

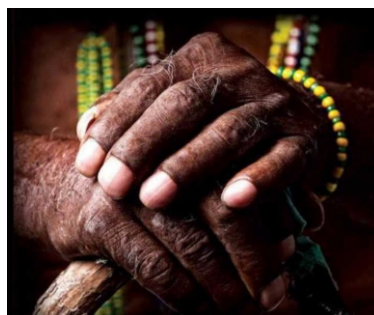


Ação Cristã Vovô Elvírio
Viver para Aprender, Aprender para Viver

Jornal de Umbanda

☆ Estrela-Guia de Aruanda ☆

Ano VI - Maio de 2017
Distribuição gratuita



Saravá aos pretos-velhos





Querido (a) consulente,

Seja muito bem-vindo (a)!

★ Lembre-se de que este é um TEMPLO RELIGIOSO e sagrado.

★ Por isso, vista-se adequadamente, com roupas claras e compostas.

★ EVITE bermudas, roupas curtas, decotes, transparências etc. Sinta-se convidado a cantar nossos pontos e as canções entoadas no início do trabalho. Nos demais momentos, faça silêncio.

★ DESLIGUE O CELULAR.

★ O ACVE não se responsabiliza pelos pertences deixados em suas dependências, por isso, seja cauteloso.

★ Dúvidas e sugestões:
estrelaguiadearuanda@gmail.com



Giras de atendimento:

**Sempre aos sábados
às 15:00h**

Chegue cedo e pegue sua senha

CONTEÚDO

✍ Informações importantes.....	02
✍ Editorial.....	03
✍ Comunicações mediúnicas na umbanda sagrada.....	04
✍ As sete lágrimas de um preto velho.....	05
✍ Por quê sou umbandista?.....	06
✍ Reflexão sobre resignação e resiliência.....	07
✍ Os sete corpos astrais - corpo mental inferior.....	08
✍ 4º Chakra: Eu amo.....	09
✍ Indicação de leitura.....	10
✍ Calendário de giras.....	10

"Ovô, me ensina a ser melhor
Ovô, tira do meu peito o nó
Nesses percalços da vida,
Nessa tarefa assumida,
Seja sempre o meu farol...»

Médium Lucius Lettieri

Nossa Equipe



Editora Chefe:
Luiza Leite

Editoras:
Lisia Lettieri
Luana Mayra



Revisão Gramatical:
Luiza Vieira

Diagramação e Arte:
Sabrina Siqueira



Consultor Jurídico:
Rafael de Ávila - OAB/DF 30692



Pai Leopold

Há algumas giras, perguntei a Pai Leopold: “Meu pai, o senhor poderia me falar um pouco sobre quando estava encarnado?” e ele me respondeu: *“Para que, minha filha? Se, assim como você, também tenho algumas coisas que não me orgulho de lembrar. Já superei esse passado, e revivê-lo não vai me trazer benefícios, pois já aprendi as lições que precisava”.*

Essa é uma das características do trabalho do nosso dirigente espiritual: cultivar o presente! Quem já sentou no banquinho em frente a ele para se consultar deve ter ouvido alguma dessas frases: *“Você é museu para viver de passado?”*, *“Você pode mudar seu passado? e seu futuro?”*, *“Então, viva o hoje!”*, ou *“Por que o dia de hoje se chama presente?”*. Entre todas as frases, a que ele tem uma afinidade especial é a de Chico Xavier: *“Embora ninguém possa voltar atrás e fazer um novo começo, qualquer um pode começar agora e fazer um novo fim”.*

E o que isso desperta em nós? Bom, posso falar por mim. Todas as vezes que o ouço transmitir esses ensinamentos, penso em como estamos arraigados no ontem. No que fomos, nos erros pretéritos. E, dessa forma, deixamos de viver o hoje. Perdemos a oportunidade de limparmos a poeira da alma, assumindo que somos imperfeitos, e, mais do que isso, que, como filhos de Deus, somos capazes de fazer melhor que ontem.

