

# 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, 02 de junho de 2012

Ano VIII - Número 48

Distribuição Gratuita

## EXTERIOR x INTERIOR

*Segunda-feira, oito horas da manhã. Desço do metrô. Na estação, moças muito bem vestidas e maquiadas aproximam-se e sou abordada:*

*- Senhora, representamos uma clínica de cirurgia plástica e temos planos maravilhosos para a senhora fazer um "up" total (falaram assim mesmo). Entre perplexa e chocada, fiquei com um ar aparvalhado, boca aberta, sem saber o que dizer. Elas continuaram, abrindo pastas e apresentando "lipos", "silicones", e outras coisas mais. Recuperada do susto, avaliando o ineditismo da cena, retruquei bem humorada:*

*- Meninas, parem, por favor. Vocês não olharam bem para mim. Vejam, eu sou linda!!! Foi a vez delas se surpreenderem. Atrapalhadas, sem saber o que dizer, pois eu fugira do "script", umas riram, outras tentaram um "Ah, mas sempre dá para melhorar". Sorri, triunfante, e segui feliz comigo mesma.*

*Tenho um profundo respeito por todas as áreas da Medicina exercidas com seriedade. As cirurgias plásticas fazem verdadeiros milagres na recuperação de queimados e acidentados. E mesmo na área de estética, tenho certeza de que há situações em que esses procedimentos são realmente necessários. Mas abordagem na rua é demais! Sinto-me no direito de desconfiar da seriedade daquela clínica.*

*As pessoas estão imediatistas, des-*

*lumbradas com o progresso da ciência. Pensar em reeducação alimentar e mudança de hábitos ficou em segundo plano. Está gordo? Reduza o estômago. Não importa o quão invasivo é esse procedimento, indicado em casos de obesidade mórbida. Estive num almoço em que, das oito mulheres presentes, cinco haviam reduzido o estômago. Por vaidade, não por real necessidade. Duas delas estavam entrando em depressão.*

*No dia em que minha neta nasceu de parto normal, nasceram dezesseis crianças na maternidade. As outras quinze foram cesarianas programadas. Parece que as pessoas resolveram que não se dá mais crédito à Natureza. Os bebês não podem vir quando estão prontos, mas devem ser "nascidos" quando tantas semanas se completam! Mesmo que não haja situação de risco, mesmo que estejam bem posicionados. Não dá para esperar. A ansiedade suplantou o bom-senso. Parto normal dá trabalho, demora muito. Dói. Os benefícios? Ninguém mais se lembra quais são.*

*Estamos vivendo em função de soluções exteriores, pressionados por modismos. A aparência, tirana, deve ser preservada a qualquer custo. Com estamos por dentro? Não importa o conteúdo, só a embalagem. Lembrei-me do antigo ditado: "Por fora, bela viola, por dentro, pão bolorento". Pensem nisso...*

*Maria Lúcia Sene Araújo*

*Um diamante terá menos valor só por estar coberto de lama?*

*Deus vê a beleza imutável da nossa alma.*

*Ele sabe que nós não somos os nossos erros.*

*Paramahansa Yogananda*

### Nesta Edição:

OS DEZ MANDAMENTOS - PARTE V	2
ATITUDES QUE DRENAM ENERGIA	3
ORAÇÕES E APELOS	4
CURA ESPIRITUAL	5
AZEITE CONTRA OSTEOPOROSE	6
PALESTRAS E CURSOS: Agenda	7
MENSAGENS	8

### Pontos especiais de interesse:

- Paraíso ou Inferno? ..... 3
- Teu Carma ..... 5
- O Estranho ..... 8

# Os Dez Mandamentos - Parte V

## IX - Não desejar a mulher do próximo.

Nesta época de liberação dos costumes este mandamento pode parecer anacrônico. O conceito de família sofreu grandes transformações, preconceitos foram vencidos e a ideia de “posse” sobre as pessoas está enfraquecida. Para a mulher essas mudanças de costumes foram, sem dúvida, benéficas em muitos aspectos. A mulher hoje, em muitas sociedades, já não é mais “propriedade” do pai, do marido, ou objeto de negociação para casamentos de conveniência.

No entanto, mesmo com novos padrões, é necessário entender o que são condutas éticas ou antiéticas. Homens e mulheres, diante do afrouxamento do controle social referente à expressão da sexualidade, precisam pautar suas atitudes por respeito, lealdade, responsabilidade. Observamos nas relações baseadas apenas no desejo e na satisfação física um descaso, um não comprometimento, uma superficialidade. É a lei do “vale tudo” e do “não me responsabilizo por nada”.

