



Ação Cristã Vovô Elvório
Viver para Aprender, Aprender para Viver

Jornal de Umbanda

★ *Estrela-Guia de Aruanda* ★

Ano VII - Agosto de 2018
Distribuição gratuita

Arroboboi,
Oxumaré!

Saluba, Nanã!



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

CONTEÚDO

 Informações importantes.....	02
 Feedback - Por que (e como) mudar.....	03
 Deixe de lado o seu preconceito.....	04
 Nanã Buruquê.....	05
 Resignação.....	06
 Oxumarê.....	08
 Autoperdão.....	09
 Anota aí.....	10



Giras de atendimento:

**Sempre aos sábados
às 15:00h**

Chegue cedo e pegue sua senha

«Oxumarê me deu dois barajás
Pra festa de Nanã
A velha deusa das águas
Quer mugunzá
Seu ibiri enfeitado com fitas e búzios
O ponto pra assentar
Mandou cantar
Ê, Salubá!....»



Editora Chefe:
Luiza Leite

Editores:
**Lisia Lettieri
Luana Mayra
Lucius Lettieri**



Revisão Gramatical:
Fernanda Rocha

Diagramação e Arte:
Sabrina Siqueira



Colaboradores:
**Juliana Abdala
Thiago Lobo**

**Nossa
Equipe**



Consultor Jurídico:
Rafael de Ávila - OAB/DF 30692



Feedback - Por que (e como) mudar

No processo psicoterápico, o *feedback* é importantíssimo. Mais frequentemente empregado para traduzir a retroalimentação de dado sistema produtivo, significa, em sentido mais amplo, incluído o do comportamento pessoal, verificar o próprio desempenho e corrigi-lo no que se demonstrar necessário.

Foi, inicialmente, um termo utilizado pelos engenheiros para explicar que uma parte do produto final é utilizada para dar início a todo o processo novamente, seguindo o fluxograma básico: INÍCIO – PROCESSO - PRODUTO FINAL.

No âmbito do comportamento humano, o *feedback* é um processo de ajuda para mudança de comportamento; é comunicação a uma pessoa, ou grupo, no sentido de fornecer informações sobre como sua atuação está afetando outras pessoas. O *feedback* torna-se eficaz, na medida em que ajuda o indivíduo (ou grupo) a melhorar seu desempenho e, assim, alcançar seus objetivos.

Nesse sentido, podemos verificar nosso desempenho, através da comunicação com outras pessoas e, dentro do possível, modificarmos nossas atitudes, ao obtermos respostas a determinadas perguntas, por exemplo: como estou agindo? Vocês estão me entendendo? Estou sendo claro?

No entanto, muitas vezes é difícil aceitarmos nossas limitações, e ainda mais admiti-las para os outros. Isto porque nossa imagem pode ser afetada pelo que o outro pensa a nosso respeito. Assim, tendemos a reagir defensivamente: paramos de ouvir, negamos a validade do *feedback*, agredimos o comunicador, apontando-lhe também seus erros, etc.

A resolução de um problema pode significar descobrirmos e reconhecemos características que temos tentado negar e sobre as quais até mesmo nos recusamos a pensar. Assim como recebemos *feedback*, estamos sujeitos a emitir opiniões sobre o comportamento de outras pessoas. Ao dar um *feedback*, temos sempre que levar em conta que podemos não ser entendidos e que a pessoa poderá estar

despreparada para recebê-lo. Daí a necessidade de sermos hábeis e honestos em nossa comunicação. Alguns pontos devem sempre ser lembrados:

- A linguagem deve ser descritiva;
- Deve-se ser específico e não geral, ou seja, evidenciar o momento em que a pessoa demonstrou a atitude sobre a qual está recebendo o *feedback*;
- Considerar a necessidade de quem dá e também de quem recebe a comunicação;
- Procurar sempre o momento oportuno;
- Deve ser solicitado e não imposto.

Deve-se, enfim, observar, como regra de vida, o que diz a

sabedoria popular, a partir do trecho abaixo, transcrito do texto “Poema de Valor”: “(...) Não se deve pensar mal. Se pensar, não falar; Se falar, não escrever; se escrever, não fazê-lo. Pois tudo o que venhamos a fazer, colheremos. (...)”.