Muitas vezes nos sentimos melindrados. Achando que ele não nos ouviu, ou não deu a devida atenção quando não nos deixa falar todo o problema que tanto nos atormenta. E é nessa hora que, com o cachimbo, Pai Leopold cria a fumaça necessária para, paradoxalmente, desanuviar o nosso mental e benzer uma água que nos é dada como um remédio para a tristeza da alma.

Assim, vemos que cada preto-velho tem sua forma de atuação, sua linha de trabalho. O importante é que, independente de qual linha seja, o objetivo é o mesmo: mostrar que somos passíveis de errar, e que isso não exclui nossas qualidades; que sempre há um amanhã para trilharmos novos caminhos.

Quantas vezes vi Pai Leopold rezando para e também junto com o consulente, buscando a fé em Deus e mostrando que nunca estamos sozinhos. As inúmeras velas que ele nos recomenda acender, nos mostrando que a força para alcançarmos o que queremos está mais perto do que imaginamos: dentro de nós mesmos.

Enfim, retomando a tentativa de entrevista com ele, insisti e disse: *“Mas, Pai Leopold, 13 de maio é o dia que*

*comemoramos o axé dos Pretos-velhos. Gostaríamos de falar do senhor”*e, depois de coçar a cabeça, ele me respondeu:

“Filha, minha vida não foi interessante. Vivi na Alemanha, na época da 2ª grande Guerra Mundial, onde muitos que estão aqui neste terreiro também viveram. Tive o hospital de campanha em que eu trabalhava bombardeado três vezes, sendo as duas primeiras apenas avisos, porque me recusei a cumprir as ordens dos meus superiores, atendendo qualquer ferido que lá chegava, sendo alemão ou não. Não concordava com o que faziam lá e não queria compactuar com eles. O derradeiro foi o que matou todos os presentes, trabalhadores e presos de guerra que lá eram atendidos. Hoje, estamos reunidos neste terreiro, cada um em sua escala evolutiva e com um papel diferente, para, então, resgatar os débitos daquela época e também de outras.

Mas, se me permite, prefiro mencionar que antes disso, vivi no Brasil, que foi e ainda é minha pátria amada. Lugar onde aprendi muito sobre a terra, as plantas, as pessoas, os sentimentos, as mandigas, a cura, a magia. Essa encarnação despertou meu espírito para muitas verdades. Após meu desencarne como alemão, me foi dada a missão de estar à frente desse terreiro de umbanda. E fiz minha preparação no mundo espiritual com vários mentores.

Conheci o Evangelho. E, sempre que me foi dada a oportunidade, trouxe a palavra de Jesus para apaziguar as dores daqueles que chegam em nossa casa. Se quer que eu deixe uma mensagem, diga para que meus filhos nunca percam a fé. Que se vacilarem, busquem nesse livro o acalento para suas dores. Pois o Pai nunca dá pedra ao filho que pede pão. Estarei à frente dessa Casa até quando me for permitido estar.”

Emocionada, agradei a ele, dizendo-lhe que foi muito especial poder conhecer um pouco mais daquele que nos cuida com tanto zelo e ardor. Sendo assim, peço licença, e em nome de todos nós da corrente, para agradecer a todos aqueles espíritos que se propuseram, na roupagem de pretos-velhos, a nos abençoarem com suas rezas, suas conversas e conselhos, seus benzimentos, seus abraços, palavras de carinho, ouvidos amigos, cachimbos, cafés, ervas e mandingas. Dividindo conosco as experiências que viveram e nos mostrando que também podemos ser pessoas melhores e que as graças de Deus são para todos aqueles que estiverem abertos para receberem. Adorei as almas!