A mudança de costumes não exime as pessoas de responder por suas escolhas. As conquistas morais da humanidade, sinais de evolução espiritual, não podem simplesmente ser abolidas sem causar consequências. Enganar, trair, abusar da boa fé, são atitudes condenáveis em todos os aspectos da vida. Gerar filhos e descuidar-se deles, explorar o parceiro usufruindo facilidades econômicas ou serviços básicos (casa, comida, roupa lavada) enquanto busca prazer em relacionamentos escusos, não são atitudes lícitas, nem mesmo no momento atual.

Infringe o nono mandamento tanto aquele ou aquela que traí quanto aquele ou aquela que aceita a traição, relacionando-se com pessoas comprometidas. Não há corrupção sem o corruptor e o corruptível. As pessoas não são “propriedades” umas das outras, mas se há necessidade de buscar novos parceiros, que a situação seja clara, jogo limpo. A melhor atitude é enfrentar a situação, esclarecer, encerrar o relacionamento de forma sincera, honesta, sem fugir de compromissos assumidos, para depois partir para outro.

É preciso respeitar o livre arbítrio. Ninguém pode ser feliz constringendo o outro, chantageando, exigindo um amor que já não existe. Crises de ciúmes, vinganças que comprometem o equilíbrio psicológico dos filhos não são atitudes éticas. Se o outro ou a outra está buscando novos parceiros, algo não vai bem. Só o diálogo sincero, respeitoso e ponderado pode conduzir à melhor escolha: uma nova oportunidade dentro do relacionamento, de comum acordo, com propostas de melhores atitudes de ambas as partes, ou a separação sem ofensas, sem agressões, para que cada um encontre um novo caminho sem ódio, mágoa ou rancor.

## X - Não cobiçar as coisas alheias.

Esse é o mandamento que visa coibir um sentimento pernicioso: a inveja. O dicionário define inveja como: *Desgosto pelo bem alheio; desejo de possuir o que outro tem (acompanhado de ódio pelo possuidor).*

A inveja amarga a vida. Quem não suporta o suces-

so alheio é porque se desvaloriza, sente-se inferior. As conquistas dos outros evidenciam seus fracassos e, ao invés de reconhecer e manifestar os próprios talentos ou de buscar melhorar através de estudo, dedicação, força de vontade, o invejoso prefere julgar-se vítima da sorte, injustiçado pela vida. Destila seu fel contra tudo e todos, tornando-se infeliz.

“Não cobiçar as coisas alheias” é aceitar que a Bondade Divina coloca na vida de cada um aquilo que é necessário ao seu desenvolvimento e evolução. Nem sempre o que cobiçamos seria o melhor em nosso estágio evolutivo. O empenho em conquistar o que nos falta desenvolve nosso potencial, estimula nossa criatividade, torna-nos mais disciplinados e perseverantes.

Há um ditado antigo que diz: “A galinha do vizinho é mais gorda”. Quem tem por hábito desejar o que o outro possui, desvia a atenção de si mesmo e não reconhece as bênçãos da própria vida. Trabalha, ganha o suficiente para suas necessidades, tem onde morar, tem saúde. No entanto, vive infeliz porque o vizinho tem um carro de luxo, viaja muito, trabalha pouco. Não percebe nem por um instante que não está doente, não vive na miséria e, se quiser melhorar, é só empenhar-se com vontade. Não passa pela cabeça do invejoso que as conquistas alheias podem ser o grande teste para a evolução de seus espíritos.

Quem fica focado na vida do outro perde os parâmetros da própria vida. Vive desmotivado, acomoda-se no vitimismo e irradia uma energia deletéria. O décimo mandamento é um santo remédio contra a infelicidade. Aceite o que não puder mudar, mude o que estiver ao alcance de seu esforço e empenho, mas não se entregue às lamúrias e à inveja. A inveja mata. Mata a alegria, mata a vontade, mata a possibilidade de progresso. E embora muitos temam ser invejados, é certo que a inveja prejudica muito mais o invejoso.

