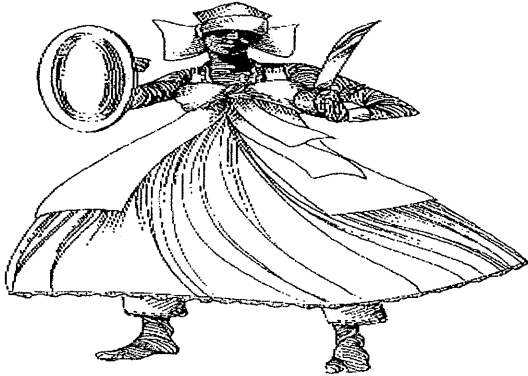




# Jornal Exercito de Oxalá

Propriedade: Tupomi  
Distribuição: gratuita  
Edição: mensal

Outubro



## Obáshirè

Obáshirè Obá

Obá, a segunda esposa de Xangô, sendo Oxum a primeira e Iansã a terceira, Obá era a não amada de seu marido.

Obá foi enganada por Oxum, por amor a Xangô, mas a sua história conta a mulher guerreira, forte independente que existia por baixo da ingenuidade do Amor, sendo a simbolo da luta e tendo como sua companheira, nos momentos mais difíceis, Iansã.

Salvé Obá!!!

Obáshirè Obá!!!



Ensinamentos ritualísticos

As aulas são lecionadas aos domingos das 10:00h até às 12:00

TUPOMI  
Templo de Umbanda  
Pai Oxalá e Mamãe Iansã



O Tupomi abre as suas portas todos os sábados as 15:30 para as suas sessões semanais de auxílio espiritual.

Morada: Rua João Maia nº394-A Código Postal: 4475-643  
Contactos: 91 681 38 19  
E-mail: geral@tupomi.com



## Auê Ossain

Éua Ossain

Em uma sequencia de edições, poder-se-à contar com a caluna de Ossain, sendo este

Orixá o deus das ervas, que em tempos conseguiu enfeitiçar o caçador Oxossi para que esse ficasse em sua companhia nas matas, onde poderá ver as ervas, plantas e frutos de auxiliam os seus utilizadores, bem como os seus beneficios e o seu axé, a sua força espiritual e material

Salvé Osain

Éua Ossain!!!



Projecto social

Apoio aos sem-abrigo todas quintas-feiras com inicio às 21:00



## Coluna do chefe (por Pai Artur de Xangô)



## Responsabilidade Mediúnica - II PARTE

Jornal Aruanda, Março de 1977, ANO II, nº 18

Examinemos se estamos em dia com as nossas responsabilidades. Transcrevo respeitosamente as palavras do iluminado Espírito Emanuel – psicografia de Francisco Cândido Xavier – “ Os médiuns em sua generalidade, não são missionários na acepção comum do termo: são almas que fracassaram desastrosamente, que contrariam sobremaneira o curso das leis Divinas, e que resgatam sob o peso de severos compromissos e ilimitadas responsabilidades, o passado obscuro e delituoso. O seu pretério, muitas vezes se encontra enodado de grandes deslizes e erros clamorosos. Quase sempre são espíritos, que tombaram dos cumes sociais pelo abuso do poder, da autoridade, da fortuna, e da inteligência, e que regressam ao orbe terráqueo, para se sacrificarem em favor de um grande número de almas, que desviaram das sendas luminosas da Fé, da Caridade, da Virtude. São almas arrependidas que procuram arrebancar todas as felicidades que perderam, reorganizando com sacrifícios, tudo que esfacelaram nos seis instantes de criminosas arbitrariedades e de condenável insania”.

Médiuns, ponderemos nossas obrigações sagradas. Não malbaratemos o tesouro do tempo, com a ignorância do orgulho, mas conscientizados da nossa tarefa, façamo-nos humildemente médiuns de Cristo, como Ele o foi de Deus.

Auxiliemos como pudermos. Nada temamos. Em cada resposta aos outros, ergue-se o livro da nossa vida. Deus dá, para que aprendamos também a distribuir. Vivamos com Jesus, na intimidade de seu coração, não nos afastemos D´Ele em nossas ações de cada dia, e nossa vida se converterá, num poema de felicidade.

Usemos a mediunidade como instrumento de trabalho, que levará luz aos quatro cantos da Terra, e a nossa querida Umbanda se erguerá cada dia mais luminosa, impondo-se pela vivência moral e Cristica, no contexto das religiões e filosofias concernentes à nossa época.

Que Bandeira Branca de Pai Oxalá, seja a nossa divisa, que a palavra Caridade, seja a expressão real do nosso trabalho mediúnico, a fim de que realizemos em nós a sentença do Apóstolo Paulo: “ já não sou eu que vivo, mas Cristo que vive em mim”.

## Prece de Cáritas



Deus, nosso Pai, que sois todo poder e bondade, dai a força aqueles que passam pela provação, dai a luz aquele que procura a verdade, ponde no coração do homem a compaixão e a caridade.

Deus! Dai ao viajante a estrela guia, ao aflito a consolação, ao doente o repouso.

Pai! Dai ao culpado o arrependimento, ao Espírito a verdade, à criança o guia, ao órfão o pai.

Senhor! Que a vossa bondade se estenda sobre tudo que criastes. Piedade Senhor, para aqueles que Vos não conhecem, esperança para aqueles que sofrem. Que Vossa bondade permita aos Espíritos consoladores, derramarem por toda a parte a paz, a esperança, a fé e a bondade.