Médium Lísia Lettieri



Comunicações Mediúnicas na Umbanda Sagrada

*“A umbanda é a comunicação dos espíritos para a prática da caridade”
Caboclo das Sete Encruzilhadas.*

Por definição, a comunicação entre homens e espíritos e a caridade são objetos intrínsecos e complementares. São as duas asas para o umbandista que pretende alçar voo rumo à evolução espiritual. Todavia, precisamos adicionar o estudo sério e continuado para obtermos as estruturas dos pássaros. A prática aliada ao conhecimento gera a sabedoria.

Tudo isso pode ser obtido no nosso terreiro: estudo sério, comunicações mediúnicas com Pretos-velhos, Exus, Caboclos, Baianos, Boiadeiros, Crianças, Ciganos, e o exercício da caridade.

Mesmo assim, alguns médiuns de incorporação se sentem inibidos, principalmente quando iniciam na corrente ou quando não sabem como lidar com a mediunidade de incorporação durante os instantes iniciais da gira, nos quais é efetuada a reativação das energias nas firmezas das Entidades e dos Orixás.

Essas dificuldades que alguns encontram em lidar com suas sensibilidades nesses momentos têm chamado atenção de Pai Leopold, Sr. Mangueira e Pai Pedro, os quais têm demonstrado grande interesse e certa preocupação. Por isso esses assuntos serão aqui tratados com seriedade e serenidade.

Uma breve observação dos fatos e desprezíveis conversas com alguns médiuns revelaram as principais entropias ocorridas nas comunicações mediúnicas do nosso terreiro: 1. Timidez; 2. Receio do animismo; 3. Medo da mediunidade; 4. Curiosidade; e 5. Não ser médium.

Contudo, apenas conhecer as causas de determinada situação não é suficiente. Precisamos encontrar as soluções para cada uma delas:

1. TIMIDEZ: Ocorre devido a uma preocupação exagerada com a opinião alheia e ao desconforto de ser observado por outros médiuns, tornando-se alvo de críticas e fofocas. Embora seja um receio natural em todas as pessoas, pode ser superado com ajuda de alguém. Nesse caso, o médium

deve buscar a oportunidade adequada e expor a situação para o dirigente espiritual, Pai Leopold, bem como a leitura contínua das obras básicas e de nossa apostila.

2. RECEIO DO ANIMISMO: âlma vem do grego e significa alma, “...é o conjunto dos fenômenos psíquicos produzidos com a cooperação consciente ou inconsciente dos médiuns”, na conceituação do espírito André Luiz. Ao considerarmos que o fenômeno mediúnico é a interação entre a mente encarnada e desencarnada, torna-se muito difícil não existir algum componente psíquico do médium durante o intercâmbio. Até os médiuns mais experientes são tomados por certa preocupação, vez por outra, de estar interferindo no pensamento transmitido pela entidade.

O importante é que o médium mantenha a neutralidade, permitindo que a ideia do guia flua livremente. Por outro lado, devemos fugir do cuidado excessivo com o animismo, porque ele pode tornar-se um empecilho para o fenômeno mediúnico autêntico.

3. MEDO DA MEDIUNIDADE: algumas pessoas receiam serem vítimas de mistificação – obsessores se passando por guias – ou de que o processo mediúnico torne-se prejudicial psicologicamente para o médium, porque alguém falou que a mediunidade provoca loucura ou outros transtornos. Tanto na questão das mistificações quanto nas consequências negativas da mediunidade, é importante salientar que tais situações, embora passíveis de ocorrer, dependem bastante do ambiente psíquico da gira quando o estudo, a seriedade e a observação não acontecem. Kardec afirma que a seriedade dos espíritos comunicantes depende dos propósitos dos participantes da reunião.

Graças a Deus, no nosso caso, as giras são sérias e os guias e dirigentes encarnados, pessoas responsáveis e competentes. continua





4. CURIOSIDADE: Quando a pessoa gosta de observar o fenômeno nos outros e esquece-se de si mesmo. O risco é que, quem assim age, quase sempre comenta com outros do terreiro e a coisa toda vira maledicência.