Não há necessidade de ser um pensador, para saber o quanto um pensamento pode-nos afundar ou ajudar, bastando, para isso, selecioná-lo na mente. Não há necessidade, ao sentir a dor, de ser um belicista ou um orador, para saber que uma palavra é mais veloz do que um projétil; de ser um literato, para saber que uma

caneta, em mãos hábeis, vale mais do que uma espada.

Entre nós, criaturas humanas, a possibilidade de manter-se o “clima” de *feedback* comportamental não constitui, sequer, privilégio de adultos, dado que até uma criança, em certo estágio, pode entender que qualquer atitude, negativa ou positiva, fica sempre com quem a assume.

Muita cautela, portanto: “atrevamo-nos a modificar atitudes, mas, nem de longe, fuja-mos à responsabilidade de selecionar qualitativamente a mudança, em cujas consequências estaremos inapelavelmente envolvidos.

Pedro Lettieri Júnior





Deixe de lado o seu preconceito

Desconfie dos mestres de um livro só. É sério. Eles existem. São pessoas que se acorrentam em apenas uma verdade. OK, não é possível aprender tudo o que há na imensidão do universo. Mas vamos concordar que, para julgar ou falar sobre algo, é preciso, ao menos, procurar compreender com o mínimo de dedicação. A verdade é que, inconscientemente, sempre procuramos atender ao nosso “viés de confirmação”. Ou seja, optamos, preferencialmente, pelo conteúdo que confirma nossas verdades e crenças. Descartamos ou damos pouca atenção àquilo que nos contradiz ou que põe em xeque as nossas certezas. E isso está na natureza humana.

O problema é que, dessa forma, ficamos acorrentados aos mesmos conceitos e padrões. Com o advento da revolução digital e da popularização das redes sociais com seus contestáveis algoritmos, o risco de se ficar preso em uma bolha é ainda maior. Surge, assim, o preconceito. Negros, mulheres, crianças, índios, ciganos, pobres, entre outros, infelizmente ainda são mártires dessa crueldade. Há também o preconceito religioso. E desse mal, a umbanda também é vítima. Macumbeiro! Esse é um dos termos depreciativos utilizados. Ah! Se soubessem o que é macumba*. Se soubessem ainda que o mal está nas pessoas, e não na cor da pele, status social ou religião. A maldade está ainda no veneno que a língua destila. De uma certa maneira, sempre somos alvo de algum tipo de preconceito. Da mesma forma, desapercibidos, somos preconceituosos em vários aspectos da vida. Julguemo-nos a nós mesmos. Só não ponhamos a culpa nas crenças ou religiosidade alheia. Conheçamo-las.

A Umbanda é uma religião brasileira, voltada para a caridade e a compreensão do próximo, e, em sua essência, está a marca do combate ao preconceito. É uma religião cujos fundamentos bebem da fonte da miscigenação brasileira. Ela não possui codificação, haja vista que muitos de seus preceitos são derivados da tradição oriunda da diversidade cultural do Brasil. Ervas, banhos, rezas, músicas e muitos outros costumes fazem parte do repertório da Umbanda. Seja na importância que os índios destacam acerca da influência da natureza em nossa vida ou no fervor da prece ao santo padroeiro, fruto do sincretismo, a Umbanda representa a pluralidade de consciência espiritual. Mas a grande questão é que a Fé é o conforto da alma. E cada um encontra, em alguma crença, esse fruto que alimenta o espírito e preenche o coração. Ela é capaz de transformar o ser e impulsioná-lo ao progresso. Infelizmente, ela não faz isso sozinha. Sempre é preciso que o indivíduo se disponha a compreender melhor aquilo que é necessário para o seu aprimoramento moral.

Kardec escreveu: “o homem que julga infalível a sua razão está muito próximo do erro”. Por isso, não se apegue apenas a este texto. Há muitas outras coisas maravilhosas para aprender sobre a Umbanda. Ou, quem sabe, você possa dedicar-se um pouco mais a aprender sobre o Catolicismo, Espiritismo, Pajelança, Ateísmo, universo, preconceito, algoritmos, “viés de confirmação”, ou buscar informações sobre qualquer coisa que você tenha lido aqui, ou sobre aquilo que te faça feliz. Reduza os riscos de cair na ignorância do preconceito. E, por favor, não seja um mestre de um livro só.

