

LUZ MAIOR

Uma publicação da



Samadhi® - Livraria e Espaço Alternativo

Rua Diogo Freire, 275 Telefone (11) 5073-0495

www.samadhi.com.br

livrariasamadhi@uol.com.br

São Paulo, 10 de dezembro de 2010

Ano VII - Número 39

Distribuição Gratuita

A HORA DO BALANÇO



E lá vamos nós com os chapões de sempre: - Deus, como o tempo voa! Nem vimos esse

ano passar! Mal começou, 2010 já está terminando! E não fizemos nada!

Há muitas teorias a respeito dessa sensação de termos menos tempo a cada dia, de que a vida escoar-se sem que tenhamos vivido. Algumas dessas teorias são plausíveis, outras nem tanto. Muitas fantasias, muitas "viagens".

O que me parece lógico é observar a aceleração do ritmo de viver. Não é o tempo que passa mais rápido, somos nós que estamos numa desabalada corrida por algo que nem definimos bem o que seja: Sobrevivência? Competição? Padrão de vida? Sonhos? Objetivos?

Acordamos e apressadamente mergulhamos na correria. "Temos que dar conta"! Não importa o tamanho da tarefa, da exigência, da cobrança. Eficiência é a palavra da vez. Seguida de competência, dinamismo, agressividade, capacidade. E aí de nós se falharmos! Somos implacáveis. Vamos considerar-nos fracassados, incapazes. É o preço da frustração por não correspondermos a tantas expectativas.

Daí para a depressão, o esgotamento, as doenças, é só um passo. E a culpa é do tempo, que voa, não espera, deixando-nos para trás. Não observamos

as grandes transformações, principalmente os avanços tecnológicos que deveriam facilitar nossa vida, mas que nós decidimos correr atrás deles.

O carro facilita o transporte, mas o tornamos parte de nós mesmos. Há quem não ande nem uma quadra a pé, sequer para ir até à padaria. E aí, os congestionamentos, a perda de tempo, e as neuroses subsequentes. Muita coisa poderíamos fazer deixando o carro em casa. Demora um pouco mais? Talvez, mas caminhar é saudável, diminuir a poluição também. E para que pressa?

O computador agiliza a informação e a comunicação, mas nada substitui o prazer de um bom livro ou de um gostoso bate-papo entre amigos. Mas há quem só lê o que está na internet e troca e-mails até com quem está a seu lado, cada um com seu laptop. Estamos desistindo de viver, usufruir a companhia de nossos amigos, tornando-nos meros espectadores. E o lazer da maioria é ficar hipnotizada diante da TV, sentindo e vivendo os dramas alheios!

O vazio resultante desse estilo de vida causa a sensação de inutilidade, de tempo perdido, o ano acabou e não vivemos. Assim se foram os anos, assim se foi 2010... E os próximos? Vamos vivê-los? Tiraremos o pé do acelerador?

Que 2011 seja para todos nós um reencontro com a vida! Feliz Ano Novo!

Maria Lúcia Sene Araújo

A feiura, onde quer que ela esteja, tem sempre um lado belo; é fascinante descobrir beleza onde ninguém mais consegue vê-la.

Toulouse Lautrec

Nesta Edição:

MUDANÇA OU ACOMODAÇÃO	2
AUTOQUESTIONAMENTO	3
ORAÇÕES E APELOS	4
O INCENTIVO SANTO	5
CUIDADOS COM A PELE	6
PALESTRAS E CURSOS: Agenda	7
FELIZ NATAL	8

Pontos especiais de interesse:

- Apelo em favor do Brasil 4
- Mensagem de Otimismo 5
- Mandamentos para Vida Feliz 8

Mudança ou Acomodação?

Na vasta literatura espírita encontrei certa vez a seguinte fábula:

Um homem desencarnou e permaneceu longo tempo nos umbrais, num profundo precipício. Perturbado, meio inconsciente da própria situação, cansado de tanto sofrimento, clamou:

- Alguém me ajude! Não sei porque estou neste lugar horrível! Sempre fui correto, nunca prejudiquei ninguém, cumpri sempre meus deveres. Não deveria ter ido para o céu?

Atendendo ao apelo, um anjo surgiu e disse:

- Meu amigo, o Pai enviou-me para ajudá-lo. É verdade que você procurou andar na linha quando encarnado, mas olhando sua ficha, percebi que não há uma só ação em favor de seu semelhante. Preciso de pelo menos um ato de bondade para iniciar o seu resgate. Você se lembra de alguma ocasião em que tenha ajudado alguém desinteressadamente?

O homem pensou por longos momentos e disse:

- Bem, a única coisa de que me lembro foi durante um dia de chuva. Eu voltava para casa e vi, numa poça, uma pequena aranha que se afogava. Nem sei porque, peguei um graveto e retirei a aranha da água.

- Só isso? - disse o anjo - Bem, vou ver o que posso fazer com essa informação. Após alguns instantes, o anjo retornou com a pequena aranha, muito iluminada. Diante do homem boquiaberto, o pequeno inseto falou:

- Vou tecer um fio da minha teia até aí, para que você possa subir por ele. É sua única chance.