5. NÃO SER MÉDIUM: Ou seja, a pessoa não sente ou não percebe a ação dos espíritos. Nunca é demais lembrar que nem todos possuem a mediunidade tão evidente. Em outros casos, a paranormalidade pode estar temporariamente suspensa e os guias aguardando apenas a disposição de trabalho do médium para reativá-la.

Em qualquer das situações acima, a apostila do ACVE sugere as seguintes atitudes:

a) Evite a pressa e persista serenamente nos seus objetivos;

b) Durante as giras, se entregue confiantemente, sem medo de errar, porque dificilmente alguém deixaria suas obrigações e lares para desempenhar um papel de médium como um ator vulgar;

c) Concentre-se exclusivamente na gira.

Por fim, em qualquer dos casos acima, bem como quando há dúvidas quanto ao nome dos guias e dos Orixás, procure se aconselhar com os mentores da casa – Pai Leopold, Sr. Mangueira, Pai Pedro ou demais Pais de Santo.

Em última instância, converse com o dirigente do setor espiritual onde atua, que certamente o encaminhará para uma das pessoas acima. Evite comentários com médiuns sem a devida autorização para orientá-lo, por maior boa vontade que esta pessoa possa demonstrar, e recorra somente às pessoas credenciadas.

Agindo assim, evitaremos a fofoca no terreiro e os consequentes danos aos nossos trabalhos espirituais, ou simplesmente transcrevendo o pensamento de Emmanuel no Livro Nos Domínios da Mediunidade, de André Luiz: “Sem noção de responsabilidade, sem devoção à prática do bem, sem amor ao estudo e sem esforço perseverante em nosso próprio burilamento moral, é impraticável a peregrinação libertadora para os cimos da vida.”

Médium Danilo Vidal

As sete lágrimas de um preto-velho



Num cantinho de um terreiro, sentado num banquinho, fumando o seu cachimbo, um triste Preto-velho chorava. De seus olhos molhados, esquisitas lágrimas desciam-lhe pela face, e foram sete.

A Primeira... a estes indiferentes que vêm no Terreiro em busca de distração, para saírem ironizando aquilo que suas mentes ofuscadas não podem conceber;

A Segunda... a esses eternos duvidosos que acreditam desacreditando, na expectativa de um milagre que os faça alcançar aquilo que seus próprios merecimentos negam;

A Terceira... aos maus, aqueles que somente procuram a umbanda em busca de vingança, desejando sempre prejudicar o semelhante;

A Quarta... aos frios e calculistas, que sabem que existe uma força espiritual e procuram beneficiar-se dela de qualquer forma, e não conhecem a palavra gratidão;

A Quinta... chega suave, tem o sorriso, o elogio da flor dos lábios, mas, se olharem bem seus semblantes, verão escrito: creio na Umbanda, nos teus Caboclos e no teu Zambi, mas somente se resolverem o meu caso ou me curarem disto ou daquilo;

A Sexta... aos fúteis, que vão de centro em centro, não acreditando em nada, buscam aconchego, conchavos, e seus olhos revelam um interesse diferente;

A Sétima... como foi grande e como deslizou pesada! Foi a última lágrima, aquela que vive nos olhos de todos os Orixás. Aos médiuns vaidosos, que só aparecem no Centro em dia de festa e faltam às doutrinas. Esquecem que existem tantos irmãos precisando de caridade e tantas criancinhas precisando de amparo material e espiritual.

Fonte: <http://www.raizesespirituais.com.br/as-sete-lagrimas-de-um-preto-velho/>. Acessadas em 10.05.2017.



Por quê sou Umbandista?

O que é ser um umbandista? O Umbandista é aquele que pratica a umbanda, entende e realiza os fundamentos, que respeita os Orixás, ou basta ser aquele que vai ao terreiro e veste o branco? O que é ser um verdadeiro umbandista?