Médium Lucius Lettieri



*Macumba: substantivo feminino:

MÚSICA: antigo instrumento de percussão de origem africana, que era outrora usado em terreiros de cultos afro-brasileiros.

RELIGIÃO: designação genérica dos cultos afro-brasileiros originários do nagô e que receberam influências de outras religiões africanas, e tb. ameríndias, católicas, espíritas e ocultistas.



Nanã Buruquê

“Divina Mãe Nanã, senhora das águas calmas dos lagos, aquieta os corações dos teus filhos que andam aflitos, ensinando-nos a paciência, a buscar a perseverança e a saber esperar o amanhã.” Como nessa oração que se encontra na firmeza de Nanã do terreiro Ação Cristã Vovô Elvírio - ACVE, esse orixá vem ensinar-nos a termos paciência, serenidade e sabedoria. É Nanã a nossa avó que vem acolher-nos quando estamos consumidos pelo medo, pela angústia. Ela nos dá colo, equilibrando nosso emocional e trazendo força para enfrentarmos nossos tormentos.

É a velha orixá das águas que decanta, ou seja, que purifica os seres emocionados, retirando os desequilíbrios mentais e seus vícios para uma nova reencarnação. Diluindo todos os acúmulos energéticos, ela adormece a memória dos seres, de forma que não se lembrem das vidas passadas e tenham preparo para nascer em uma nova carne. Desse modo, essas memórias de uma outra vida não irão interferir na próxima, continuando assim a evolução espiritual do ser. Nanã une o presente, o passado e o futuro.

É nos momentos de aflições que a energia de Nanã, com toda tranquilidade e afeto, vem ensinar-nos a sermos pacientes e a não temermos os males e as vicissitudes que ocorrem em nosso processo evolutivo aqui na Terra. Pois, nesses momentos em que nos encontramos cheios de mágoas, podemos nos sentir paralisados e acabarmos deixando nossos objetivos escaparem, bem como podemos ter dificuldade para enfrentarmos nossos obstáculos.



Assim, Nanã, com sua sabedoria, permite vivenciarmos experiências que nos fazem refletir, compreender e perceber que, mesmo que nós não sejamos muito pacientes, tudo tem o tempo certo.



Essas experiências ocorrem no nosso cotidiano. Quando entendemos que nada acontece por acaso, podemos observar, em nossa volta, cada sinal de aprendizado que estamos recebendo, seja por um texto lido que se encaixa em algum momento de nossas vidas, ou por uma palavra amiga, entre outras diferentes percepções e situações que nos levam a refletir. São essas reflexões que podem levar-nos a uma mudança de atitude para melhor e a não nos desesperarmos por problemas e dores.

Naná, mostrando-nos que sempre seremos amparados, equilibra nosso campo emocional, dando-nos alívio. Com um amor puro, cura nossas dores e nos dá sabedoria para entendermos que tudo que passamos nessa vida nos prepara para algo maior, que é a nossa evolução espiritual.

Que a senhora das águas calmas dos lagos, da lama, possa transmitir para nós amor, serenidade e humildade. Que possamos aprender com ela a termos calma e sabedoria para enfrentarmos as nossas dificuldades cotidianas. Pois, mesmo que as mudanças venham como uma ventania, somente saberemos enfrentá-las quando aguardarmos o tempo certo.

Salubá, Nanã!

Médium Ana Luiza Azarias Vaz



Resignação

Resignação, no dicionário, é o mesmo que aceitação, uma condição de estar submisso ao desejo e vontade de outra pessoa ou ação do destino.

Resignado é um adjetivo que caracteriza o indivíduo que aceita pacificamente algo, sem opor-se, queixar-se ou demonstrar qualquer tipo de resistência a determinada situação imposta.

A pessoa resignada é dada como conformada, pois não luta contra as adversidades que possam estar a dificultar a sua vida. Aliás, é comum referirmo-nos a uma pessoa como resignada quando esta aparenta suportar um mal sem revoltar-se, agindo de modo conformista em relação a sua situação, não lamentando sua sorte.