Deus! Um raio, uma faísca de Vosso divino amor pode abrasar a Terra; deixai-nos beber nas fontes dessa bondade fecunda e infinita, e todas as lágrimas secarão, todas as dores se acalmarão. Um só coração, um só pensamento subirá até Vós, como um grito de reconhecimento e de louvor. Como Moisés sobre a montanha, nós Vos esperamos de braços abertos, oh poder, oh beleza, oh bondade, oh perfeição. Queremos de alguma sorte merecer a Vossa divina misericórdia.

Deus! Dai-nos a força de ajudar o progresso a fim de subirmos até Vós, dai-nos a caridade pura, dai-nos a fé e a razão, dai-nos a simplicidade e a humildade que fará das nossas almas um espelho onde há de se refletir a Vossa divina imagem.



## Um voluntário



Chamo-me Agostinho António Conceição Ferreira, tenho 59 anos e sou conhecido por Tio Tonho, sou voluntário do Exército de Oxalá, desde a primeira ronda.

Tornei-me voluntário a partir do convite do Miguel Espírito Santo. Apesar de não pertencer ao TUPOMI, tenho uma grande ligação com os elementos que constituem o TUPOMI.

Quando me falou do Exército de Oxalá convidou-me para conduzir a carrinha da distribuição da roupa, falou-me sobre o trabalho que se iria realizar com os sem-abrigo no Porto. No mesmo momento disse que sim.

Tornei-me voluntário, porque o auxílio aos outros foi sempre algo que me cativou, mas não tinha ainda encontrado um grupo que me tivesse cativado.

Todas as quintas-feiras saio do trabalho, com a carrinha e vou para o centro, onde a roupa é colocada dentro de caixas para depois serem distribuídas. Como companhia na carrinha tenho a Maria João.

Logo na primeira ronda fiquei chocado pois a realidade que se vê nas ruas da nossa cidade é algo por nós muitas vezes desconhecido, apesar de saber que existe sem-abrigo, nunca pensei que fossem tantos.

A fome é tanta que apesar de conversarmos com eles, sem qualquer tipo de vergonha comem a sopa a nossa beira e com uma vontade tal que impressiona.

Depois são as crianças que acompanham os pais, apesar da chuva e do frio, para que possam eles também receberem algo para comer. Depois da ronda, cheguei a casa e não consegui dormir, só a pensar em tudo o que vi nessa noite, no sorriso, no olhar de alegria por receberem uma sopa quente, um kit com alimentos e agasalhos quentes.

Na noite de Natal, muitos dos "amigos" de todas as quintas-feiras trouxeram os filhos para os conhecermos, pois demos roupas para eles, mas nunca os tínhamos visto. Só cheguei a casa depois da meia-noite, a minha família já tinha jantado, mas a mesa estava posta a minha espera. Pouco ou nada comi, já não tinha fome, todo aquele trabalho tinha-me alimentado de alguma forma, e eu estava contente e feliz com toda a beneficência realizada, que tirou-me a fome. A mergulhado na alegria do trabalho realizado senti-me feliz e com o coração confortado, sendo a melhor prenda que recebi em toda a minha vida.

Faço parte da ronda do Exército de Oxalá, há um ano e mesmo doente podiam contar comigo. Tudo o que achamos, que sabemos sobre os sem-abrigo não é nada face à realidade, existem seres humanos por baixo daquelas roupas e caras sujas, lares, famílias e histórias algumas vezes felizes, mas na grande maioria, mergulhadas em uma grande tristeza. Com tudo o que vemos em todas as rondas, ficamos com uma certeza, existem pessoas com mais problemas e mais graves do que as nossas, os nossos problemas não são nada face ao que eles passam diariamente.

Por tudo, o que vi e vejo, convido as pessoas a uma quinta-feira a virem na ronda e verem com os seus próprios olhos a realidade das ruas.

Obrigado, à mãe Elsa, Pai Artur, Pai Diogo e Mãe Marta (não é como vós rato, mas é como sei que são tratados), ao Miguel e a todos os que fazem parte do Exército de Oxalá por me terem feito o convite e deixado participar neste trabalho de grande caridade e humildade para com os sem-abrigo.

Obrigado Exército de Oxalá por existir, continuando a existir com toda a força do mundo.

**Agostinho António**

## Uma Honra



De todo uma experiência inexplicável, dificilmente conseguirei transmitir em palavras o que senti naquele momento...

O momento em que os vi chegar;

Eparrei lansã

Okê Aro Oxossi

Nunca outrora tinha estado tão perto

Nunca tinha partilhado os seus abraços com tanta intensidade...

Foi único, foi sem dúvida uma honra poder servi-los e agradá-los com o meu esforço;

Um esforço sincero e humilde, ter a oportunidade de agradecer pelos quatro anos que me acolhem e cuidam de mim.

Cada gota de suor que limpei; cada vez que cheguei perto, para compor o que se desfez com os seus movimentos, foi compensado pela vibração boa que deixaram em mim.

Pelo "assobio" de Oxossi no meu ouvido

Pelo abraço de lansã que me envolveu, e me fez ver que sou forte para seguir em frente, pelo abanar de suas cabeças mostrando que o que fazia estava correcto...

Jamais poderei agradecer os momentos que me proporcionaram.

Mas posso retribuir humildemente com a minha dedicação...

Presunção minha achar que será suficiente!!! Talvez, mas darei a minha dedicação de coração, estarei ao lado deles sempre que meus Pais assim o quiserem, sempre que minha Mãe Pequena solicitar, sempre que meu Pai "Alembé" desejar...