Deixamos aqui trecho de um soneto de Raimundo Correa, para refletir:

*“Se a cólera que espuma, a dor que mora  
N'alma, e destrói cada ilusão que nasce,  
Tudo o que punge, tudo o que devora  
O coração, no rosto se estampasse;  
Se se pudesse o espírito que chora  
Ver através da máscara da face,  
Quanta gente, talvez, que inveja agora  
Nos causa, então piedade nos causasse!”*

Maria Lúcia Sene Araújo

Finalizamos a série artigos iniciada em Luz Maior 44, apresentado o nono e o décimo mandamentos, sob orientação de um amigo espiritual.

**FICHA TÉCNICA** - Colaboraram nesta Edição:

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

**Responsáveis pela edição de Luz Maior:**

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

[www.samadhi.com.br](http://www.samadhi.com.br)

# ATTITUDES QUE DRENAM ENERGIAS

1. Pensamentos obsessivos - Pensar gasta energia, e todos nós sabemos disso. Ficar remoendo um problema cansa mais do que um dia inteiro de trabalho físico. Quem não tem domínio sobre seus pensamentos - mal comum ao homem ocidental, torna-se escravo da mente e acaba gastando a energia que poderia ser convertida em atitudes concretas, além de alimentar ainda mais os conflitos. Não basta estar atento ao volume de pensamentos, é preciso prestar atenção à qualidade deles. Pensamentos positivos, éticos e elevados podem recarregar as energias, enquanto o pessimismo consome energia e atrai negatividade para nossas vidas.

2. Sentimentos tóxicos - Choques emocionais e rai-va intensa também esgotam as energias, assim como ressentimentos e mágoas nutridos durante anos seguidos. Não é à toa que muitas pessoas ficam estagnadas e não são prósperas. Isso acontece quando a energia que alimenta o prazer, o sucesso e a felicidade, é gasta na manutenção de sentimentos negativos. Medo e culpa também gastam energia, e a ansiedade descom- passa a vida. Por outro lado, os sentimentos positivos, como a amizade, o amor, a confiança, o desprendi- mento, a solidariedade, a autoestima, a alegria e o bom-humor recarregam as energias e dão força para empreender nossos projetos e superar os obstáculos.

3. Maus hábitos, falta de cuidado com o corpo - Des- canso, boa alimentação, hábitos saudáveis, exercícios físicos e o lazer são sempre colocados em segundo pla- no. A rotina corrida e a competitividade fazem com que haja negligência em relação a aspectos básicos para a manutenção da saúde energética.

4. Fugir do presente - As energias são colocadas onde a atenção é focada. O homem tem a tendência de achar que no passado as coisas eram mais fáceis: “bons tempos aqueles!”, costumam dizer. Tanto os saudosistas, que se apegam às lembranças do passado, quanto aqueles que não conseguem esquecer os traumas, colocam suas energias no passado. Por outro lado, os sonhadores ou as pessoas que vivem esperando pelo futuro, depositando nele sua felicidade e realização, deixam pouca ou nenhuma energia no presente. E é apenas no presente que construiremos nossas vidas.

5. Falta de perdão - Perdoar significa soltar ressen- timentos, mágoas e culpas. Libertar o que aconteceu e olhar para frente. Quanto mais perdamos, menos ba- gagem interior carregamos, não gastando energia com as feridas do passado. Mais do que regra religiosa, o perdão é atitude inteligente de quem busca viver bem

e quer seus caminhos livres, abertos para a felicida- de. Quem não perdoa os outros e a si mesmo, fica *energeticamente obeso*, carregando fardos passados.

6. Mentira pessoal - Todos mentem ao longo da vi- da, mas para sustentar as mentiras muita energia é gasta. Somos educados para desempenhar papéis e não para sermos nós mesmos: a moça boazinha, o machão, a vítima, a mãe extremosa, o corajoso, o pai enérgico, o mártir, o intelectual. Quando somos nós mesmos, a vida flui e tudo acontece com pouquíssimo esforço.

7. Viver a vida do outro - Ninguém vive só e, por meio dos relacionamentos interpessoais, evoluímos e nos realizamos, mas é preciso ter noção de limites e saber amadurecer também nossa individualidade. Esse equilíbrio nos resguarda energeticamente e nos recar-rega. Quem cuida da vida do outro, sofrendo seus pro-blemas e interferindo mais do que é recomendável, acaba não tendo energia para construir sua própria vida. O único prêmio, nesse caso, é a frustração.