O ato de resignar-se corresponde à ação de despedir-se ou abdicar-se de determinada coisa por livre e espontânea vontade, assim como a demonstração de tolerância, paciência e submissão em relação ao comando, ordem ou desejo de outrem. A pessoa resignada age com passividade, sujeição e renúncia.

A resignação tem duas faces. Num sentido negativo, podemos entender como ação de submissão, não se rebelar nem protestar e ainda conformar-se com o que tem, apesar de não gostar ou sofrer. Por outro lado, a resignação pode acontecer como um sinal de força e de aceitação natural diante de uma adversidade (aceitar com firmeza o que a vida oferece e adaptar-se da melhor forma possível).

Algumas escolas filosóficas da antiguidade recomendaram a resignação como uma atitude vital. Mais especificamente, os estoicos propunham que devíamos enfrentar o destino com naturalidade e com resignação. Esta visão estoica baseava-se na ideia de que toda ordem de realidade e todos os acontecimentos ocorriam por algum motivo, diante disso, o melhor a fazer era não se rebelar diante dos desígnios da razão universal ou de qualquer força superior, por exemplo: “devemos pensar antes de fazer qualquer coisa”.

Fala-se muito em resignação cristã porque os textos sagrados afirmam a existência de muitos testemunhos propostos ao ser humano para adotar um planejamento de vida resignado. Isto significa que, por meio dos apóstolos, Deus propunha uma mensagem aos homens: “confiem em mim apesar das dificuldades”. Esta ideia geral era valorizada em

diversos questionamentos próprios do cristianismo: “será que isso aconteceu porque Deus quis ou porque os desígnios do Senhor são misteriosos?”.

A visão espírita mostra-nos que todo mundo tem algum tipo de sofrimento em algum momento da vida. Encontramos sofrimentos em todas as classes sociais, basta olharmos a nossa volta.

Por que sofremos? Porque vivemos num mundo de provas e expiações, onde até os animais sofrem. O mundo de provas e expiações é um mundo em que predomina o mal. Nós carregamos marcas desse mal.

Os animais são espíritos em evolução. Eles sofrem para despertar os valores psíquicos, os seres humanos sofrem para resgatar seus débitos e realizar aprendizagem no campo moral. Quando não compreendemos, sofremos duas vezes.

A dor nos irracionais não tem o mesmo objetivo que nos racionais.

Os animais sofrem e buscam recurso na natureza. No ser humano, a dor instiga-nos o lado moral, para que aprendamos a perdoar, a sermos humildes, a baixarmos a crista do orgulho e aprendermos a trilhar o caminho da compreensão.

Resignação não é acomodação, é a maneira como enfrentamos o sofrimento – ter o entendimento das razões das coisas não é ficar paralisado.

Quando pensamos na quantidade de sofrimento do planeta, nós temos que convir que precisamos trilhar o caminho da compreensão. Na medida em que sabemos disso, encaramos melhor as dores da terra com a virtude da resignação.

O Evangelho Segundo o Espiritismo diz-nos que a resignação corresponde ao consentimento do coração – é o nosso sentimento.

A pessoa resignada evita debates, embates, conflitos. Tem uma ação significativa, age com naturalidade diante das dificuldades.

O capítulo V do referido Evangelho informa-nos o seguinte: “o resultado da maneira espiritual de encarar a vida é a diminuição de importância das coisas mundanas, a moderação dos desejos humanos, fazendo o homem contentar-se com a sua posição, sem invejar a dos outros, e sentir menos os seus revezes e decepções”.



continua



Assim, o homem adquire uma calma e uma resignação tão úteis à saúde do corpo como à da alma, enquanto, com a inveja, o ciúme e a ambição, entrega-se voluntariamente à loucura, aumentando as misérias e as angústias de sua vida. A calma e a resignação adquiridas na maneira de encarar a existência, a vida terrena e a fé no futuro dão ao espírito uma serenidade que é o melhor antídoto contra a insanidade mental” (E.S.E, Cap. X. p. X).



A resignação como sinônimo de serenidade não é uma aquisição espiritual que se faça como um toque de mágica, e sim, por meio do trabalho muitas vezes duro e áspero da paciência em ação.