Para entender e refletir sobre a verdadeira caracterização de ser um umbandista, são necessárias algumas reflexões sobre o que vem a ser uma verdade. A verdade é aquilo que está ligado à sinceridade; é uma afirmação de atitudes corretas, é uma realidade, é o contrário da mentira. No universo, temos “a verdade” (suprema, que se realiza pelas leis universais); a nossa verdade; e a verdade do outro. Podemos, então, refletir que ser um verdadeiro umbandista implica três visões: a nossa visão, a do outro e a visão do cosmos.



Alguns fundamentos para ser um verdadeiro umbandista são imprescindíveis: amor, caridade, humildade, não preconceito.

O amor nos é ensinado por Jesus sob a imagem dos seguintes pilares: amar a Deus sobre todas as coisas, ao próximo como a nós mesmos e à natureza. Para começarmos a prática desse amor, devemos partir do autoamor, porque ele nos levará à felicidade pelo caminho do perdão. Perdoar é fazer as pazes com o passado, entender que todos temos limites, e que todos temos um caminho único. “O caminho da felicidade do outro pode estar bem distante de ti, diferente de onde te sentes bem”, como afirma o autor espiritual Alex Zarthu, no livro Quietude.

O preconceito deve ser combatido com simples atitudes, como buscar os distantes, os tímidos, abraçar a todos sem distinção, por exemplo. Evitar o preconceito é uma manifestação da caridade.

Um dos maiores pilares que Jesus nos deixou: “fora da

caridade, não há salvação”. Para o umbandista isso significa colocar-se à disposição dos Guias, conservando a quietude interior, preservando suas reações, comprometendo-se ao autoconhecimento, ao autoamor. Ajudar sem esperar nada em troca, evitar a soberba, a arrogância, corrigir com afabilidade e temperança.

A humildade dentro do terreiro não começa com os pés no chão, ou com o vestir branco: começa quando entendemos que não sabemos nem 10% do que se passa no terreiro entre as dimensões em que as entidades trabalham. Por isso, devemos saber ouvir os conselhos dos Pretos-velhos e de todos que trabalham assumindo a responsabilidade pelo trabalho magístico e material dentro da casa. Entendendo e respeitando a hierarquia, aceitando as correções, orientações, regras. Tolerar que nossos planos, expectativas e gostos sejam de alguma maneira frustrados ou que alguém possa contrariar seu pensamento.

Para esse aprendizado de ser um verdadeiro umbandista, devemos nos propor a lamentar menos e poupar energia para ações positivas. Nessa nova leitura de ação dentro do terreiro, vamos evitar o auto boicote, vamos dar continuidade ao nosso progresso, à conscientização dentro da corrente, com referência de bons exemplos. Faça o seu trabalho com qualidade, ética, compromisso e respeito, e você perceberá como a consciência da comunidade em que vivemos melhorará.



A proposta de ser um verdadeiro umbandista requer o aprendizado de aprimorar nossa maturidade: troquemos intensidade por constância, aparência por essência, ansiedade por calma, corpo por alma, rancor por amor.

Médium Daniela Orem



Reflexão sobre resignação e resiliência

Inicialmente, se faz necessário conceituar Resignação e Resiliência, palavras que são parecidas, porém possuem significados diferentes. Entende-se por resignação a submissão à vontade de alguém ou ao destino, é a aceitação, sem reação, dos sofrimentos da existência. Quanto à resiliência, pode-se dizer que é a capacidade de retornar ao estado natural, após passar por alguma situação negativa, imposta pela vida.

Não é incomum as pessoas confundirem resignação com inércia total e conformismo pleno, ser resignado não quer dizer que a pessoa deva se afundar no problema, conformando-se. Praticar a resignação significa que você entende e aceita que existem motivos para você estar passando por determinada situação. As motivações às vezes foram provocadas nesta encarnação, todavia, muitas vezes foram causadas em outra existência ao longo da nossa esteira reencarnatória. Em virtude da falta de lembranças, as pessoas têm muita resistência em aceitarem que se encontram em determinada situação porque elas mesmas a provocaram em determinado momento de sua existência.