Para uns vaidade

Para outros merecimento

Para mim uma honra

Poder reviver momentos de "servidão"... e como tinha saudades, de estar perto, de servir, de ajudar. E quase dois anos depois tive a oportunidade de voltar a fazê-lo, agora com os Orixás da casa e novamente lado a lado de quem muito me apoiou aquando a minha chegada a este Terreiro.

Minha irmã que me passou o que tinha aprendido até à minha chegada.

Novamente juntas a fazer o que ambas fizemos durante tanto tempo lado a lado, sempre com um apoio mútuo.

Humildemente só tenho que agradecer, e se em algum momento falhei peço perdão.

Aprendi muito, e guardarei os momentos mais especiais para mim

Poderão achar pieguice, mas passar um Adejá para a nossa mão com certeza será, ou pelo menos para mim foi

"Confio em ti, filha"

**Obrigada Mãe Elsa**

**Obrigada Pai Diogo**

**Obrigada Mãe Marta**

**Eparrei**

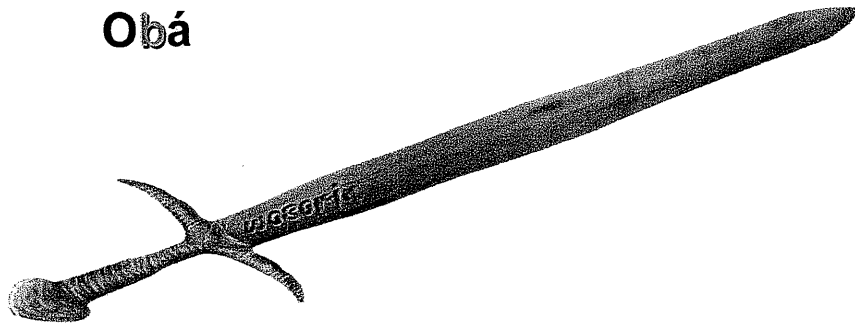
**Okê Aro**

**Eparrei**

**Carla Pereira**



## Orixá do mês Obá



### Lendas:

Por sua envergadura física, Obá venceu na luta Oxalá, Xangô, Orunmilá, Obaluaiê e Exu e então desafiou Ogum, o mais forte dos Orixás masculinos. Por ser ela poderosa, hábil e destemida, Ogum usou um truque. Espalhou uma massa viscosa de milho e quiabo amassado no chão e atraiu Obá para aquele canto, onde a guerreira escorregou. Além de perder a luta, foi possuída á força por Ogum, que se tornou seu inimigo.

Xangô era um conquistador de terras e de mulheres, vivia sempre de um lugar para o outro. Em kossô fez-se rei e casou-se com Obá, sua primeira e mais importante esposa, Obá passava o dia cuidando da casa de Xangô, moía a pimenta, cozinhava e deixava tudo limpo, mas Xangô se apaixonou também por Oyá e Oxum e com elas se casou, deixando as três viverem as turras pelo amor do Rei. Para deixar Xangô feliz, Obá presenteou-lhe um cavalo branco, do qual o Rei gostou muito. Tempos depois Xangô saiu para guerrear e levou Oyá consigo. Seis meses passaram Obá, desesperada, foi consultar Orunmilá, que a aconselhou a oferecer em sacrifício um iruquerê, espanta-mosca feito com rabo de um cavalo e pô-lo no tecto da casa. Obá encomendou a Eleguá um rabo-de-cavalo. Este, induzido por Oxum, cortou o rabo do cavalo de Xangô, mas não cortou somente o pêlo e sim a cauda toda e o cavalo sangrou até morrer.

Quando Xangô voltou da guerra, não encontrou o cavalo, deparou com o iruquerê amarrado no tecto da casa e reconheceu o rabo do cavalo desaparecido e soube da oferenda feita por Obá. Ficou zangado e repudiou Obá.

Como esposa de Xangô, Obá sempre se sentiu menos desejada por seu amado que Oxum e Iansã. Esmerou-se em agradá-lo com seus pratos cada vez mais aprimorados, mas Oxum era sempre a preferida. Um dia Obá perguntou a Oxum qual o segredo de sua sedução. Oxum, que costumava usar um turbante sobre a cabeça, disse que cortara a própria orelha esquerda e a colocara no amalá (uma comida à base de quiabo) de Xangô que, ao comê-lo, por ela se perdera de paixão para sempre. Obá então cortou a própria orelha e a colocou no amalá. Ao ver Obá com um ferimento no lugar da orelha Xangô quis saber o que houvera e Oca contou. Neste momento Oxum tirou seu turbante e, mostrando as duas orelhas intactas a Obá, desatou a rir. Xangô, zangado com a insensatez de obá e enojado por ver su orelha na comida, expulsou-a de seu palácio e Obá tanto chorou e teve raiva que se transformou num rio revoltoso. Na África, no lugar onde os rios Obá e Oxum se encontram o estouro das águas é extremamente violento.

Obá, (de Obà, nome iorubá de um rio) é o Orixá do rio Obá e a terceira mulher de Xangô. As águas revoltas dos rios, as águas fortes e tumultuosas as quedas d'água são considerados domínios de Obá.

Obá foi a terceira mulher de Xangô e como as duas primeiras, Iansã e Oxum, foi também mulher de Ogum. Esta divindade é saudada como o Orixá do ciúme, e em consequência, também do amor. Assim sendo, é ela que domina a paixão e o amor, bem como todos os sofrimentos que estes sentimentos podem trazer. Ela rege a desilusão amorosa, a tristeza, o sentimento de perda, a incapacidade do homem de ter o que ama e o que deseja. Ela é também a personificação da raiva, da frustração, da depressão e do sentimento de abandono.