Ao ver o fio pronto, o homem começou a subir. Estava no meio da escalada quando olhou para baixo e viu que vários outros seres, perturbados como ele, vinham subindo atrás. Começou a gritar:

- Desçam! Aproveitadores! Esse fio é meu! Eu conquistei! Larguem! Saiam! Essa aranha fui eu que salvei! E tanto gritou e agitou-se que o frágil fio, não suportando o esforço, rompeu-se... Desperdiçou a ajuda a que fez jus, simplesmente por não saber compartilhar. Dizem que passou ainda muito tempo na escola da dor até ter condições finalmente de ser socorrido.

Sempre utilizei essa fábula em palestras. Sinto que é um alerta para nossas consciências. Muitas vezes nós acreditamos que somos merecedores de graças e favores divinos simplesmente porque não cometemos crimes, somos honestos, cumprimos nossos deveres. Acomodamo-nos na ideia de que somos boas pessoas, julgamo-nos melhores do que a maioria, justificamos nossos erros com frases como “fiz, mas quem não faz?”, “errar é humano”, “sei que não sou perfeito”, etc.

Ao atingirmos um patamar de comportamento aceitável dentro de nossa escala de valores ainda tão fa-

lha, ficamos acomodados e deixamos de progredir. É comum o raciocínio: “Diante dessa humanidade pervertida, até que eu sou bom”. Diante de erros maiores, minimizamos os nossos e desistimos de investir em nossa reforma íntima.

Num dos trabalhos do Grupo Fraterno Amor e Luz um mentor nos alertou para isso. Segundo ele, é mais fácil conseguir a transformação e regeneração de espíritos altamente comprometidos diante da Lei Divina do que socorrer os “mais ou menos bonzinhos” (expressão que ele usou). Os espíritos que já desceram todos os níveis da degradação e estão em condições lastimáveis nas regiões das trevas já experimentaram todas as nuances da maldade humana. Esgotaram o mal, afundaram-se em sentimentos de culpa, julgaram-se indignos. Quando a Misericórdia Divina os socorre, num momento em que eles manifestam cansaço de tanto erro, num único instante de consciência, num átimo de arrependimento, eles agradecem e agarram a oportunidade com toda a força. Eles sabem o que é o “fundo do poço” e querem muito uma nova oportunidade. São os verdadeiros “filhos pródigos”.

Um espírito resgatado nessa situação, embora necessite cuidados e reeducação, reage muito mais rapidamente do que aqueles que não abriram mão do ego e ainda se acham melhores que os outros. “É difícil transformar as pessoas ‘mornas’, disse o mentor. Elas acreditam que já estão muito bem do jeito que estão. São preguiçosas, acomodadas, presunçosas, adiando indefinidamente o seu progresso”.

Incluem-se nesse grupo “morno” as pessoas que, pelo simples fato de seguirem uma religião ou participarem de trabalhos espirituais, acreditam que estão garantindo seu lugar nos planos de Luz. Aqui vai um alerta aos médiuns: Trabalho mediúnico é caridade fraterna, mas não exime os médiuns da responsabilidade com a própria evolução. Muito será pedido a quem muito foi dado. Quanto mais conhecimento, maior a necessidade de assumir conscientemente a própria reeducação. É preciso desenvolver qualidades e virtudes como paciência, tolerância, amor, perdão, e trabalhar intensamente a transformação de vícios como apego, mágoa, inveja, vingança, intolerância, crítica, maledicência... A lista é grande! Precisamos nos empenhar com determinação, amor, paciência e tolerância. É importante que se dê um passo por dia, mesmo sabendo que ainda cometeremos muitos erros.

Diga não à acomodação e comece já a sua transformação.

Maria Lúcia Sene Araújo

FICHA TÉCNICA - Colaboraram nesta Edição:

*Todos os Integrantes do Grupo Fraterno Amor e Luz
Leitores e Amigos da Samádhi*

Responsáveis pela edição de Luz Maior:

Maria Lúcia Araújo e toda a equipe da Samádhi
Diogo Freire, 275 Jardim da Saúde Tel.: 5073-0495
www.samadhi.com.br

GRUPO FRATERNO AMOR E LUZ

Todas as quartas-feiras:

Das 14:30 às 16 horas ou

Das 19:30 às 21 horas

**Cromoterapia - Palestra e passes
(entrada franca - respeitar o horário)**

OBRIGADA (O)!

Como sempre, procuro melhorar meu entendimento a respeito da vida através de observação, reflexão e mudanças positivas de comportamento. Aprendo, também, com as experiências do dia a dia.

Observando as pessoas, pude notar o quanto é difícil para muitas receber e retribuir um elogio. Parece haver uma “competição” para salientar aspectos negativos. Vejamos dois pequenos exemplos:

Uma pessoa X diz a uma outra Y:

X: - Nossa, como seu cabelo está bonito!

Y: - Imagine, olhe como está ressecado, sem brilho.

X: - Nem me fale, o meu está horrível, sem corte.

Outro exemplo:

Uma pessoa faz um elogio a outra:

- Como você está bem!

A outra responde:

- Que nada, olhe como estou gorda, tudo o que vis-
fica apertado.

É difícil ouvir essas conversas. Parece que as pessoas perderam a autoestima, o respeito consigo mesmas. Ficam o tempo todo procurando defeitos e não percebem os pontos positivos.