Jesus Crucificado é a imagem do amor e da dor, elementos que, conjugados, determinam e promovem a

evolução dos homens. É a figura da justiça aliada à misericórdia. Primeiro reflete com admirável justeza os pecadores confessos, as almas simples, compenetradas de suas faltas, que suportam os sofrimentos e as angústias da existência com resignação e humildade, sem murmúrios nem revoltas, porque veem nessas vicissitudes o efeito das causas criadas por elas próprias.

E depois espelha com notória fidelidade os pecadores relapsos, impenitentes e orgulhosos, que recebem a dor revoltados, murmurando e blasfemando.

Jesus, o maior exemplo de resignação, foi o coração mais belo que pulsou entre os homens, respirava na multidão e seguia só. Possuía legiões de espíritos angélicos e aproveitou o concurso de amigos frágeis que o abandonaram na hora extrema. Ajudava a todos e chorou sem ninguém. Mas, ao carregar a cruz, no monte áspero, ensinou-nos que, das asas da imortalidade, pode ser extraído o fardo de aflição, e que, no território moral do bem, alma alguma caminha solitária, porque vive tranquila na presença de Deus.

E depois espelha com notória fidelidade os pecadores relapsos, impenitentes e orgulhosos, que recebem a dor revoltados, murmurando e blasfemando.

Jesus, o maior exemplo de resignação, foi o coração mais belo que pulsou entre os homens, respirava na multidão e seguia só. Possuía legiões de espíritos angélicos e aproveitou o concurso de amigos frágeis que o abandonaram na hora extrema. Ajudava a todos e chorou sem ninguém. Mas, ao carregar a cruz, no monte áspero, ensinou-nos que, das asas da imortalidade, pode ser extraído o fardo de aflição, e que, no território moral do bem, alma alguma caminha solitária, porque vive tranquila na presença de Deus.

Jesus, o maior exemplo de resignação, foi o coração mais belo que pulsou entre os homens, respirava na multidão e seguia só. Possuía legiões de espíritos angélicos e aproveitou o concurso de amigos frágeis que o abandonaram na hora extrema. Ajudava a todos e chorou sem ninguém. Mas, ao carregar a cruz, no monte áspero, ensinou-nos que, das asas da imortalidade, pode ser extraído o fardo de aflição, e que, no território moral do bem, alma alguma caminha solitária, porque vive tranquila na presença de Deus.

Jesus, o maior exemplo de resignação, foi o coração mais belo que pulsou entre os homens, respirava na multidão e seguia só. Possuía legiões de espíritos angélicos e aproveitou o concurso de amigos frágeis que o abandonaram na hora extrema. Ajudava a todos e chorou sem ninguém. Mas, ao carregar a cruz, no monte áspero, ensinou-nos que, das asas da imortalidade, pode ser extraído o fardo de aflição, e que, no território moral do bem, alma alguma caminha solitária, porque vive tranquila na presença de Deus.

Jesus, o maior exemplo de resignação, foi o coração mais belo que pulsou entre os homens, respirava na multidão e seguia só. Possuía legiões de espíritos angélicos e aproveitou o concurso de amigos frágeis que o abandonaram na hora extrema. Ajudava a todos e chorou sem ninguém. Mas, ao carregar a cruz, no monte áspero, ensinou-nos que, das asas da imortalidade, pode ser extraído o fardo de aflição, e que, no território moral do bem, alma alguma caminha solitária, porque vive tranquila na presença de Deus.

Jesus, o maior exemplo de resignação, foi o coração mais belo que pulsou entre os homens, respirava na multidão e seguia só. Possuía legiões de espíritos angélicos e aproveitou o concurso de amigos frágeis que o abandonaram na hora extrema. Ajudava a todos e chorou sem ninguém. Mas, ao carregar a cruz, no monte áspero, ensinou-nos que, das asas da imortalidade, pode ser extraído o fardo de aflição, e que, no território moral do bem, alma alguma caminha solitária, porque vive tranquila na presença de Deus.

Jesus, o maior exemplo de resignação, foi o coração mais belo que pulsou entre os homens, respirava na multidão e seguia só. Possuía legiões de espíritos angélicos e aproveitou o concurso de amigos frágeis que o abandonaram na hora extrema. Ajudava a todos e chorou sem ninguém. Mas, ao carregar a cruz, no monte áspero, ensinou-nos que, das asas da imortalidade, pode ser extraído o fardo de aflição, e que, no território moral do bem, alma alguma caminha solitária, porque vive tranquila na presença de Deus.