Segundo algumas correntes da Umbanda, Obá forma com Oxóssi a terceira linha, que rege o conhecimento. Oxóssi representa o pólo positivo, que irradia o conhecimento e Obá o pólo negativo, que o concentra e absorve. Um é a astúcia, a outra a concentração.

Obá é saudada como a guardiã do lado esquerdo, que sempre esteve relacionado com a mulher e com o coração, o que significa que é a protectora de todas as mulheres, e que não há ninguém melhor do que ela, para compreender os sentimentos que advêm do mesmo. Esta divindade luta e reivindica os seus direitos e o de todas as mulheres. Ela protege todos os movimentos feministas que surgem. É uma mulher consciente do seu poder e como tal, abraça qualquer causa como sendo sua. Só quando se rende a uma paixão, quando ama, é que Obá se anula como mulher, pois pensa com o coração e não com a razão.

Quando Obá se manifesta em alguma das suas filhas (só mulheres), leva a mão para cobrir a orelha esquerda, ou usa um torço (turbante). A fim de esconder uma das orelhas. Se Oxum se manifesta no momento, a tradição exige que as duas divindades encarnadas procurem lutar novamente e é preciso intervir energicamente para separá-las. Adança de Obá guerreira: ela brande um ofagin (espada) ou lança, e leva um escudo na outra.

O arquétipo de Obá é o de mulheres valorosas e incompreendidas, desde tendências viris. As suas atitudes militantes e agressivas são consequência de experiências infelizes ou amargas por elas vividas. Os seus insucessos devem-se, frequentemente, a um ciúme um tanto mórbido. Para compensar suas frustrações amorosas, obtêm sucessos materiais em virtude de sua avidez de ganho e do cuidado de nada perder dos seus bens.

Cor – vermelha (marrom rajado)
Ervas – Candeia, negamina, folha de amendoeira, ipomeia, mangueira, manjeriçã, rosa branca
Símbolo – Ofangi (escada), lança e um escudo em cobre
Pontos da natureza – Rios de águas revoltas
Pedras – Marfim, coral, esmeralda, olho de leopardo
Metal – Cobre
Saúde – Audição, orelha, garganta
Dia da semana – quarta-feira
Elemento – Fogo
Saudação – Obá Xirê
Bebida – Champanhe
Animais – Galinha d'Angola
Comidas – Abará- massa de feijão fradinho enrolado em folhas de bananeira; acarajé e quiabo picado.
Data comemorativa 30 de Maio
Incompatibilidades – Sopa, peixe de água doce

Sónia Rangel



## Jogos de Confraternização Tupomi

Comunidade Tupomi realiza jogo de confraternização no Indoor Soccer da Maia.

Pai Artur foi o grande destaque, marcando 2 golos na vitória da sua equipa por 10 X 9, contra a equipa do Pai Diogo.

Em um ambiente de grande festa, onde vários membros da família marcaram presença, tudo correu na maior alegria e cordialidade, o que sempre imperou nesta família. Com a arbitragem de Serginho, algo contestado em alguns lances, mas não tendo influência no resultado. Pai Artur com alguns minutos a menos ainda fazia uma perninha ao Boavista.

Equipa de Pai Artur alinhou com: Pai Artur, 2 golos, Teófilo Pereira, Cláudio Santos, 1 golo, Zé manel, Luís Araújo, 2 golos, por fim o melhor marcador, Alesandro Spalla com a marcação de 5 golos.

Para a equipa de Pai Diogo alinhou com: Pai Diogo, 3 golos, Balú, Miguel Espírito Santo, entre os postes, Marcelo Gonçalves, 3 golos, Edson, 2 golos e por fim a estrela da equipa Nuno Angel com a marcação de 1 golo.

Por mais uma vez, a comunidade Tupomi, deu show de convívio desportivo, mas desta vez, foram as mulheres quem fizeram.

Um espectáculo, com um animado jogo de futsal, no Indoor Soccer da Maia, um jogo muito bem disputado em todos os níveis, com um bom público nas bancadas até um grupo de samba teve presente para animar ainda mais a festa.

Sobre o jogo em si, houve algumas jogadoras, que fazem ver outros homens, com muito engodo pelos golos, casos de:

Paula (3), Gisela (3) e Flávia (2), a Mãe Elsa também esteve em campo fazendo 2 golos, sendo um deles na própria baliza.

Devido pela festa e pelo salutar convívio que a família Tupomi proporcionou para todos os seus membros e amigos.

Sob a arbitragem de Serginho, que teve algumas dificuldades em alguns lances, mas não comprometeu, as equipas alinharam-se da seguinte forma:

Mãe Elsa, Rose, Carmen, Sónia, Paula, Leonor e Fernanda, sendo como suplentes: Xana e Ana, sob coordenação do técnico Pai Artur (Bom Comportamento).

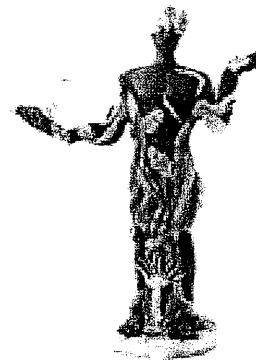
Mãe Marta, Juliana, Maria João, Carla, Céu, Luciana, Gisela, sendo como suplente: Flávia, sob a coordenação do técnico Pai Diogo (cartão amarelo).