8. Bagunça e projetos inacabados - A bagunça afeta muito as pessoas, causando confusão mental e emocio- nal. Um truque legal quando a vida anda confusa é ar- rumar a casa, os armários, gavetas, a bolsa e os docu- mentos, além de fazer uma faxina no que está sujo. À medida que ordenamos e limpamos os objetos, tam- bém colocamos em ordem nossa mente e coração. Po- de não resolver o problema, mas dá alívio. Não termi- nar as tarefas é outro “escape” de energia. Todas as vezes que você vê, por exemplo, aquele trabalho que não concluiu, ele lhe “diz” inconscientemente: “Você não me terminou!” Isso gasta uma energia tremenda. Ou você termina ou livre-se dele e assuma que não vai concluir o trabalho. O importante é tomar uma atitude. O desenvolvimento do autoconhecimento, da disciplina e da terminação, fará com que você não invista em projetos que não serão concluídos e que apenas consu- mirão seu tempo e energia.

9. Afastamento da natureza - A natureza, nossa maior fonte de alimento energético, também nos limpa das energias estáticas e desarmonizas. O homem mo- derno, que habita e trabalha em locais muitas vezes doentios e desequilibrados, vê-se privado dessa fonte maravilhosa de energia. A competitividade, o individu- alismo e o estresse das grandes cidades agravam esse quadro e favorecem o vampirismo energético, onde todos sugam e são sugados em suas energias vitais.

Pense bem, reflita. Vale a pena o pequeno esforço.

(Sem indicação de autor) - Colaboração de Carlos Àbib

## *Paraíso ou Inferno? Depende de nós...*

Uma pessoa queria ver o Paraíso e o Inferno ainda em vida. Seu nível espiritual permitia que ele fizesse tal solicitação, e assim um anjo realizou seu pedido em sonho. Sonhou que entrava em uma sala repleta de pessoas com colheres de cabos compridos presas às mãos. No centro do local havia um caldeirão cheio de sopa. Todos estavam tentando se alimentar, mas os cabos das colheres eram longos demais, e eles eram

incapazes de alcançar suas próprias bocas.

- “Isto é o inferno”, disse o anjo.

Em seguida ele presenciou a mesma cena, mas com uma diferença. Cada pessoa utilizava a longa colher presa à mão para dar de comer a seu vizinho.

- “Isto é o Paraíso”, disse o anjo.

O Paraíso é pensar nos demais e ter nossas necessi- dades atendidas. O inferno é pensar apenas em nós mesmos e descobrir que isso nos leva apenas a morrer de fome.

(Recebido por e-mail, sem autoria).



## Senhor, Ensina-Nos

Senhor, Ensina-Nos  
A orar sem esquecer o trabalho.  
A dar sem olhar a quem.  
A servir sem perguntar até quando.  
A sofrer sem magoar seja quem for.  
A progredir sem perder a simplicidade.  
A semear o bem sem pensar nos resultados.  
A desculpar sem condições.  
A marchar para a frente sem contar os obstáculos.  
A ver sem malícia.  
A escutar sem corromper assuntos.  
A falar sem ferir.  
A compreender o próximo sem exigir entendimentos.  
A respeitar os semelhantes sem reclamar consideração.  
A dar o melhor de nós, sem cobrar taxas de reconhecimento.  
Senhor, fortalece em nós a paciência para com as dificuldades.  
Ajuda-nos, sobretudo,  
a reconhecer que a nossa felicidade mais alta será, invariavelmente,  
aquela de cumprir-Te os desígnios onde e como queiras, hoje, agora e sempre.

*Emmanuel - Chico Xavier*

## Oração a Bezerra de Menezes

Nós Te rogamos, Pai de infinita Bondade e Justiça, o auxílio de Jesus, através de Bezerra de Menezes e suas legiões de companheiros.

Que eles nos assistam, Senhor, consolando os aflitos, curando aqueles que se tornem merecedores, confortando aqueles que tiverem suas provas e expiações a passar, esclarecendo aos que desejarem conhecer e assistindo a todos quantos apelam ao Teu infinito Amor.

Jesus, estende Tuas mãos dadivosas em socorro daqueles que Te reconhecem o Despenseiro Fiel e Prudente; faze-o, através de Tuas legiões consoladoras, de Teus Bons Espíritos, a fim de que a Fé se eleve, a Esperança aumente, a Bondade se expanda e o Amor triunfe sobre todas as coisas.