Jesus, o maior exemplo de resignação, foi o coração mais belo que pulsou entre os homens, respirava na multidão e seguia só. Possuía legiões de espíritos angélicos e aproveitou o concurso de amigos frágeis que o abandonaram na hora extrema. Ajudava a todos e chorou sem ninguém. Mas, ao carregar a cruz, no monte áspero, ensinou-nos que, das asas da imortalidade, pode ser extraído o fardo de aflição, e que, no território moral do bem, alma alguma caminha solitária, porque vive tranquila na presença de Deus.

Jesus, o maior exemplo de resignação, foi o coração mais belo que pulsou entre os homens, respirava na multidão e seguia só. Possuía legiões de espíritos angélicos e aproveitou o concurso de amigos frágeis que o abandonaram na hora extrema. Ajudava a todos e chorou sem ninguém. Mas, ao carregar a cruz, no monte áspero, ensinou-nos que, das asas da imortalidade, pode ser extraído o fardo de aflição, e que, no território moral do bem, alma alguma caminha solitária, porque vive tranquila na presença de Deus.

Médium Marília Carrilho

Bibliografia:

1. O Evangelho Segundo o Espiritismo, Cap. V, 12 e Cap. IX, 8.
2. Vivendo o Evangelho –Psicografia de Antônio Badey Filho, Espírito André Luiz, págs. 149 e 150.
3. Estude e Viva de Chico Xavier e Waldo Vieira, pelos Espíritos Emmanuel e André Luiz, págs. 147 e 148.
4. Calma de Francisco Cândido Xavier pelo Espírito de Emmanuel, págs. 24, 25, 27 e 28.
5. Nas pegadas do Mestre, Vinicius, págs. 124 e 125.
6. Palestras no Youtube.



Oxumaré



Compreender Deus é uma grande dificuldade para o homem. As religiões, dentro dos limites humanos, buscam explicar e ser uma forma de entrar em contato com Deus e tudo que é divino. A Umbanda, por herança dos cultos africanos trazidos pelos escravos, cultua os Orixás, que são os “braços” de Deus. São energias associadas às questões terrenas, que representam a atuação divina nas diversas vertentes de nossas vidas, como Oxossi está associado ao estudo e à sabedoria; Xangô, à justiça divina; Iemanjá, ao amor e à criação materna...

“Nas cores do arco-íris, ele vibrou para colorir o mundo e renovar tudo que existe...” Este é o Orixá Oxumaré (Oxumarê ou Osùmàrè), que é representado pelo arco-íris, significado do seu nome na língua Yorubá. Segundo as lendas africanas, é irmão de Obaluaê, filho de Nanã Buruquê.

É o Orixá de cabeça do exu guardião da nossa casa, Sr. Exú Mangueira. No Ação Cristã Vovô Elvírio - ACVE, são utilizados dois tipos de velas para esse orixá: a bicolor amarela e preta e a vela contendo as cores do arco-íris. É sincretizado com São Bartolomeu, um dos doze apóstolos do Cristo sobre o qual existem poucos relatos. Estes afirmam que ele teria ido pregar o evangelho do Cristo até na Índia. Festejado dia 24 de agosto, está pintado na capela Sistina, segurando o instrumento de seu suplício na mão direita e sua própria pele na mão esquerda. Michelangelo o representou assim, pois foi esfolado vivo, o que também remete à troca de pele, característica do outro símbolo que representa esse Orixá: as cobras ou serpentes.

As cobras e serpentes, normalmente, remetem as pessoas ao medo e coisas ruins. A história Católica da queda do homem no paraíso, ocasionada pela lábia de uma serpente, ainda traz a associação com a falsidade: “ele(a) é uma cobra”. Entretanto, a serpente associada a Oxumaré é o símbolo da renovação. Estes animais possuem ciclos nos quais trocam toda sua pele em certos períodos, renovando-se. É um período

doloroso e demorado, no qual elas ficam mais vulneráveis. Quando elas são vistas pelos médiuns videntes, normalmente representam a limpeza e a proteção.