Por fim, o pai, que faz parte da família Tupomi, já fica convidado para o próximo encontro, que brevemente será anunciado.

Um abraço a todos.



## Coluna de Ossain Sem ervas não há axé



### OSSAIN ("LUZ DIVINA")

O Senhor das Ervas, dono das matas, Orixá da cura, da convalescença. Mestre do poder curativo das ervas, que proporciona o Axé das plantas, ou seja a força vital, imprescindível à realização de qualquer ritual dos cultos Afro-brasileiros.

Ossain é a magia das folhas, tornando mágicas também a sua convivência com os seres humanos.

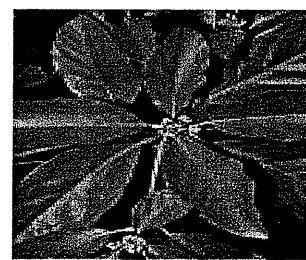
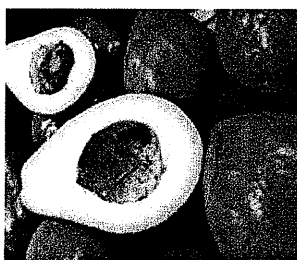
Conhecedor profundo de todas as ervas.

Ossãe (Ossain) é uma divindade masculina, do ar livre, que domina a floresta, juntamente com Oxossi, dono do mistério das folhas e do seu emprego, medicinal, ou sua utilização mágica. Dono do Axé (força, poder, fundamento, vitalidade e segurança) existente nas folhas e ervas. Filho de Nana, irmão de Oxumaré, Ewá e Obaluê, é o Orixá que conhece o segredo da cura e o mistério da vida.

A pretensão desta coluna é trazer periodicamente alguns dados, informações, conselhos e utilização de ervas, folhas e frutos, sem nunca dispensar-mos a consulta do "Homem da Bata branca" e/ou outros profissionais.

A ideia é colocar na ordem do dia o efeito que tem em nós a ingestão, queima de ervas e folhas para vários fins, quer terapêuticos, quer rituais.

É neste sentido que nesta coluna iremos ao longo dos tempos trazer a qualidade de cada uma das ervas e folhas para que possamos ter conhecimento de que na natureza existe soluções para os problemas físicos e espirituais que nos afligem e hoje vamos começar com:



### ABACATE - Persea gratissima

O abacate pode substituir a carne, porque contém gordura e o mesmo valor nutritivo. O abacateiro serve especialmente aos diabéticos, tanto através da fruta como das folhas. Às pessoas atacadas por esse mal é aconselhável um tratamento à base do abacateiro, durante 15 dias:

Comer em jejum metade de um abacate amassado.

Após as refeições tomar um chá de folhas SECAS do abacateiro em açúcar.

Outra indicação das folhas do abacateiro é para a limpeza do fígado. Se o fígado não vai bem por estar saturado de gorduras e tóxicos, fazer um chá de folhas SECAS do abacateiro e toma-lo em goles, de hora a hora durante o dia, repetindo por 15 dias.

O caroço serve como tônico capilar. Em dores de cabeça aplicar folhas quentes do abacateiro sobre a cabeça, em compressas. Usar sempre folhas secas pois as verdes provocam palpitações cardíacas.

**Teoper  
um guerreiro do axé**





## Conheci o Pedro

### (do Lat. deficiente adj. 2 gén., com falha; imperfeito; que não é eficiente

Conheci o Pedro, mais ou menos com cinco ou seis anos de idade, no Algarve, onde ia passar férias com a minha família. Temos os dois a mesma idade, 29.

O Pedro e os seus pais são naturais do Porto, mas por força das circunstâncias da altura, decidiram trabalhar no sul do país.

Só nos víamos de ano a ano, no Verão, passávamos quase um mês juntos, rodeados de amigos e brincadeiras, de noites longas sentados numa esplanada (isto quando já éramos adolescentes), a jogar às cartas, uns a tocarem guitarra, outros a cantarem... enfim... sem dúvida que foram as melhores férias que tive até hoje. Foram vinte anos assíduos, num parque de campismo que o conhecíamos como ninguém.

Inevitavelmente, as famílias também se relacionavam, em jantaradas, "campeonatos de sueca" e "bailaricos", existindo ainda uma grande amizade.

Se tenho saudades? Muitas.

O Pedro sempre foi aquele miúdo quieto, tímido, retraído nos seus impulsos... mas não deixou de viver e de se divertir. Sempre gostei muito dele, porque sempre foi muito meigo nos gestos e nas palavras, ainda adolescente já falava da política e do estado do país. Hoje é licenciado em Relações Internacionais. Conseguiu! Um ser de uma inteligência e sensibilidades difíceis de encontrar, actualmente o seu instinto aumentou, a sua perspectiva de um futuro abalou, mas uma coisa permanece... o Pedro.

Em Setembro de 2007, sofreu um acidente grave de mota, na estrada de Olhos D'Água, em Albufeira.

Três ou quatro segundos foi a duração do impacto de uma condutora, que se atravessou à frente da mota que o Pedro conduzia.