Bezerra de Menezes, Apóstolo do Bem e da Paz, amigo dos humildes e dos enfermos, movimentando as tuas falanges amigas em benefício daqueles que sofrem, sejam males físicos ou espirituais.

Bons Espíritos, dignos obreiros do Senhor, derramai as curas sobre a humanidade sofredora, a fim de que as criaturas se tornem amigas da Paz e do Conhecimento, da Harmonia e do Perdão, semeando pelo mundo os Exemplos de Jesus Cristo.

*Autor desconhecido - [www.gotasdeamoreluz.com.br](http://www.gotasdeamoreluz.com.br)*

## Oração do Poder

Deus, Senhor de toda a força e poder, dá-me hoje a segurança do Teu Amor e a certeza de que estás comigo.  
Peço ajuda e Proteção nesta hora tão difícil de minha vida. Preciso de Tua assistência, do Teu Amor e de Tua Misericórdia.  
Tira de mim o medo, tira de mim esta dúvida, esclarecendo o meu espírito abatido, com a luz que iluminou o Teu Divino Filho Jesus Cristo, aqui na terra.  
Que eu possa perceber toda a grandeza de Tua presença em mim, soprando o teu Espírito dentro de mim, para que eu sinta, hora por hora, minuto por minuto. o Teu Espírito e Tua Voz dentro de mim e ao meu redor.  
Em minhas decisões e no decorrer deste dia, que eu sinta o Teu maravilhoso poder pela oração e, com este poder, espero pelos milagres que podes realizar em favor dos meus problemas.  
Não me deixe, levanta meu espírito quando me encontrar abatido.  
Entrego - Te neste dia a minha vida e a da minha família. Livra-me das moléstias que me afligem, ainda que seja por milagre, Obrigado meu Mestre, meu Senhor, meu Irmão e meu Amigo.  
Sei que vais me dar a solução de que tanto preciso e desejo. Amém!

[www.gotasdeamoreluz.com.br](http://www.gotasdeamoreluz.com.br)

EU SOU a Poderosa, Transmutadora Chama Violeta em forte e dinâmica atividade, que agora me transpassa, purificando toda Energia e formas pensamentos que eu criei, carregadas de sombras e enganos no passado e presente de minha vida, e que, agora, transforma tudo em Perfeição para sempre. EU SOU EU SOU EU SOU.

Em nome de nossa Presença EU SOU, chamo por Vós, Amado SAINT GERMAIN e Vós, Grandes Seres da Chama Violeta: Dirigi as purificadoras Forças do Fogo Violeta através da minha Aura, corpo do Pensamento e Sentimento, meu Corpo Etérico e todas as células do meu corpo Físico, através de toda energia e substância que vem a mim para se libertar e toda energia que leva o meu selo.

Eu SOU um Pilar de Chama Violeta, um Foco de Luz de Energia Cósmica que tem o poder de dissolver as vibrações negativas. EU SOU a perfeita expressão da Sabedoria e Amor Divinos para dirigir e ajudar aos meus próximos. Eu Sou o EU SOU, Eu Sou o EU SOU, Eu Sou o EU SOU.

EU SOU a Poderosa, Transmutadora Chama Violeta, em forte e dinâmica atividade, que agora perpassa meus corpos inferiores e minha aura, consumindo e purificando todas as impurezas acumuladas e tudo que não é Luz.

EU SOU EU SOU EU SOU.

EU SOU a Poderosa, Transmutadora Chama Violeta, em forte e dinâmica atividade, que agora afasta todos os erros e enganos do presente e do passado, com suas causas e efeitos e todas as criações importunas pelas quais meu eu inferior é responsável, transformando tudo em Perfeição para sempre. EU SOU EU SOU EU SOU.

## SINAL ESPÍRITA

"Quando a pessoa entrou no Espiritismo, é fácil verificar: basta perquirir um fichário ou escutar uma indicação. Entretanto, a fim de positivar se o Espiritismo entrou na pessoa, é indispensável que a própria criatura faça menção disso, através de manifestações evidentes. Vejamos dez das inequívocas expressões do sinal espírita na individualidade, que sempre se representa pelo designativo "mais", nos domínios do bem:

- mais serviço espontâneo e desinteressado aos semelhantes;
- mais empenho no estudo;
- mais noção de responsabilidade;
- mais zelo na obrigação;
- mais respeito pelos problemas dos outros;
- mais devotamento à verdade;
- mais cultivo de compaixão;
- mais equilíbrio nas atitudes;
- mais brandura na conversa;
- mais exercício de paciência.