Além disso, um outro símbolo de Oxumaré é a cobra engolindo o próprio rabo, gerando o ciclo eterno de mudanças pelas quais sempre passamos. A nossa mudança sempre será feita por nós mesmos e, dentro desse processo, nós teremos que nos digerir para que seja possível criarmos um ser novo que futuramente também será digerido para ser renovado. Essa é a mudança constante da vida, dos planetas e do Universo, que nos tornará melhores, em períodos variáveis, conforme a capacidade e a necessidade de cada pessoa.

É a energia de renovação e transmutação que auxilia e impulsiona os processos que iniciarão as mudanças necessárias para nossas vidas. Muitas vezes são elas que impulsionam o propósito da encarnação dos espíritos: melhorar e seguir o caminho evolutivo, e não o caminho que queremos. Modifica e proporciona a criação do novo a partir daquilo que já cumpriu seu papel, trazendo os reinícios e encerramentos de ciclos, trazendo ensinamentos como perseverança, paciência, adaptabilidade...



Para Oxumaré, a mudança é o ciclo normal da vida. Ele atua na dualidade das leis terrenas. O macho/fêmea; bem/mal; positivo/negativo... É a energia que faz o contrabalanço energético que proporciona o equilíbrio. As mudanças acontecerão sempre. O universo é dinâmico assim como a nossa vida. Tudo se move e ele traz a energia que auxiliará o equilíbrio, mas também a energia que renovará as nossas forças e motivações para continuarmos batalhando, nas adaptações necessárias nos ciclos constantes de mudanças externas e internas.

Médium Thiago Lobo



Autoperdão

Uma vez, sentada no banco conversando com um Vozinho, ele me perguntou sem rodeios:

- Quando a Fia conversa com nosso Pai Maior sobre seus erros, você acredita de todo coração que Ele lhe perdoa pelas suas falhas?

- Claro! - respondi prontamente.

- Pois então, se nosso Pai, que é perfeito e em sua infinita misericórdia, te perdoa, porque VOCÊ, um ser imperfeito e em evolução, não se perdoa?



E assim, há alguns anos desde esse episódio, venho me lembrando dessas palavras e me perguntando por que é tão difícil colocar em prática tão sábio ensinamento. Por que relutamos tanto em desapegar de nossos erros? Por que não nos achamos merecedores de nosso próprio perdão? Por que nos culpamos e nos punimos constantemente?

Costumamos ser mais compreensivos e complacentes com os nossos irmãos que falham conosco. Muitas vezes até procuramos razões para justificar essas falhas e perdoá-las. É uma atitude saudável e benevolente de nossa parte, mas a questão é: por que não usamos a mesma compreensão conosco quando erramos como usamos com os demais? Muitas vezes parece que perdoar os outros é uma tarefa menos árdua do que quando o assunto é perdoarmos a nós mesmos.

E quando nos olhamos todos os dias no espelho e não temos a caridade de perdoar aquele ser imperfeito ali refletido, nasce a culpa, que, como erva daninha, vai crescendo e criando raízes. E acaba por tornar-se um algoz que alimentamos diariamente e suas consequências são quase sempre devastadoras. Uma delas é a autopunição. Punimo-nos por não

perdoarmos nossos erros. Punimo-nos por não sermos perfeitos como gostaríamos de ser. Punimo-nos porque os defeitos que nos esforçamos tanto em esconder debaixo do tapete vêm à superfície. Tanta punição gasta nossa energia e adoecemos.

Não é unanimidade quando se faz relação entre doenças físicas e a ausência de autoperdão, mas, na literatura espiritualista, achamos quase um consenso a atribuição da excessiva cobrança consigo mesmo, sem perdão dos próprios erros, como causa não física da depressão. Claro que não podemos simplesmente esquecer a medicina terrena e seus avançados remédios e tratar um distúrbio considerado o mal do século como uma doença exclusivamente espiritual. A mesma literatura aconselha os tratamentos – físico e espiritual - simultâneos e complementares. Na nossa própria Casa, vemos quantos irmãos chegam em busca de auxílio da espiritualidade para curar seus males físicos e são aconselhados a não abandonarem seus tratamentos médicos. E muitos retornam para relatar que conseguiram o que procuravam.