Que estes pequenos exemplos sirvam de alerta para você que tem dificuldade em dizer obrigado (a) e gosta de “competir” com os aspectos negativos de si e da vida. Pare e pense. Veja se só há aspectos negativos em sua vida ou se você está fazendo deles a sua vida. E da próxima vez, reconheça suas qualidades, diga obrigado (a) por tudo de maravilhoso que você tem!

Namastê!

Patrícia Isabel Rossi



SE NÃO GOSTA DE GÍRIAS, FALE DIFÍCIL!

1 - Prosopopéia flácida para acalentar bovinos: Conversa mole pra boi dormir.

2 - Colóquio sonolento para gado bovino repousar: História pra boi dormir

3 - Romper a face: Quebrar a cara

4 - Creditar o primata: Pagar o mico.

5 - Derrubar, com a extremidade do membro inferior, o sustentáculo de uma das unidades de acampamento: Chutar o pau da barraca.

6 - Deglutir o batráquio: Engolir o sapo.

7 - Derrubar com intenções mortais: Cair matando

8 - Aplicar a contravenção do João, deficiente físico de um membro superior: Dar uma de João sem braço.

9 - Sequer considerar a utilização de um longo pedaço de madeira: Nem a pau.

10 - Sequer considerar a possibilidade de a fêmea bovina expirar fortes contrações laringo-buciais: Nem que a vaca tussa.

11 - Derramar água através do tombamento violento e premeditado de seu recipiente: Chutar o balde.

12 - Retirar o filhote de equino da precipitação pluviométrica: Tirar o cavalinho da chuva.

13 - A bucéfalo de oferenda não perquiras a conformação dentária: A cavalo dado não se olha os dentes.

Colaboração de Flávia Celina S. S. A. G. Galbes

AUTOQUESTIONAMENTO

Certa vez o rei Janaka estava fazendo a sesta e começou a sonhar que outro rei invadia seu país. Ele perdeu a batalha, mas o rei inimigo o deixou ir e não o colocou na prisão. Durante suas perambulações, Janaka ficou tão faminto, que foi para um campo e começou a comer o milho. O fazendeiro viu um homem roubando seu milho, então pegou um cajado e começou a surrá-lo.

Quando Janaka acordou, estava no palácio, em sua cama, e todos os seus servos o abanavam. Fechou os olhos e estava de volta ao campo e o fazendeiro o espancava. Ele acordou, e estava de volta ao palácio, em sua cama. O rei sentou-se completamente confuso: Qual é a realidade, meu sonho ou meu estado de vigília? Ambos eram tão vívidos e reais!

No dia seguinte convocou todos os sábios e profetas e perguntou-lhes: Digam-me qual é a realidade - meu sonho ou meu estado de vigília? Todos lhe ofereceram diferentes respostas, mas ele não ficou satisfeito e os colocou na prisão.

Passaram-se alguns anos. Então, um pequeno sábio que vivia no reino perguntou a sua mãe: “Onde está o meu pai? Por que nunca o vi?” A mãe respondeu: “Seu pai está na prisão porque o rei fez uma pergunta e ele não conseguiu responder”.

“Que tipo de pergunta?” indagou o menino. Quando a mãe explicou, ele disse: “Eu responderei a essa pergunta”, e foi para a corte.

Este jovem sábio tinha o corpo aleijado, por isso era chamado de Ashtavakra. Ao entrar na corte, todos os cortesãos puseram-se a rir dele. O rei também começou a rir, mas o menino não se deixou abalar pelos risos. Como Ashtavakra era um sábio, o rei colocou-o ao seu lado no trono.

O rei perguntou: “Está pronto para minha pergunta, ó jovem sábio?” “Ainda não”, disse Ashtavakra. “Primeiro preciso fazer-lhe uma pergunta e então responderei à sua”. E indagou: “Majestade, posso entender porque todos riram, mas pode me dizer por que você riu quando eu entrei?”

O rei ficou estupefato, contudo, tinha de responder à pergunta. “Ó sábio, o que posso dizer? Vi seu corpo todo aleijado. Nunca vira nada assim em minha vida, por isso ri”. O jovem sábio disse: “Majestade, se os seus olhos podem enxergar apenas o que é externo, como pode entender a Verdade mais oculta do que o mais oculto, mais sutil do que o mais sutil, mais fina do que o mais fino? Você ainda é interior mente cego, ó rei! Olha apenas para o corpo, não para o que há dentro do corpo. Ainda que eu respondesse à sua pergunta, se tudo que pode ver é meu corpo, como poderia compreender o que digo?”

“Quando você pratica o autoquestionamento, ele o leva cada vez mais alto e mais fundo. Quando não pratica o autoquestionamento, não amadurece para ouvir a Verdade ou alcançar a Verdade.”

*Do livro: Acenda a Chama do Meu Coração
Gurumayi Chidvilasananda, Ed. Vozes.*

Colaboração de Nelson Martinez dos Prazeres

Prece para Yemanjá

Yemanjá, Rainha das águas! Que, nas ondas do Amor, beija as praias secretas do coração.

Oh, Mãezinha Querida! Que, silenciosamente, abraça todos os filhos. Mesmo aqueles que se perderam...