Ser espírita de nome, perante o mundo, decerto que já significa trazer legenda honrosa e encorajadora na personalidade, mas, para que a criatura seja espírita, à frente dos Bons Espíritos, é necessário apresentar o sinal espírita da renovação interior, que, ante a Vida Maior, tem a importância que se confere na Terra às prerrogativas de um passaporte ou ao valor de uma certidão."

*Médium: Chico Xavier*

*Autor espiritual: Albino Teixeira*

## TEU CARMA

Tuas ações, atos e atitudes geram ações, atos e atitudes. Teu carma é o efeito daquilo que causaste. Modifica teu carma, mudando tuas ações. Ao transformares teu modo de Ser, transformarás as reações na tua existência. Quem joga rosas é a primeira pessoa a se perfumar. Quem atira lama, é o que mais se enlameia. Podes modificar o teu carma, aceitando o teu hoje e reprogramando tuas atitudes desagradáveis. Ninguém te machuca, tu é que te machucas, mas não percebes; por isso acusas os outros. Ninguém te faz infeliz, tu é que esperas que os outros te façam feliz. A Lei do Retorno faz com que tudo sempre volte ao ponto de partida.

Logo, é importante lembrares que: Se mudares tuas ações, estarás mudando o teu carma; erros acontecem para ensinar; edificação íntima requer esforço pessoal; daquilo que deste, receberás multiplicado. TEU CARMA É O RESULTADO DE TUAS AÇÕES. "A cada um de acordo com o seu comportamento".

Analisa atentamente a ligação entre situações, ideias e acontecimentos. Observa a veracidade de tudo o que acontece em tua existência e verás que não são por si só os fatos de vidas passadas que te complicam a existência na atualidade, e sim a perpetuação dos velhos modos de pensar e de agir, das crenças incoerentes e dos pontos de vista contraditórios. Que Deus te ilumine!

*Francisco do Espírito Santo Neto, pelo Espírito Hammed*

## CURA ESPIRITUAL

*"Quantas enfermidades pomposamente batizadas pela ciência médica não passam de estados vibracionais da mente em desequilíbrio?"*

*Emmanuel*

No trato com as nossas doenças, além dos cuidados médicos indispensáveis à nossa cura, não nos esqueçamos também de que, quase sempre, a origem de toda enfermidade principia nos recessos do espírito. A doença, quando se manifesta no corpo físico, já está em sua fase conclusiva, em seu ciclo derradeiro. Ela teve início há muito tempo, provavelmente, naqueles períodos em que nos descontrolamos emocionalmente, contagiados que fomos por diversos vírus potentes e conhecidos como raiva, medo, tristeza, inveja, mágoa, ódio e culpa.

Como a doença vem de dentro para fora, isto é, do espírito para a matéria, o encontro da cura também dependerá da renovação interior do enfermo.

Não basta uma simples pintura quando a parede apresenta trincas. Renovar-se é o processo de consertar nossas rachaduras internas, é escolher novas respostas para velhas questões até hoje não resolvidas.

O momento da doença é o momento do enfrentamento de nós próprios, é o momento de tirarmos o lixo que jogamos debaixo do tapete, é o ensejo de encararmos nossas paredes rachadas.

O Evangelho nos propõe tapar as trincas com a argamassa do amor e do perdão. Nada de martírios e culpas pelo tempo em que deixamos a casa descuidada. Quando atingimos esse patamar de harmonia interior, nossa mente vibra nas melhores frequências do equilíbrio e da felicidade, fazendo com que a saúde do espírito se derrame por todo o corpo.

Vamos começar agora mesmo o nosso tratamento?

*Muita Paz*

*Emmanuel / Chico Xavier (Do Livro Vinha de Luz)*

### Atividades Constantes na Samádhi:

ॐ HATHA YOGA

☯ TAI-CHI CHUAN

*Márcia Garbui*

*Cida Giannella*

Terças e Quintas

Segundas: 15:30

Das 9:30 às 10:30

Quintas: 17:00

Das 19:00 às 20:00

Aulas de 1:30 h

### GOZINHAS & ARMÁRIOS

Atenção: Não usamos madeira aglomerada (MDP) - Tudo sob medida

direto da  
fábrica

MARCENARIA ARTESANAL

40 ANOS

FORMIBRIL  
Design

Tel.: 2577-4877 / 2275-7362  
Av. Jabaquara, 277 - V. Mariana - S. Paulo  
formibril@formibril.com.br  
www.formibril.com.br

# AZEITE CONTRA A OSTEOPOROSE

Guarde bem este nome: oleuropeína. A substância, encontrada no azeite de oliva extravirgem, é a nova arma da nutrição para evitar e combater a osteoporose, doença que acelera a perda de massa óssea.