Aquele velho ditado “a plantação é opcional, porém a colheita é obrigatória” traduz bem o conceito de resignação. A espiritualidade nos permite corrigir erros passados nos colocando em certas circunstâncias, especialmente em relação a algumas pessoas, porque precisamos aprender a lidar de forma diferente com as dificuldades e nos posicionar de forma pacífica diante dos desentendimentos interpessoais.

A resiliência está relacionada diretamente com a maneira que agimos e reagimos em face das adversidades: é a habilidade de lidar com as adversidades de forma positiva, ou seja, de maneira menos dolorosa. Muitas pessoas vivem reclamando da vida sem



procurar nenhuma solução para seus infortúnios, pois se acostumaram a viver de tal forma. Praticar a resiliência é justamente buscar enfrentar problemas e adversidades da melhor forma possível.

Os resilientes conseguem dar a volta por cima, transformando uma dificuldade em oportunidade, pois estão sempre dispostos a agir para sair do problema, em vez de ficarem esperando que tudo se resolva sem se moverem.

Façamos a seguinte reflexão: Que tipo de pessoas somos: as que só reclamam de tudo e todos a sua volta ou as que superam seus limites, vencem seus medos e enfrentam os mais difíceis desafios com um belo sorriso no

rosto?

A vida é uma oportunidade que recebemos, temos que valorizar e apreciar essa chance que nos foi dada, aproveitar para evoluirmos, minimizar as nossas más inclinações. Portanto, busquemos maneiras positivas de enfrentar nossos problemas, para conseguirmos viver de forma leve e com o maior equilíbrio possível.

O sofrimento pode ser considerado um mecanismo evolutivo, pois por meio dele podemos valorizar as coisas e pessoas que realmente são importantes. Assim, podemos considerar a resiliência como um excelente caminho para a elevação espiritual e o equilíbrio físico-mental.

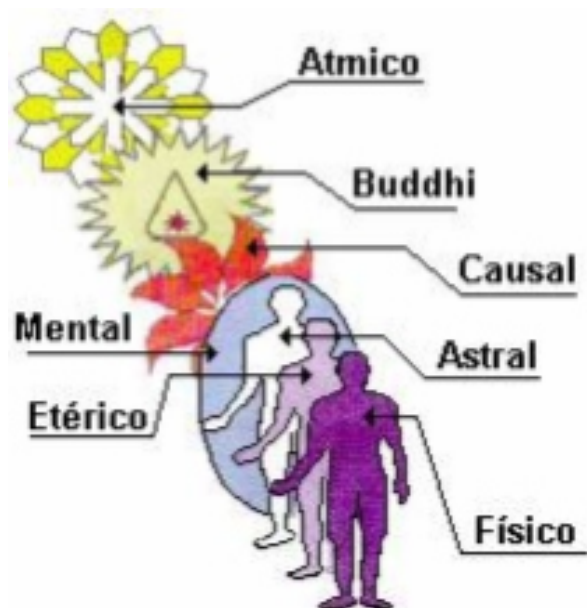
Referências:

<http://www.redeamigoespirita.com.br/profiles/blogs/resigna-o-e-resili-ncia>
[https://pt.wikipedia.org/wiki/Resili%C3%A2ncia_\(psicologia\)](https://pt.wikipedia.org/wiki/Resili%C3%A2ncia_(psicologia))

Médium Emanuelle Souto



Os sete corpos astrais - corpo mental inferior



O Corpo Mental Inferior, também chamado de corpo concreto, é o quarto corpo astral na composição do indivíduo. Ele se estende além do corpo emocional (estudado na edição anterior) e está ligado, diretamente, aos pensamentos mais instintivos do ser humano.

Pode-se entender que o corpo mental inferior carrega a vivência animal do ser humano e seus instintos primitivos, transformando pensamentos e desejos em ação. Por isso, quando se encontra em desarmonia, promove dificuldades graves de controlar o comportamento, fazendo com que o homem tenha que submetê-lo ao raciocínio superior para conseguir o equilíbrio.