Luz da Estrela Azul, a todos compreende, por onde a Senhora segue, as mágoas se dissolvem, e os ataques das trevas são transformados em ricos aprendizados.

Ah, Doce Mãezinha, limpe o coração da gente.

Não nos deixe cair nas garras do orgulho, nos fortaleça na Fé e no discernimento das coisas.

Mentora Preciosa, não permita que nos distancie do seu Amor, principalmente nos momentos difíceis, e, quando errarmos, por favor, nos direcione de volta para a Luz.

Amiga do Céu, que carrega as estrelas em seu ventre... Ajude-nos na cura das emoções estranhas e dos pensamentos ruins, para que nossas ações sejam sadias.

Senhora dos corações, abençoe nossas viagens espirituais... E, também, a grande viagem da Vida.

Que, dentro ou fora do corpo, nós sejamos dignos da vossa Compaixão.

Ah, Linda Mãezinha das Águas, não permita que o mal entre em nós. E ajude-nos a acender a fogueira do discernimento em nossos corações...

Para queimarmos as nossas tolices e ilusões.

Yemanjá, Rainha das Águas que refletem o Cosmos sem fim. Por tudo, obrigado, obrigado, obrigado... Paz!

Wagner Borges (Colab. de Nelson M. Prazeres)

APELO EM FAVOR DO BRASIL

Em nome e com o poder de nossa Presença Divina EU SOU apelamos a Vós, Bem-Amado Mestre Ascensionado HILARION: flamejai, flamejai, flamejai na mais poderosa atividade a Chama Verde da Divina VERDADE sobre todo o BRASIL. Manifestai a VERDADE, Manifestai a VERDADE, Manifestai a VERDADE. EU SOU, em todas as horas, a Presença da VERDADE em ação no BRASIL. Em todos os lugares, coisas e circunstâncias, abençoando todos aqueles que aqui vivem e servem, em todos os reinos de evolução.

“EU SOU A RESSURREIÇÃO E A VIDA” do VERDADEIRO PROGRESSO, PROSPERIDADE E ABUNDÂNCIA para BRASIL. “EU SOU A RESSURREIÇÃO E A VIDA” da PAZ, LIBERDADE E ORDEM DIVINA no BRASIL. “EU SOU A RESSURREIÇÃO E A VIDA” da VITÓRIA, VITÓRIA do BRASIL e de todos os seus filhos, sobre todos os grilhões, limitações e barreiras.

Apelamos a vós, Bem-Amados Arcanjo Miguel e Astrea: usai a vossa poderosa espada de luz e de proteção e com ela afastai do poder e de cargos públicos os maus líderes e governantes. Conduzi e sustentai no poder somente aqueles que se deixam guiar pela Luz Divina que habita os seus corações concretizando a Vontade Deus que é somente o BEM. Tudo que pedimos para o Brasil, pedimos também para todas as nações sobre a Terra.

Assim é porque falamos em nome de Deus EU SOU!

ORAÇÃO DA CURA

Querido Deus - Pai e Mãe:

Peço para ser banhado e iluminado pela luz branca de Cristo, a luz verde da cura e a violeta da transmutação.

Pelo bem superior e dentro da verdade Divina, peço que todas as vibrações dissonantes sejam removidas, encerradas em sua própria luz, levadas à fonte para serem purificadas, não retornando mais para nós, ou qualquer outra pessoa. Peço para ser utilizado como canal para cura de (dizer o nome da pessoa).

Estou procurando o bem superior de (nome da pessoa) de acordo com a vontade dele (a) e a vontade de Deus.

Peço que esta sala seja inundada de luz, que (nome da pessoa) seja rodeada de luz!

Peço a proteção do tríptico escudo da luz branca de Cristo. Neste momento, aceito essas forças de cura que atuam em mim, através de mim, e aceito apenas o que está a serviço da Vontade Divina.

Quero expressar minha gratidão por todas as bênçãos que recebemos, acompanhadas da manifestação da cura.

Muito Obrigado!

Colaboração de Naila Garcia Fabozzi

Oração da Noite

Boa noite, Pai. Termina o dia, e a Ti entrego meu cansaço. Obrigado por tudo... Perdão.

Obrigado pela esperança que hoje animou meus passos, pela alegria que vi no rosto das crianças.

Obrigado, pelo exemplo que recebi dos outros. Obrigado também pelo que me fez sofrer...

Obrigado, porque naquele momento de desânimo me lembrei de que Tu és meu Pai. Obrigado pela Luz, pela noite, pela brisa, pela comida, pelo meu desejo de superação. Obrigado, Pai, porque me deste uma mãe, compreensiva e carinhosa.

Perdão, também, Senhor. Perdão por meu rosto carrancudo. Perdão porque me esqueci de que não sou filho único, mas irmão de muitos.

Perdão, pela falta de colaboração, pela ausência do espírito de servir. Perdão porque não evitei aquela lágrima, aquele desgosto.

Perdão por ter aprisionado em mim a tua mensagem de Amor. Perdão porque não estive disposto a dizer o “sim”, como Maria.

Perdão por aqueles que deveriam pedir-Te perdão e não se decidem a fazê-lo.

Perdoa-me, Pai, e abençoa meus propósitos para o dia de amanhã.