O cálcio que se cuida, porque seu posto solitário de melhor companheiro do esqueleto anda ameaçado. Calma, o mineral não vai perder seu lugar de destaque como protetor dos ossos – muito longe disso. A questão é que a ciência descobre fortes concorrentes para dividir com ele essa prestigiada posição.

É o caso da oleuropeína, presente no azeite de oliva. Um estudo da Universidade de Córdoba, na Espanha, revela que esse tipo de polifenol aumenta a quantidade de osteoblastos, células que fabricam osso novo em folha. Consumi-la, portanto, traria imensas vantagens para manter o arcabouço do corpo em pé ao longo da vida.

“O tecido ósseo é dinâmico, destruído e construído constantemente”, explica o geriatra Rodrigo Buksman, do Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia, em Brasília. Os osteoblastos ajudam justamente a realizar a reconstrução. É como se fossem a massa corrida colocada na parede para tapar os furos que aparecem com o tempo. Sem essas células, os buracos ficam maiores, os ossos se enfraquecem e cresce o risco de fraturas.

O envelhecimento e a menopausa provocam uma queda na concentração de osteoblastos no organismo. Daí a importância da reposição desses construtores, que recebem um belo reforço com a inclusão do azeite de oliva extravirgem no dia a dia, a melhor fonte de oleuropeína.

“Aos 30 anos nosso corpo atinge a quantidade máxima de massa óssea e, a partir daí, começa a perdê-la”, nota o ortopedista Gerson Bauer, do Hospital Oswaldo Cruz, em São Paulo. Por isso é que se diz que a prevenção da osteoporose se inicia muito antes da maturidade. “Essa doença se caracteriza pela diminuição progressiva da densidade óssea, o que torna os ossos mais frágeis e propensos a fraturas”, arremata a nutricionista Clarisse Zanette, mestre em ciências médicas pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Com o azeite, no mínimo, esse processo destrutivo demora mais tempo para ocorrer. E se alguém quiser substituir sua fonte de oleuropeína de vez em quando, saiba que existe mais uma opção: A substância também é fornecida pela azeitona, de onde o óleo é extraído, diz Clarisse.

Não são apenas os ossos que se deliciam quando saboreamos um prato regado a azeite. O coração também se beneficia, porque suas veias e artérias ficam livres de entraves. “A gordura monoinsaturada, principal constituinte do óleo, interfere nos receptores do fígado que captam o colesterol circulante”, explica o cardiologista Daniel Magnoni, do Hospital do Coração, em São Paulo. “Assim, há uma redução nas taxas da sua versão ruim, bem como de sua quantidade total.” Já os compostos fenólicos do azeite diminuem a oxidação do colesterol, processo crucial para a formação das

placas que obstruem as artérias e causam as doenças cardiovasculares. Esse poder se deve à sua intensa atividade antioxidante, justifica a cardiologista Paula Spirito, do Hospital Copa D’Or, no Rio de Janeiro. Esses compostos impedem que os radicais livres, moléculas que provocam danos às células, oxidem o colesterol e contribuam com o aparecimento de placas nos vasos.

“A circunferência abdominal é outra que agradece o consumo do azeite. É que o alimento ajuda a evitar a inflamação de uma área do cérebro chamada hipotálamo. A inflamação é provocada por dietas ricas em gorduras saturadas, presentes nas carnes e nos produtos de origem animal. Como o hipotálamo é o órgão responsável pelo controle da fome e do gasto energético, não é um exagero dizer que o óleo de oliva auxilia a manter a harmonia na massa cinzenta e, assim, a afastar os quilos a mais. Além disso, ele acelera a produção de um hormônio chamado GLP 1, que age no cérebro aumentando a saciedade e reduzindo o apetite.