Em outras palavras, pode-se evitar a prática do comportamento desregrado a partir de uma reflexão submetida ao raciocínio superior e analítico, que irá esclarecer as consequências da ação, possibilitando que o indivíduo decida não agir de forma indevida.

Como exemplo simplório, podemos pensar em um vaso no chão, a percepção do vaso, do mundo externo em que ele se encontra, ocorre no corpo mental inferior e, em um primeiro momento, pode-se pensar, instintivamente, em chutá-lo. No entanto, a submissão dessa percepção ao raciocínio superior consegue impedir que a ação seja executada.

De toda forma, é importante exemplificar alguns dos desregramentos que podem ocorrer e danificar o corpo mental: desregramento sexual, uso de drogas, compulsão alimentar, comodismo, etc.

Nesse mesmo sentido, percebe-se que o corpo mental inferior tem a função de englobar as percepções referentes aos cinco sentidos básicos (olfato, tato, visão, paladar e audição), sendo responsável direto pela personalidade do encarnado.

Este corpo é a sede de fenômenos como a cognição mental, memória e avaliação comportamental, possibilitando as percepções simples e objetivas relacionadas às coisas, às pessoas, aos animais, etc, registrando todos os pensamentos de seu dono.

A função supramencionada é fundamental para que o ser se expresse como indivíduo, pois surge após a fase das emoções e das paixões, para carregar os instintos. Ele irá analisar o mundo ao redor, permitindo que o homem compreenda sua relação com ele, formando sua consciência própria e reconhecendo-se como sujeito.

Além do mais, é importante reforçar a ideia de que o corpo mental inferior é o responsável pelo domínio das emoções humanas, pois utiliza as experiências adquiridas e armazenadas no subconsciente de forma a canalizar os recursos para promover o crescimento como ser.

Concretamente, o corpo mental inferior pode ser visualizado por médiuns claridentes, geralmente como uma luz amarela brilhante que se irradia próximo à cabeça e aos ombros, podendo se expandir de acordo com a concentração de seu dono em processos mentais, sem falar que pode ser até registrado em fotografias.

Por fim, uma vez que o corpo concreto registra tudo que é externo à pele e traz à tona os instintos do ser humano, transformando pensamentos e vontades em ação, verifica-se a necessidade de mantê-lo em equilíbrio como forma de evitar desvios comportamentais indesejados.

Referências:

“Corpo Mental Inferior Ou Mental Concreto” Disponível em: <http://estudodaapometria.blogspot.com.br/2012/04/corpo-mental-inferior-ou-mental.html>

Centro Holístico Curae “Corpo Mental Inferior ou Mental Concreto”. Disponível em: <https://centroholisticocurae.wordpress.com/tag/mental-concreto/>

Reflexões Espiritualistas Progressivas “Corpo Mental Inferior”. Disponível em: <http://reflexoesprogressivas.blogspot.com.br/2012/04/corpo-mental-inferior-4.html>

Médium Rafaela Bahia Spach



4º Chakra: Eu amo



- 1º Chakra = Básico
- 2º Chakra = Sacro ou umbilical
- 3º Chakra = Plexo Solar
- 4º Chakra = Cardíaco
- 5º Chakra = Laríngeo
- 6º Chakra = Frontal
- 7º Chakra = Coronário

“O equilíbrio harmonioso e saudável de nossos pontos vitais, nossos centros energéticos, é o que nos dá a estabilidade necessária que precisamos para cumprir nosso papel neste plano, para levarmos a termo o que nos foi destinado, designado pelo nosso Pai e Mestre no cumprimento de nossa missão” (Feitosa, Médium do Templo Espiritual de Umbanda Caboclo Pena Verde, 2012, sic).

O quarto Chakra é o chakra do coração e “tem a função de equilibrar as energias de todos os outros chakras, pois está no centro, tendo abaixo dele três chakras inferiores associados à existência na Terra, e, acima, três chakras superiores, mais sutis e associados ao plano espiritual. É o coração que conecta o Céu com a Terra, é a conexão da espiritualidade através da matéria. Representa o corpo astral” (Serra, 2015).