*"Embati em cheio de frente, minorado pelo reflexo de última hora que ao me fazer travar bruscamente me terá reduzido a velocidade do impacto em 10km/h. A sensação de ver o carro iniciar a marcha em cima de mim foi de um terror incrível. Porque se por um lado me assustei ao antever o que estava para acontecer, não queria acreditar como seria possível aquele carro estar a avançar."*

A destruição foi total, a sensação do perigo atingido, a confusão dos transeuntes, o apoio médico, tudo ali numa explosão de emoções, inconsciente ou não, não sentido qualquer mobilidade, o único pensamento foi: **"PEDRO, ACABOU. PERDESTES AS TUAS PERNAS!"**

Um ano após o acidente, o Pedro está paraplégico. Diagnóstico: paraplegia ASIA A (American Spinal Cord Association). Ou seja, lesão completa.

*"As minhas limitações vão muito para além da falta de mobilidade contornada por uns pares de rodas."*

*"Estão no equilíbrio. Ao lesionar uma zona alta da coluna fiquei com um controlo nulo de todos os grupos musculares abaixo do peito, o que faz com que, desamparado das costas, o meu corpo funcione como um pêndulo, ou melhor, como algo que pesa cem quilos assente em cima de algo que pesa dez. Ou como tentar equilibrar uma bola de ténis com um palito. Como é de calcular, qualquer tarefa da vida diária que implique o uso dos braços sem apoio nas costas, é uma aventura. Apanhar algo do chão, chegar ao telemóvel, alcançar algo de uma prateleira, lavar a cara num lavatório menos adaptado ou, sentar-me na cama para me vestir."*

*"-Estão também na sensibilidade. Ao perder a sensibilidade total da zona da lesão para baixo, não sinto se me queimarem com um isqueiro, não sinto a picadela de um mosquito, não sinto se a água está quente ou fria, nem uma carícia, um beijo..."*

*"-Estão a nível metabólico. Reduzindo o sistema imunitário e a circulação sanguínea abaixo do nível da lesão, qualquer ferida, lesão ou complicação que surja demora muito mais a curar e sempre com riscos bem reais de complicações."*

*"-As limitações ao nível das necessidades fisiológicas. Que são feitas sem aviso, acarretando uma grande disciplina relativa a tudo o que se ingere ou come e em relação aos horários em que se procura autonomizar e educar o organismo em relação a essas necessidades."*

*"-As limitações a título reprodutivo. Psicológicas ao nível da auto-imagem, auto-estima e auto-confiança..."*

A viagem seguinte foi o Hospital de Alcoitão, preparado para este tipo de acidentes, onde preparam os traumatizados fisicamente e psicologicamente. O cenário é o mesmo por toda a parte, cadeiras de rodas, rostos esbatidos pela inconformidade da situação, outros... habituados. Provavelmente alguma cena de um filme que já vimos.

Talvez a última paragem seja mesmo no Centro de Medicina e Reabilitação do Sul em São Brás de Alportel. Daqui sai para a sua casa no final de Outubro. Já preparado para ter a sua autonomia, se é que podemos dizer assim, viver com os seus horários e métodos de saúde, procurar um trabalho, ter um automóvel adaptado, faz parte do trabalho realizado neste último centro. Motivar, a reinserção no meio no qual uma vez já pertenceram, demonstrar que a vida, pode ser vivida na mesma, com algumas regras pelo caminho, tudo uma questão de adaptação e ter uma grande força psicológica. Um centro que, o Pedro descreve como sendo dos melhores sítios por onde passou, o qual é composto por um corpo clínico jovem e capaz, o que é meio caminho andado para dar mais ânimo a quem possa estar desmotivado e sem alento para encarar uma vida real, que outrora existiu. Mesmo assim, conhecendo eu o Pedro, mesmo com os seus "momentos de maior revolta e rejeição", encara a vida com positivismo e tem uma grande vontade de se adaptar às circunstâncias.

A sua grande companheira, a sua inseparável "mão amiga" neste processo de viagens, de lágrimas, de força, de palavras, tem sido sempre a sua mãe, a D. Zi. Mas mãe que é mãe é mesmo assim, nunca abandona a sua cria, o amor é incondicional e é o suporte emocional. Amigos e mais amigos, nunca faltaram nas visitas hospitalares ou em casa aos fins-de-semana. Tudo e todos no seu conjunto, foram e são um grande apoio.

Acredito que, de fácil não tem nada, de difícil muito, mas nada é impossível.

Se acreditarmos que iremos conseguir, muito provavelmente conseguiremos, pode não ser tudo o que pensamos, mas pelo menos, uma parte do nosso grande objectivo.

Este caso está nas barras dos tribunais e concerteza que irá ser mais um, que irá demorar alguns anos a ser resolvido.

**Problemas, dores, sofrimentos, todos temos... mas não devemos de parar cinco minutos e pensar em tudo e em todos de uma maneira mais pacífica, aproveitarmos a presença de alguém, tirarmos partido de um momento... ACREDITAR?**

#### A MENSAGEM DO PEDRO:

**Inválido sim, é algo que nem eu, nem ninguém, ninguém que tenha conhecido nos últimos 10 meses ou em toda a minha vida, é.**

**Por maior incapacidade que apresente é sempre válido para algo ou para alguém. É a não aceitação de tal evidência pela sociedade em geral que remete uma franja substancial da nossa população para o esquecimento e a obliteração...**

#### Porquê Ser Deficiente??

Existem inúmeras deficiências que acometem o ser humano.

De índole física, psíquica, cognitiva, emotiva ou emocional...

Enfim, exaustivamente seríamos todos enquadrados numa ou outra deficiência!

Mas a verdade, é que o estado físico-psicológico em que me coloquei após o acidente de viação por mim sofrido a 30 de

Setembro de 2007 me deixa na justeza de me classificar como um ser deficiente, tais são as limitações com que me passei a

deparar na minha vida diária. É uma palavra feia? Não creio. É uma palavra como outra qualquer constante do lexico

Português.

