias positivas.

Na Umbanda, é o patrono da linha dos caboclos, é o rei da mata, portanto todas as espécies de plantas e o reino animal têm ação deste orixá. A flecha presente em suas estátuas significa a busca do conhecimento, trazendo novidades e sabedoria.

## **ORAÇÃO A OXÓSSI**



Meu pai Oxóssi!

Vós que recebestes de Oxalá o domínio das matas, de onde tiramos o oxigênio necessário à manutenção de nossas vidas durante a passagem terrena, inundai os nossos organismos com a vossa energia, para curar-nos de nossos males!

Vós que sois o protetor dos Caboclos, dai-lhes a vossa força, para que possam nos transmitir toda a pujança, a coragem necessária para suportarmos as dificuldades a serem superadas!

Dai-nos paz de espírito, a sabedoria para que possamos compreender e perdoar aqueles que procuram os centros, guias e protetores apenas por simples curiosidade, sem trazerem dentro de si um mínimo de fé.

Dai-nos paciência para suportarmos aqueles que se julgam os únicos com problemas e desejam merecer das entidades todo o tempo e atenção possível, esquecendo-se de outros irmãos mais necessitados!

Dai-nos tranquilidade para superarmos todas as ingratidões, todas as calúnias!

Dai-nos coragem para transmitir uma palavra de alento e conforto aqueles que sofrem de enfermidades para quais, na matéria, não há cura!

Dai-nos força para repelir aqueles que desejam vinganças e querem a todo custo magoar seus semelhantes!

Dai-nos, enfim, a vossa proteção e a certeza de que quando um caboclo, num gesto de humildade, baixar até nós, ali estará a vossa vibração!

**Okê Arô! Sarava Oxóssi**

### **20 de janeiro**

Parabéns, TUCC! São seis (6) anos praticando a caridade e o amor.

Agradecemos ao mentor espiritual Caboclo Caçador e a todos os guias e protetores que trabalham para nossa evolução. Gratidão!

Parabéns, Jorge Sanches, pela dedicação.

Abraços a todo corpo mediúnico.

## REFLEXÃO - LIÇÃO DO CACTO



O quanto um cacto pode nos ensinar sobre resiliência?

Os cactos são plantas que conseguem sobreviver a condições extremas de calor, falta de água e intempéries.

A imagem que temos do cacto: uma planta forte e robusta.

Mas... Você sabia que eles são frágeis no interior?

Às vezes acreditamos que precisamos ser

fortes e inspirar bravura 24h por dia e renegamos tudo aquilo que nos magoa para um cantinho esquecido da nossa mente.

Ser **resiliente** não significa ter que suportar tudo sozinho. Não significa renunciar os sentimentos ruins para de baixo do tapete e ser forte. Não significa estar remando num barco sozinho no meio de uma tempestade e não poder pedir ajuda.

**Resiliência** tem muito mais haver com superar e se adaptar do que com ser forte. É encontrar meios de lidar com as situações adversas da vida e aprender com elas.

Ser resiliente é ser como um cacto: Uma planta que mesmo frágil aprendeu a se adaptar e a viver nas intempéries da vida de um modo leve e duradouro. Sabe o que é mais interessante nos cactos? Eles demoram para **florescer**, mas quando florescem dão flores tão únicas e belas que nos fazem esquecer de toda adversidade que ele já suportou.

Portanto, se precisar pedir ajuda, peça. Quando se sentir sozinho, procure a companhia de quem você gosta. Se precisar chorar, chore. Se sentir que tudo está perdido, lembre-se da lição do cacto e **procure ajuda**.

Algumas flores demoram mais tempo para florescer, mas nem por isso são menos belas do que as outras. **Cada um tem seu tempo e seu ciclo**.

**Ninguém precisa ser forte sempre. Ninguém precisa passar pela vida sozinho.**

Vamos aprender juntos a beleza da vida e a ver as tempestades por uma outra perspectiva. Vamos ser resilientes como os cactos e florescer no tempo certo.

**O que estamos fazendo hoje para tornar o ambiente ao nosso redor mais leve?**

Nicole Cichovski Begot

## CALENDARIO GIRAS DE 2021

### ABRIL

<b>03</b>	Sábado de Aleluia - Uma grande gira de Exu e Pomba-gira, com descarrego (Marafó, Pipoca e Tuia).
<b>10</b>	Festa de Oxóssi, bate folhas com os Caboclos.
<b>23</b>	Festa de Ogum.