O autoperdão é um trabalho árduo, requer esforço e persistência. É preciso coragem para aventurarmo-nos nas águas mais profundas e turvas do nosso inconsciente e fazermos uma autoanálise. Responder algumas perguntas cruciais: quais memórias gostaríamos de ter daqui a 5, 10, 20 anos? O que queremos levar dessa vida para as próximas encarnações? Perdão ou remorso? Saúde ou doença? Alegria ou sofrimento? Perdoar-nos é sempre a melhor atitude conosco mesmos – ganhamos amor, compreensão e equilíbrio. Somos os maiores beneficiados, ganhamos qualidade de vida e os que nos rodeiam também ganham.

Perdoar-se é ser dono da própria vida, no sentido mais amplo. É quando determinamos que o sofrimento pela culpa acabou. Vale a pena investir no autoperdão, evitando que remorsos, arrependimentos e doenças sejam nossos companheiros futuros. O esforço é grande, mas também altamente libertador. E essa energia que era gasta improdutivamente em culpa e autopunição, poderá ser utilizada para fins mais nobres, como o exercício da caridade por exemplo.

Médium Stela Rocha

<https://padrejonas.cancaonova.com/informativos/artigos/os-maleficios-da-falta-de-perdao/> acessado em 19/03/2018

<http://www.oespiritismo.com.br/mensagens/ver.php?id1=444> acessado em 19/03/2018

<http://www.espiritoimortal.com.br/perdoar-a-si-mesmo/> acessado em 20/03/2018



Agosto

04/Agosto	Gira de Atendimento de Pretos-Velhos Homenagem a Nanã
11/Agosto	Gira de Esquerda
17/Agosto	Gira em Palmelo - GO
18/Agosto	Gira de Atendimento de Pretos-Velhos
25/Agosto	Gira de Atendimento de Pretos-Velhos Homenagem a Oxumaré

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

“Ninguém nasce odiando outra pessoa pela cor de sua pele, por sua origem ou ainda por sua religião. Para odiar, as pessoas precisam aprender, e se podem aprender a odiar, podem ser ensinadas a amar.”

Nelson Mandela

Indicação de leitura



O livro básico dos Ogãs

Sandro da Costa Mattos.



Sinopse: “Fruto de estudos e pesquisas feitos tanto *in loco* quanto através de narrativas históricas ou da elucidação obtida por intermédio do Caboclo Boiadeiro da Jurema, os registros de “O livro básico dos Ogãs” procuram obedecer a uma cronologia que passa por cerimônias datadas da Antiguidade, chegando à era contemporânea. O texto realça a importância dos instrumentos musicais no estabelecimento de elos de ligação entre os homens em seu mundo terreno e os seres das incontáveis esferas do plano extrafísico, quer sejam dos estratos mais refinados, quer sejam dos mais densos – pois é de conhecimento geral que em todos os ritos de que se tem informação vemo-los presentes, seja no retinente badalar de um sino, nos acordes de uma lira, no soprar de um oboé, seja no som grave ou agudo dos tambores. Aqui nos deparamos com o preenchimento de uma lacuna, há muito esquecida ou ignorada e que, certamente, irá elucidar ou suprimir muitas dúvidas nas respostas não obtidas dos líderes acomodados à simples prática da mediunidade ou de liturgias herdadas e repetidas sem questionamento, ou, pior ainda, daqueles que não reúnem a mínima condição de fazê-lo por também desconhecer as verdades.”¹

¹Sinopse disponível em: https://www.amazon.com.br/Livro-Básico-dosogãs/dp/8527408406?__mk_pt_BR=ÂMÃŽÕÑ&keywords=O+Livro+Básico+dos+Ogãs&qid=1533061382&sr=8-1-fknull&ref=sr_1_fknull_1. Acessado em 31/07/2018.



Doações são sempre bem-vindas!!!

Se você tem interesse em efetuar alguma doação financeira ao Ação Cristã, pode procurar os irmãos que trabalham na nossa Tesouraria. Caso deseje fazer depósito bancário:

Banco do Brasil
Agência: 1419-2
Conta Corrente: 430.021-1.

Sua contribuição é muito importante para o funcionamento da nossa casa.

Que o Pai Oxalá abençoe a todos.