Que, ao despertar, me domine um novo entusiasmo. Que o dia de amanhã seja um contínuo “SIM”, numa vida consciente.

Boa noite Pai, até amanhã.

O Incentivo Santo

Aberta a sessão de fraternidade em casa de Pedro, Tadeu clamou, irritado contra as próprias fraquezas, asseverando perante o Mestre:

- Como ensinar a verdade se ainda me sinto inclinado à mentira? Com que títulos transmitir o bem, quando ainda me reconheço arraigado ao mal? Como exaltar a espiritualidade divina, se a animalidade grita mais alto em minha própria natureza?

O companheiro não formulava semelhantes perguntas por espírito de desespero ou desânimo, mas sim pela enorme paixão do bem que lhe tomava o íntimo, a observar pela inflexão de amargura com que sublinhava as palavras. Entendendo-lhe a mágoa, Jesus falou, condescendente:

- Um santo aprendiz da Lei, desses que se consagram fielmente à Verdade, chamado pelo Senhor aos trabalhos da profecia entre os homens, mantinha-se na profissão de mercador de remédios, transportando ervas e xaropes curativos, da cidade para os campos, utilizando-se para isso de um jumento caprichoso e inconstante, quando, refletindo sobre os defeitos de que se via portador, passou a entristecer-se profundamente. Concluiu que não lhe cabia colaborar nas revelações do Céu, pelo estado de impureza íntima, e fez-se mudo.

Atendia às obrigações de protetor dos doentes, mas recusava-se a instruir as criaturas, na Divina Palavra, não obstante as requisições do povo que já lhe conhecia os dotes de inteligência e inspiração. Sentindo, porém, que a Celeste Vontade o constringia ao desempenho da tarefa e reparando que os seus conflitos mentais se tornavam cada vez mais esmagadores, certa noite, depois de abundantes lágrimas, suplicou esclarecimento ao Todo-Poderoso.

Sonhou, então, que um anjo vinha encontrá-lo em suas lides de mercador. Viu-se cavalgando seu voluntarioso jumento, vergado ao peso de preciosa carga, em verdejante caminho, quando o emissário divino o interpelou, com bondade, após as saudações habituais:

- Meu amigo, sabes quantos coices desferiu hoje este animal?

- Muitíssimos - respondeu sem vacilação.

- Quantas vezes terá mordido os companheiros de estrebaria? Prosseguiu o enviado, sorridente. - Quantas vezes terá insultado o asseio de tua casa e orneado despropositadamente?

E porque o discípulo aturdido não conseguisse responder, de pronto, o anjo considerou:

- Entretanto, ele é um auxiliar precioso e deve ser conservado. Transporta medicamentos que salvam muitos enfermos, distribuindo esperança, saúde e alegria.

E fitando o pregador desalentado, rematou:

- Se este jumento, a pretexto de ser rude e imperfeito, se negasse a cooperar contigo, que seria dos enfermos a esperarem confiantes em ti? Volta à missão luminosa que abandonaste, e, se te não é possível, por agora, servir a Nosso Pai Supremo na condição de um homem purificado, atende aos teus deveres, espalhando reconforto e bom ânimo, na posição do animal valioso e útil. Nas bênçãos do serviço, serás mais facilmente encontrado pelos mensageiros de Deus, os quais, reconhecendo-te a boa-vontade nas realizações do amor, se compadecerão de ti, amparando-te a natureza e aprimorando-a, tanto quanto domesticas e valorizas o teu rústico, mas prestimoso auxiliar!

Nesse instante, o pregador viu-se novamente no corpo, acordado, e agora feliz em razão da resposta do Alto, que lhe reajustaria a errada conduta.

Surgindo o silêncio, o discípulo agradeceu ao Mestre com um olhar. E Jesus, transcorridos alguns minutos de manifesta consolação no semblante de todos, concluiu:

- *O trabalho no bem é o incentivo santo da perfeição.* Através dele, a alma de um criminoso pode emergir para o Céu, à maneira do lírio que desabrocha para a Luz, de raízes ainda presas no charco.

Em seguida, o Mestre pôs-se a contemplar as estrelas que faiscavam, dentro da noite, enquanto Tadeu, comovido, se aproximava, de manso, para beijar-lhe as mãos com doçura reverente.

*Do livro "Jesus no Lar" Chico Xavier, Neio Lúcio
Colaboração de Carlos e Magaly*

Mensagem de Otimismo

Não percas o otimismo. O trabalho é uma bênção. Age construindo. Quem serve aos outros, semeia paz e alegria para si mesmo. Se erraste, recomeça a empreitada da ação na qual te comprometeste. Não creias em vitórias do Bem, sem árduos problemas a resolver.

Convence-te de que a dor é sempre renovação para o Bem. Evita os assuntos infelizes. Fala, auxiliando em favor da tranqüilidade e da elevação.

Aprende simplicidade, para que não te vergues ao peso de bagagens inúteis. Não fujas à luta que a vida te propõe, na intimidade de ti mesmo e, atendendo ao trabalho do dia-a-dia, a fim de supera-la, conserva a certeza de que é pelas tuas próprias prestações de serviço ao bem comum que a bênção da vitória de marcará. Em nossa condição evolutiva, ainda não sabemos medir a resistência, uns dos outros. Em razão disso, guardemos a nossa dor ou a emenda que é positivamente nossa e exportemos alegria e esperança onde estivermos.