Deficientes físicos e psíquicos há muitos, e de muitos tipos

diferentes sofrendo de patologias de toda a ordem. Disso sou

eu testemunha nestes já 10 longos meses de internamentos por

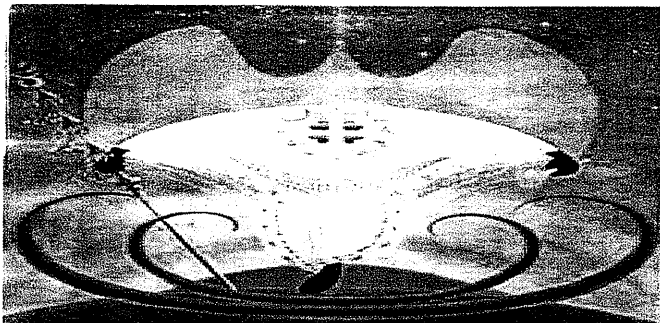
várias Instituições Hospitalares de Portugal. E posso afirmar:

não há limite para o sofrimento! Fica para lá do raciocínio e da

sensibilidade comuns do ser eficiente...



## Conselhos



Um dia estava reflectindo e, na minha cabeça uma voz que me dizia, pega num lápis e escreve o que te vou ditar e, depois lê e aprende o que te ensinei e, verás que amanhã terás a verdadeira noção da responsabilidade de ser Umbandista, de ser um filho de FÉ.

Um médium Umbandista tem que ter uma ética e uma responsabilidade moral perante os outros para que a nossa querida religião não seja uma mais. Mas aquela que nasceu de Espíritos elevados emanados do pensamento de Zambi (Deus).

Porque há erros que desencadeiam vibrações negativas, vindo a desestabilizar todo o equilíbrio da corrente.

Por isso, um Médium não deve:

- Dar guarida á fofoca;
- Ter comentários maledicentes;
- Ter ciúme porque é o maior veneno que se possa ter;
- Usar elementos estranhos ao ritual;
- Explorar financeiramente filhos da casa e ou frequentadores - A Umbanda não cobra nada pelos seus trabalhos.
- Dar mau cumprimento dos preceitos da casa;
- Ter conduta imprópria ou desrespeitadora com os membros da casa;
- Omitir o socorro, ligar pouco ou debochar daqueles que ali buscam auxílio;
- Ter ciúmes pelo tratamento dado pelo dirigente da casa a outro filho;
- Ter falta de preparo nos ritos da casa;
- Deixar desavenças de ordem particular interferir nos trabalhos;
- Não transmitir os ensinamentos adquiridos, compartilhá-los com os demais;
- Não respeitar a vida particular do Dirigente da casa, levando até eles problemas fúteis;
- Confundir a liberdade dada;
- Nunca pensar que está incorporado, mas sim ter certeza disso antes de começar a trabalhar;
- Demandar contra qualquer pessoa, devemos ter consciência da manipulação de energia;
- Não abusar dos adornos - porque a regra da Umbanda é a simplicidade. Não deve exibir ou demonstrar vaidade. Terreiro não é casa de moda.
- Roupas insinuantes são factores de negativismo e dispensáveis ao trabalho;
- Médium iniciante não deve, porque será um acto de irresponsabilidade, chamar as entidades com as quais está trabalhando fora do terreiro;

O conhecimento á a base do bom viver, é estrutura para o sucesso - Quando o médium pouco sabe, pouco estuda, as entidades pouco podem fazer pelo seu desenvolvimento.

Excesso de problemas de desincorporação, porque uma entidade que vem ao terreiro para trabalhar é normalmente uma entidade com alto grau de elevação e nunca faria um filho sofrer, principalmente durante a sua desincorporação;

Com entidades não afins ao trabalho deve-se mostrar energia e nunca desrespeito.

Estes são alguns dos ensinamentos que deves sempre seguir e ter a noção de que estás perante algo sagrado que emana do próprio Zambi (Deus) e como tal tem de ser encarado com Amor, Fé e abnegação.

A Umbanda não pode ser encarada como uma forma de cumprir uma obrigação, ou seja, vir á gira cumprir o seu papel de ajuda ao seu irmão e, depois no dia a dia, fazemos vista grossa aos preceitos da Umbanda.

Estar na Umbanda é ter Fé, é sentir o cheiro da Mata, ouvir a água a correr lentamente no ribeiro, a alterar-se e a cair com estrondo na escarpa e transformar-se na espuma das ondas do Mar. A Umbanda é sentir sem ver, é acreditar que a vida continua, mesmo depois da matéria regressar á lama. É acreditar na voz que nos sussurra ao ouvido e nos traz o ensinamento da Vida.

Umbanda é acima de tudo utilizar o dom que nos é dado por Zambi (Deus) e aceitar essa responsabilidade que nos proporciona o resgate de nossas "dívidas" contraídas em existências anteriores ou até na actual, desde que utilizados de forma caritativa. Temos de ter a noção que a Mediunidade, desenvolvida e manipulada de forma correcta, auxilia a necessidade do corpo e da alma, além de nos beneficiar também, pois colabora na nossa evolução como ser Humano e Espiritual que somos.

Por isso atenta no que te disse e verás que seguirás o caminho da estrada de Aruanda.

Nota: Esta conversa será ou não ficcionada???, é uma conversa tida no ouvido, ou no cérebro, real ou fictícia, mas será sempre uma leitura de desenvolvimento do meu ser espiritual.