**Todas as giras começarão às 16h.**

**O CALENDÁRIO DE MAIO A DEZEMBRO, SERÁ MONTADO MEDIANTE REABERTURA DA CASA EM ABRIL.**

**ATÉ LÁ, FIQUE EM CASA, SE PROTEJA, PROTEJA QUEM VOCÊ AMA E SE VACINE.**

**PAI JORGE.**

### JANEIRO BRANCO



## Janeiro Branco Saúde Mental

*Quem cuida da mente.  
Cuida da vida.*



A Campanha Janeiro Branco tem uma proposta para você: **que tal fazermos um pacto pela Saúde Mental da humanidade em torno da ideia de que todo cuidado conta?**

A ação aproveita o início de todo ano para incentivar as pessoas a pensarem a respeito das suas vidas, dos seus relacionamentos e do que andam fazendo para serem verdadeiramente felizes. “O Janeiro Branco propõe-se a fazer do mês de janeiro um mês dedicado às reflexões, às orientações e ao planejamento de ações estratégicas em prol da saúde mental e da felicidade nas vidas de todas as pessoas e em todos os ambientes em que elas estejam”, explica a coordenadora do curso de psicologia da Faculdade Estácio, Andréia Mendonça.

<https://iconnectgyn.com/janeiro-branco-quem-cuida-da-mente-cuida-da-vida/>



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

## RESPONSABILIDADE PESSOAL E SOCIAL

O Espírito Joanna de Ângelis enfaticamente alerta:



A ninguém transfiras a causa dos teus desaires, dos teus insucessos. Dá-te conta deles e recomeça a ação transformadora.

Mesmo que não o queiras, serás sempre responsável pelos efeitos dos teus atos.

Colherás conforme semeares.

Por outro lado, ao nos culparmos pelos erros e fracassos, estamos nos punindo

de forma extremamente castradora, infeliz e improdutiva!

Da mesma forma que culpar os demais não melhora ou resolve nossos problemas, essa reação masoquista e paralisante que a culpa gera, também não nos permite analisar as situações com o devido discernimento e enfrentar de maneira construtiva as consequências de nossas escolhas e atitudes, mesmo que elas tenham sido indevidas!

Podemos afirmar que o sentimento de culpa dificulta e atrasa a possibilidade de sermos felizes, de obtermos êxito e sucesso, de não aprender com os próprios erros e, principalmente, de perder um tempo precioso na estruturação de uma vida mais satisfatória e feliz.

**“A responsabilidade pelo aperfeiçoamento do mundo compete a todos.”**

A humanidade se desenvolve graças às criaturas responsáveis, que trabalham continuamente em prol do bom, do belo, do ideal, onde quer que se encontrem. E, muitos deles, se destacam pela grandeza das suas realizações, frequentemente alicerçadas em testemunhos de grande sacrifício pessoal.

Quem tem a consciência desperta para essa responsabilidade coletiva, tem certeza da importância de sua colaboração na edificação de um mundo melhor, sentindo-se uno com o universo, com a natureza, com a vida, com as pessoas e com Deus.

E com o intuito de nos estimular ao desenvolvimento dessa consciência maior, o escritor Carlos Torres Pastorino nos aconselha:

**Desperte para a vida.**

**Medite em suas responsabilidades perante a humanidade e perante Deus.**

**De você dependem criaturas que o cercam, na família, no trabalho, na sociedade.**

## VIVA SAUDÁVEL

### CUIDADOS COM A SAÚDE NO VERÃO: 7 DICAS FUNDAMENTAIS



- **Projeta bem a pele** - A maioria das pessoas sabe que o protetor solar deve ser um companheiro inseparável durante o verão. Mas o que nem todos entendem é a necessidade de reaplicar o filtro solar a cada três horas.

- **Não subestime o sol** - A dica é evitar a exposição ao sol entre 10h e 16h, por mais que pareça um intervalo muito grande. Ficar muito tempo sob a radiação solar intensa pode levar a desidratação, queda de pressão, entre outros problemas.