Emmanuel (Caminho Iluminado - Chico Xavier)

ATENDIMENTOS INDIVIDUAIS NA SAMÁDHI

Massagem Terapêutica - Acupuntura

Reiki - Fisioterapia (RPG / RMA)

Drenagem Linfática - Psicoterapia

Cromoterapia - Terapia Holística

Florais de Bach - Mapa Astral - Tarô

Atividades Constantes na Samádhi:

ॐ HATHA YOGA

Márcia

Terças e Quintas

Das 9:30 às 10:30

Das 19:00 às 20:00

☯ TAI-CHI CHUAN

Djanira

Terças e Quintas

Das 18:00 às 19:30

Dez Hábitos Que Envelhecem Sua Pele

Toda mulher se preocupa com a aparência da pele. Com o tempo, linhas de expressão, flacidez, rugas e falta de luminosidade passam a incomodar. Mas não adianta investir em revolucionários tratamentos estéticos ou no creme mais caro do mercado. Tudo isso perde força se você abre espaço para verdadeiros inimigos da saúde da sua pele. Cigarro, estresse e açúcar demais são alguns deles. A seguir, você confere quais são os outros maus hábitos que favorecem o envelhecimento precoce. Fique longe deles e rejuvenesça.

1. **TABAGISMO.** Cada cigarro diminui a oxigenação da pele por 90 minutos! Imagine quem fuma mais do que um por dia. A pele fica grossa e amarelada por causa da nicotina, sem viço e opaca. Além de todos os problemas que causa à saúde, o cigarro também provoca distúrbios no metabolismo e acelera a perda de colágeno, células responsáveis por dar sustentação e elasticidade à pele, favorecendo a flacidez. "O ato de fumar provoca rugas ao redor dos lábios e ao redor dos olhos, já que o fumante fecha os olhos parcialmente para proteger os olhos da fumaça", conforme explica a dermatologista Daniela Taniguchi.

2. **ESTRESSE.** O estresse emocional altera nossos hormônios, aumentando a liberação de corticoide endógeno e adrenalina, por exemplo. "Isso pode deixar a pele mais oleosa e acneica. O estresse também diminui nossas defesas, e a pele fica mais predisposta à doenças e infecções". As mais comuns são herpes, alergias, erupção cutânea, psoríase e até vitiligo.

3. **IGNORAR A POLUIÇÃO.** "Os gases nocivos encontrados no ar poluído formam uma película de toxinas que é absorvida pela pele, aumentando as reações de oxidação e formação de radicais livres que agredem a pele", explica a dermatologista Paula Cabral. A oxidação é um processo natural que acontece no organismo, mas que envelhece as células. O excesso de poluição oxida as células da pele e de todo o organismo. Para evitar essa reação, é importante proteger a pele diariamente, aplicando protetor solar, hidratante e fazendo a higienização para eliminar as impurezas.

4. **BEBER POUCA ÁGUA.** Um dos primeiros sinais da falta de água (desidratação) se dá na pele e nas mucosas. "Entre as células, temos um líquido intersticial que ajuda na sustentação da pele, entre outras funções. A falta de ingestão de água deixa a pele flácida e sem viço". A pele demora para voltar ao estado natural, quando sofre uma distorção. Quando beliscamos a pele e ao soltarmos ela demora a voltar ao seu estado normal, é sinal de que está desidratada e flácida. Além de deixar a pele hidratada e firme, beber água também favorece a excreção de toxinas, substâncias que prejudicam a pele. O recomendado é consumir pelo menos dois litros de água por dia.

5. **NÃO USAR PROTETOR SOLAR.** O excesso de exposição solar, e principalmente a falta de proteção solar, é a principal causadora do envelhecimento e de câncer de pele. A radiação solar é responsável por 80% do envelhecimento da pele, principalmente nas peles mais claras, que sofrem este processo precocemente. "A radiação solar é um potente oxidante celular. A radiação

penetra na pele e provoca alterações diretamente no DNA das células e, indiretamente, provoca reações químicas que alteram o DNA e as fibras colágenas e elásticas". De acordo com a especialista Daniela Taniguchi, apesar de o nosso organismo ter mecanismos de defesa e ação antioxidante, nem sempre isso é o suficiente para evitar essas reações. O resultado é o que chamamos de foto-envelhecimento. Aparecem, então, manchas, sardas, flacidez, pele áspera, aumento das rugas e, em alguns casos, câncer de pele. O FPS, para o dia a dia, nunca deve ser menor do que 30 para rosto, colo, pescoço e mãos (regiões da pele mais sensível) e 15 para o restante do corpo.

6. **CONSUMO DE AÇÚCARES E GORDURA.** Em excesso, o açúcar é responsável pelo processo de envelhecimento celular chamado glicação. O açúcar se liga às proteínas da pele, como o colágeno, provocando a rigidez destas proteínas. A pele perde a função de elasticidade, ficando flácida e com rugas. A gordura em excesso fica acumulada no tecido subcutâneo de forma irregular, provocando gordura localizada e celulite.