O chakra cardíaco, ou Anabata, que em sânscrito significa “O Reino do Som Sagrado”, possui 12 pétalas e sua cor é verde, seu elemento é o ar e ele se localiza no centro do peito. No corpo físico, este chakra corresponde ao coração, aos pulmões e à glândula Timo, cuja função é regular o crescimento nas crianças, dirigir o sistema linfático, estimular e desenvolver o sistema imunológico. Ele simboliza a consciência do amor, empatia, abnegação e devoção. Ele nos dá a capacidade de se doar e receber, a maturidade emocional, o amor em um nível mais sutil, sem o apego. Seu verbo é amor, na conjugação, Eu Amo.

Neste chakra “entramos no mistério do amor e dos relacionamentos, transcendendo o EGO e viajando com os outros para o interior do divino círculo do coração. Unindo Céu e Terra, Masculino e Feminino, Mente e Corpo, em perfeito equilíbrio. O coração é um lugar cômodo, terno, profundo, um lugar de compaixão e união. Uma vez acordado, o coração pulsa no ritmo da Vida, pulsando seu amor em todas nossas relações, em nós

mesmos e nos demais, na cultura e no planeta, no Humano e no Divino” (sic, Chakras e Kundalini, 2012).

Este chakra, “quando em desequilíbrio, pode produzir patologias, tais como: síndrome do pânico, câimbras, palpitações, arritmias cardíacas, pressão alta, enfermidade dos pulmões, problemas como colesterol alto, intoxicação, tensão e até a incapacidade de amar. Bloqueios nesse chakra podem resultar em egoísmo, amor sufocante e chantagens emocionais” (FERNANDES, consultado em 2017).

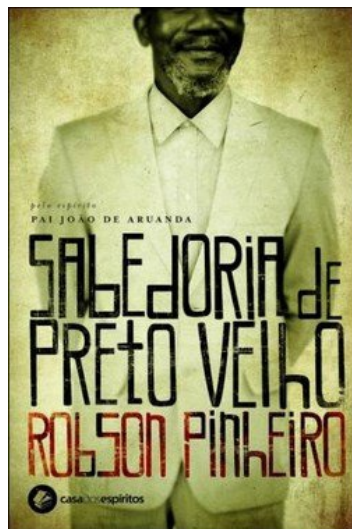
Algumas das maneiras de manter o chakra cardíaco equilibrado são: efetuar exercícios que fortaleçam os braços e exercícios que giram o dorso superior, como alguns alongamentos.

Médium Andressa Moccelini



**MOCIDADE UMBANDISTA
HUMBERTO DE CAMPOS**

Homem evangelizado, mundo equilibrado



Sabedoria de preto-velho

Autor Espiritual: Pai João de Aruanda
Psicografia de Robson Pinheiro

Negro como a noite sem luar, ele é estrela a iluminar os passos de seus filhos. Alma negra, que dá voz à sabedoria simples do cativo, o espírito João Cobú, em duas reencarnações, durante os sécs. XVIII e XIX, experimenta o outro lado da chibata como escravo, após ter vivido como branco e senhor, no sul escravocrata dos EUA. No coração do Brasil, na Baía de Todos os Santos, emerge a força que vem da mãe África, nasce um novo homem: Pai João de Aruanda.

«No dia 13 de maio
Meu São Benedito
O cativo se acabou
Meu São Benedito
o negro não é mais escravo
Meu São Benedito
o preto não tem mais senhor..”



Maio

Visite o site do ACVE:
www.acve.com.br



06/Maio	Gira de atendimento de pretos-velhos
13/Maio	Gira em homenagem aos pretos-velhos
19/Maio	Gira em Palmelo - GO
20/Maio	Gira de atendimento de pretos-velhos
27/Maio	Gira de atendimento de pretos-velhos