## Teoper



### Correio do Leitor

*Envie-nos as suas opiniões e sugestões para que possamos melhorar o nosso jornal. Envie também temas que queira ver escrita no nosso jornal, bem como duvidas que tenha, que tentaremos esclarecer através das nossas matérias.*



## Palavra de agradecimento:

Agradecemos aos nossos doadores por toda a ajuda prestada no auxílio material, espiritual e moral para as nossas rondas semanais:

**Rolbarão, rolamentos; Lusoforma; Electrolux; Mister Speed; Mira Parque, confeitaria; Nuno Rangel Unipessoal Lda.; B.A.-Bares Automaticos; Longa Vida; Diogo Frias; Padaria Formosa; Póvoa Bolos; Pão de Mel; Pão Quente: Pátio Santa Luzia; NVending.**

O nosso agradecimento especial, este mês é para a **Diogo Frias** dado que é com o contributo destes colaboradores que nos é assegurado em nossos kit's ,variado tipo de frutas, podendo oferecer uma pequena refeição de melhor qualidade e mais completa. Mais uma vez, Muito Obrigado.



*As doações para o Exército de Oxalá devem ser efectuadas na morada da sua sede, descrita na capa deste jornal. Aceitam-se desde alimentos não perecíveis, como roupas infantil, masculina ou feminina, tal como brinquedos para as crianças menos favorecidas.*

## Escola de Curimba

Motumbá a todos!

Caros irmãos de fé, no próximo dia 4 de Novembro, a Escola de Curimba Caboclo Tupinambá completará o seu primeiro ano de idade realizando a ensino em aulas teóricas e praticas de vários ensinamentos ritualísticos.

Sendo duvida que a evolução já é uma constante em todos os momentos religiosos, mas sem duvida que o momento que a Escola de Curimba esta a atravessar é, sem duvida, um dos mais importantes, dado que vem-se falando na conduta do médium dentro do terreiro, bem como o tipo de actuação que deve ter fora dele para ser um verdadeiro umbandista.

Aqui importa-nos fazer uma reflexão, o que é a Umbanda? E o que ser umbandista? Em sentido lato, a Umbanda é uma religião de origem afro-brasileira que consegue encerrar em si própria o rito e culto aos Orixás ancestrais da antiga África, e o louvor e trabalho com as entidades do novo mundo, como Caboclos, Pretos-Velhos, Ciganos...

Mas como todas as religiões, não podemos apenas olhar ao sentido lato, mas sim também ao seu sentido amplo, assim a Umbanda torna-se uma complexa rede espiritual conseguindo sobrevoar uma grande parte daquilo que se entende como espiritualidade, conseguindo ir desde o rito africano de Candomblé, até o Esoterismo, por isso o médium de Umbanda tem de ter consciência que poderá ao longo da sua vida verificar vários tipos de Umbanda, e a conduta que ele deve ter é demonstrar respeito, bem como a todas as outras religiões para que possa ver a sua a ser respeitada. Assim, conseguimos em um mesmo conceito juntar Umbanda e umbandista, tendo sempre em atenção que este conceito erra por defeito dado que a conduta umbandista vai muito além do que aquilo aqui descrito.

Mas para além disso a Escola de Curimba, com a ajuda de Pai Artur de Xangô, tem vindo a desenvolver um novo trabalho, o curso das velas, que tem vindo a revelar-se um verdadeiro sucesso conseguindo realizar aulas emotivas, dinâmicas e críticas, dado que mais importante do que saber as coisas, é saber critica-las e fundamenta-las para poder justificar os preceitos ensinados. Preceitos, como o equilíbrio que se encontra em um ponto riscado, bem como em tudo o que envolve a própria organização do terreiro, o fundamento de uma firmeza, e ainda, a justificação para a ritualística de uma vela.

Mas a par desses ensinamentos teóricos, os práticos não se têm revelado menos importante, dado que para o bom funcionamento dos rituais a coisas que são ensinadas e até mesmo praticadas na Escola de Curimba, tal com pontos, danças, pés de dança, orações e condutas físicas de respeito.

Ainda é de salientar que nos últimos e tempos a Escola de Curimba tem vindo a contar com um material didáctico diferente, a mini serie Mãe de Santo tem vindo a ser um contributo muito importante, porque os espectadores conseguem conceber a influencia que os Orixás têm sob os seus filhos de santo, para além de poderem ter um acesso visual das lendas de Orixás que apenas conhecem por escrito, dando uma ideia mais ampla e mais bem concebida sobre os próprios Orixás e as suas relação internas e externas entre eles próprios.

Desta forma, podemos concluir que um ano depois de tudo ter começado, a evolução é mais do que perceptível, e mais importante que isso, uma realidade, não apenas para os alunos, mas também para os docentes que para conseguirem corresponder as expectativas esperadas, são obrigados a realizar trabalhos de análise e investigação

Assim despeço-me, deixando para todos o desejo de muita felicidade, prosperidade, paz e amor, na luz de nosso Pai Oxalá, irradiando axé para todos.

Pai Diogo de Oxossi

Índice:

Coluna do chefe.....	p.2
Prece de Caritas.....	p.2
Um voluntário.....	p.3
Uma Honra.....	p.3
Orixá do mês: Obá.....	p.4
Jogo de confraternização	
TUPOMI.....	p.5
Coluna de Ossain.....	p.5
Conheci o Pedro.....	p.6
Conselhos.....	p.7
Escola de Curimba.....	p.8
Palavra de agradecimento.....	p.8