- **Se mantenha muito bem hidratado** - Durante o verão, as altas temperaturas fazem com que o nosso corpo perca água com mais facilidade. É natural que a gente sinta mais sede, mas a dica é não manejar na hidratação. Beba bastante água para se manter com disposição para aproveitar bem os dias de calor.

- **Cuide bem da alimentação** - Frutas como melancia, melão e abacaxi são ricas em água, por isso devem ser vistas como excelentes opções para o verão.

Uma dica adicional é optar por alimentos leves para se manter disposto para curtir os dias mais quentes. Tenha atenção ao comprar peixes frescos, pois eles precisam estar permanentemente refrigerados para não serem contaminados.

- **Use o ar-condicionado com moderação** - O ar-condicionado parece uma verdadeira bênção nos dias mais quentes, mas ele pode trazer prejuízos a nossa saúde. Os efeitos nocivos do aparelho sobre as vias respiratórias são significativos, por isso a dica é não ficar muito tempo sob o ar-condicionado forte.

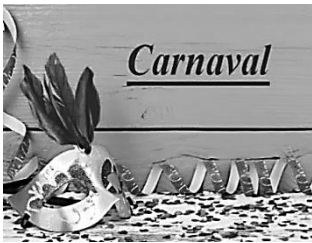
- **Não dê chance aos mosquitos** - O verão é a época do ano em que os mosquitos mais se proliferam e ameaçam a nossa saúde. Felizmente, há muitas formas de nos protegemos, basta um pouco de atenção.

Em primeiro lugar, adote medidas preventivas para que a sua casa não seja um abrigo desejável para os mosquitos. Observe bem as áreas que podem reter água e encontre meios de evitar que isso aconteça.

- **Vai viajar? Se prepare antes** - Caso você vá fazer uma viagem com a família, vale a pena parar por alguns minutos para verificar as condições do seu destino. Quais são as condições climáticas? Existe maior risco de determinada doença? Em alguns casos, é preciso tomar uma vacina ou levar um medicamento específico para se prevenir.

**Curta o verão sem descuidar da saúde.**

<http://laboratoriocella.com.br/cuidados-com-a-saude-no-verao-7-dicas-fundamentais/>



A palavra Carnaval é originária do latim, “**carneis levele**”, cujo significado é “retirar a carne”. Esse sentido está relacionado ao jejum que deveria ser realizado durante a Quaresma e também ao controle dos prazeres mundanos. Isso demonstra uma tentativa da Igreja Católica de controlar os desejos dos fiéis.

O Carnaval tem a duração de três dias, os dias que antecedem a Quarta-Feira de Cinzas. Em contraste com a Quaresma, tempo de penitência e privação, estes dias são chamados "gordos", em especial a terça-feira (Terça-Feira Gorda, também conhecida pelo nome francês “Mardi Gras”). O termo mardi gras é sinônimo de Carnaval.” (Fonte: Wikipédia).

Após essa pequena noção do que significa o carnaval, porque se surpreender então com os absurdos que acontecem nesta época, quando se cultua exatamente o que acontece hoje em dia, os prazeres da carne.

É uma festa que guarda vestígios de barbaridade e primitivismo que ainda reina entre os encarnados, marcados pelas paixões, pelo sexo e prazeres violentos.

Nessa época as pessoas exageram e as influências espirituais de espíritos baixos e obsessores se intensificam e muitos dos encarnados se deixam dominar por esses seres sem luz e destas obsessões vemos constantes casos de violência, crimes, homicídios, suicídios, exagerado consumo de drogas e bebidas e desvarios sexuais, estes últimos que surtam em paternidade e maternidade irresponsáveis, doenças sexualmente transmissíveis e abortos.

**Esse ano, devido à pandemia do Coronavírus, não teremos os desfiles de blocos e escolas de samba. Contudo vale lembrar que o cuidado deve continuar, tanto o físico quanto o espiritual.**



Quando Deus diz na bíblia: *"Orai e vigiai"* não é a vida dos outros, é a sua!



**Informamos que a Evangelização está aberta a todos as crianças e adolescentes (familiares e amigos de médiuns e consulentes). Os interessados deverão procurar um dos evangelizadores (Cissa, 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](http://www.facebook.com/temploumbandista) caboclo caçador**