7. **FALTA DE ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA, RICA EM ANTIOXIDANTES.** "Uma dieta equilibrada, rica em vegetais, incluindo frutas diversas, leguminosas, cereais e hortaliças é a melhor proteção contra os radicais livres, inimigos da pele", diz a nutricionista Daniela Cyrulin. As substâncias ativas encontradas nestes alimentos são excelentes antioxidantes que neutralizam a ação destes radicais. Priorize alimentos ricos em vitamina C: laranja, limão, lima, acerola, caju, kiwi, morango, couve, brócolis, tomate; vitamina E: amêndoas, nozes, castanha do Pará, gema de ovo, vegetais folhosos; vitamina A: cenoura, abóbora, fígado, batata doce, damasco seco, brócolis, melão; bioflavonoides: frutas cítricas, uvas escuras ou vermelhas, entre outros nutrientes encontrados em alimentos frescos.

8. **DORMIR MAL.** Sem sono adequado não existe reparo. Durante o sono, produzimos hormônios rejuvenescedores, como a melatonina e o hormônio do crescimento, que são "calmantes" e reparadores. A falta de sono provoca estresse e o organismo não descansa. Resultado: pele sem viço e com olheiras.

9. **SEDENTARISMO.** A prática de atividades físicas traz muitos benefícios para o corpo e para a pele. Melhora a circulação sanguínea, o metabolismo do organismo (evitando o processo de glicação), combate o estresse e melhora a qualidade do sono. Além disso, combate a flacidez, a celulite e a gordura localizada.

10. **DISPENSAR O HIDRATANTE.** É necessário proteger a pele das agressões externas, como o vento, o frio, a poluição e os raios solares. Um rosto bem hidratado apresenta boa elasticidade, já uma pele desidratada costuma apresentar mais flacidez e rugas. "O ressecamento pode ainda trazer consequências como dermatite e descamação". Com o envelhecimento, as glândulas sebáceas diminuem em número e tamanho, deixando a pele mais ressecada. "O ressecamento superficial da pele causa alergias e coceira, diminui a elasticidade da pele e agrava as rugas. Portanto, além de beber líquidos, a pele terá benefícios extras se for hidratada com cremes e loções".

*Dermatologistas consultadas: Daniela Taniguchi, Paula Cabral.
Artigo publicado em <http://minhavidu.uol.com.br>*

CURSOS DIVERSOS

MASSAGEM SUECA - Nilza Moro da Costa

- Histórico da massagem. Básico de Anatomia (ossos, músculos e nervos principais)
- Efeitos da massagem no corpo, pele, circulação, metabolismo
- Tipos de manobras utilizadas na massagem
- Reflexologia nos pés e mãos
- Técnicas de massagem por regiões do corpo
- Como iniciar, conduzir e terminar uma massagem. Conselhos, qualidades e posturas do massagista
- Apostila, certificado, estágio
- 1 aula semanal de 2 horas
- Duração: 4 meses

INÍCIO: Dia 17 de janeiro - das 14:30 às 16:30 h

AUTODEFESA PSÍQUICA

Maria Lúcia Sene Araújo

“Aprenda a lidar-se de influências negativas, melhore o ambiente à sua volta e permaneça em equilíbrio, sem contaminação energética”.

Programa: Influência e sintonia; identificando e lidando com os processos de influência; repelindo energias intrusas; trocas energéticas nos relacionamentos; perdas energéticas significativas; acionando a própria luz; técnicas de reequilíbrio pessoal; limpeza de ambientes. Apostilado. 4 aulas de 3 horas.

Dias 5 e 6 de fevereiro - das 10 às 17 horas

CROMOTERAPIA BÁSICA Moriel Sophia

Qualidade das Cores, funções e aplicações das cores para reequilíbrio e tratamento de doenças. Teórico e Prático. Livro e certificado.

Dias 19 e 20 de março - das 9:00 às 17:00 h

CROMOTERAPIA: Dinamização Moriel Sophia

Curso avançado para quem já tem um conhecimento básico de cromoterapia. Novas cores, tratamentos específicos.

Turmas em formação.

CURSOS DE REIKI

Associação Brasileira de REIKI

Mestres: Drs. Claudete França e Thales França

Próximas Datas:

Nível I Dia 19 / 02 (sábado das 9 às 21 h)

Nível II Dia 20 / 02 (domingo das 10 às 20 h)

Nível III Dia 21 / 02 (segunda-feira das 10 às 20 h)

Conheça os Profissionais da Samádhi

Marcar hora pelo telefone: 5073-0495

Cârlos Àbíb: Terapeuta Holístico. Harmonização dos Chakras, Calatonia, Massagem (terapêutica e quick), Bioenergética, Reflexologia, Quelação, Aconselhamento Metafísico.

Nilza Moro da Costa: Reiki, Massagem Terapêutica, Acupuntura, Estética, Cromoterapia, Cursos de Massagem Sueca.

Dra. Juliana Delpoio de Araújo: Fisioterapeuta pós-graduada. Fisioterapia, RPG, RMA, Shiatsu, Acupuntura, Drenagem Linfática. Tel.: 9521-4173

Patrícia Isabel Rossi: Psicoterapia para crianças e adultos (abordagem Junguiana), Florais de Bach, Cromoterapia.

Maria Lúcia Sene Araújo: Proprietária da Samádhi, dirige o Grupo Fraterno Amor e Luz. Cursos: Orientação Mediúnica e Autodefesa Psíquica.

Djanira Dias da Silva Gama: Massagem terapêutica (shiatsu, reflexologia), aulas de Tai-Chi Chuan.

Maria Lourdes de Souza Palermo: Astróloga. Mapa Natal, Revolução Solar. Florais de Bach baseados no Mapa Natal.

Maria Luísa Martins de Toledo: Leitura de Tarô Egípcio. Autoconhecimento e orientação de vida.

Márcia Fernandes Garbui: Aulas de Hatha-Yoga.

Magaly Juarez Abib: Terapeuta: Florais de Bach.

FELIZ NATAL

Nas turmas todas, em agradecimento pela oportunidade de trabalho, encerramos o ano falando do simbolismo do Natal.

Num símbolo cabe tudo:

- toda a imaginação
- todas as interpretações



O símbolo é uma janela aberta para o infinito. Gosto daquela fala que o símbolo é o retrato da energia...

Lembramos do presépio: um lugar para nascer. Precisamos de um lugar no nosso espaço interno para abrigar novos atributos, mais humanos.

Lembramos-nos da estrela-guia. Precisamos de um rumo para nosso caminhar.

Lembramos da árvore de Natal, da árvore da vida, da árvore do conhecimento.

Lembramos do Papai Noel, figura mítica que pode nos visitar... Qualquer dia...

Lembramos da Velas, daslareiras. Desde Prometeu, o fogo representa o brilho da consciência trazida dos deuses olímpicos aos homens.

Lembramos dos sinos tocando para chamar nossas qualidades angelicais à ação.

Lembramos de... Tanta coisa! No final da aula montamos uma árvore. Cada enfeite representando uma qualidade que estamos aperfeiçoando.

A árvore ficou linda, ao menos para os meus olhos. Quando ficou pronta, cada aluno cantou para seu amigo de classe uma canção de Natal. Coisas de Tia Professora cujos cabelos embranqueceram mas o coração se renova a cada manhã, e se for Natal, então...

Sabe? O Natal não é pra ser percebido com os olhos da mente, mas com os olhos do coração. Tomara que você saiba fazer um Natal bem bom pra você!

Vou me abandonar num abraço grandnnnnnde nos braços do Grandão!

Feliz Natal, dia 24, dia 25, dia 26... *Tia Cida*

Maria Aparecida Martins Crispiniano

e-mails: oficinauniversal@uol.com.br
mediunidade@mediunidade.com

Fone: (11) 2215-1010 de 2ª a 6ª feira das 13:00 às 20:00h

GRUPO FRATERNAL AMOR E LUZ

Encerramento das atividades de 2010:

Dia 15 de dezembro - Quarta-feira

Confraternização de Natal

Horário: 14:30 (não haverá trabalho à noite)

Retorno das Atividades:

Dia 19 de janeiro - Quarta-feira

Às 14:30 e às 19:30

Mandamentos para uma vida feliz!



Coma somente se tiver fome.

Durma somente se tiver sono.

Abraça muito, beije mais ainda e ria, já que a vida é de graça.

Peça! Sempre haverá alguém que lhe dará o que você está precisando.

Despeça-se do que já passou. Quem vive de passado é museu. Pare de se preocupar.

Perdoe-se por suas burrices e fracassos.

Lembre-se de "orar" para agradecer. Você já recebeu mais do que suficiente para crescer e ser feliz.

Não perca tempo em discussões inúteis. Ao invés de brigar cante uma canção.

Adote a filosofia do cavalo na parada de 7 de setembro: Andando, sujando e sendo aplaudido.

Cuide de si mesmo como se estivesse cuidando do seu melhor amigo.

Expresse a sua individualidade. Faça alguma coisa que sempre desejou fazer, mas que tinha vergonha.

Cometa novos erros. Simplifique sua vida. Deixe bagunçado.

Acredite no amor.

Grandes amizades não se perdem em pequenas disputas. Se se perderem, é porque não eram nem amizades, muito menos grandes.

Saiba que muitas vezes a felicidade de quem está a seu lado depende da sua felicidade.

Siga os mandamentos e SEJA MUITO FELIZ!!!

Colaboração de Maria Lúcia Tasoko

Nada pode atingir o seu íntimo se você não quiser!

Se foi ou for ofendido, lembre-se de que quem ofende é doente e siga em frente.

Se não está como gostaria, se em volta é só dor, tristeza, lamúrias, preserve o coração e se abandone nas mãos de Deus.

Não tema, mesmo que o forcem a fazer o que não quer, mesmo que tudo conspire para deixá-lo nervoso e desesperançado.

Nada, nenhuma pessoa ou coisa, de mal ou mesmo de bem, pode dirigir você como se fora um autômato.

Reconheça-se uma fortaleza contra o mal, o medo e a revolta.

Amar a si mesmo é a maior proteção que existe.

Autoria desconhecida

Colaboração de Maria Lúcia Tasoko

Na Livraria Samádhi você encontra o LIVRO CERTO, para você ou para presente.

CDs, DVDs, Incensos, Anjos, Grande variedade de Artigos Esotéricos.

Atendimento diferenciado, ambiente de paz e harmonia. Venha nos visitar e tomar um café!