A oleuropeína (voltamos a falar dela) tem participação no pelotão anti-inflamatório. “Esse polifenol tem propriedades antioxidantes significativas, inibe a agregação de plaquetas e reduz a formação de moléculas inflamatórias em todo o corpo”, afirma a nutricionista Mércia Mattos, da Faculdade de Medicina de Marília, no interior paulista. Tantas propriedades se refletiriam em um menor risco de uma porção de males, entre eles infartos e derrames.

Por falar em proteção, vale destacar, ainda, que esse antioxidante também resguarda as mitocôndrias, estruturas dentro das células responsáveis pela obtenção de energia – dessa forma, fica mais difícil uma célula se aposentar antes da hora.

Quando regamos o prato com azeite extravirgem, porém, não ganhamos apenas boas doses de oleuropeína. O tempero é uma ótima fonte de vitamina E. “Esse nutriente retarda o envelhecimento das células, diminuindo o risco de tumores e doenças do coração”, aponta a nutricionista Soraia Abuchaim, do Conselho Regional de Nutricionistas do Rio Grande do Sul. O melhor é que, para desfrutar de tudo isso, bastam duas colheres por dia. Mas tem que ser do tipo extravirgem, que concentra maiores teores da substância. De preferência, use-o em saladas e ao finalizar pratos quentes – o azeite não gosta de calor e, se for lançado ao fogo, perde grande parte de suas qualidades. E só o sabor, nesse caso, não basta, certo?

*Dra. Maria Dora Ruiz Temoche*

*Colaboração de Carlos Àbib*

## **GRUPO FRATERO 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)

## CURSOS DIVERSOS

### AUTODEFESA PSÍQUICA

**Maria Lúcia Sene Araújo**

“Aprenda a livrar-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. Duração 12 horas. Próxima data:

Dias 14 e 15 de julho - das 10 às 17 horas

### MASSAGEM SUECA - **Nilza Moro da Costa**

- Histórico da massagem. Básico de Anatomia (ossos, músculos e nervos principais)
- Efeitos 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: 06 de agosto - das 14:30 às 16:30

### ORIENTAÇÃO MEDIÚNICA - **Maria Lúcia S. Araújo**

Duração 1 ano e meio - 1 aula semanal - Gratuito  
Curso em andamento (nova turma em 2013)

### TARÔ EGÍPCIO **Maria Luísa Martins de Toledo**

*O Tarô como instrumento de Autoconhecimento. A origem do Tarô. Diversos tipos de Tarô. Tarô Egípcio. Tarô Mitológico. Estudo completo dos Arcanos Maiores, apresentação dos Arcanos Menores. Vários métodos de tiragem. A tiragem astrológica. Curso com 8 aulas de 2 horas. 2 meses. TURMA EM FORMAÇÃO*

## CURSOS DE REIKI

**Associação Brasileira de REIKI**

*Mestres: Drs. Claudete França e Thales França*

**Próximas Datas:**

**Nível I Dia 29 / 07** (domingo das 9 às 21 h)

**Nível II Dia 30 / 07** (segunda-feira das 10 às 20 h)

**Nível III Dia 28 / 07** (sábado das 10 às 20 h)

## **Profissionais da Samádhi**

*Marcar hora pelo telefone 5073-0495*

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

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

**Djanira Dias da Silva Gama:** Massagem terapêutica (shiatsu, reflexologia).

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

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

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

**Cida Giannella:** Aulas de Tai-Chi Chuan.

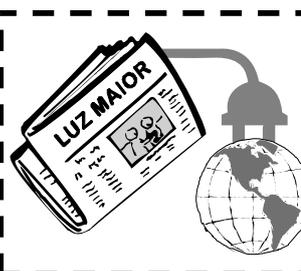
**Maria Luísa Martins de Toledo:** Leitura de Tarô Egípcio. Autoconhecimento e orientação de vida.

**Márcia Fernandes Garbui:** Aulas de Hatha-Yoga.

**Magaly Juarez Abib:** Terapeuta: Florais de Bach.

## **ATENDIMENTOS INDIVIDUAIS NA SAMÁDHI**

**Reiki - Fisioterapia - RPG  
Massagem Terapêutica - Acupuntura  
Drenagem Linfática - Psicoterapia  
Cromoterapia - Terapia Holística  
Florais de Bach - Tarô**



**JORNAL  
“LUZ MAIOR”**  
Agora na Web!  
Versão em Arquivo PDF  
[www.samadhi.com.br](http://www.samadhi.com.br)

## O ESTRANHO

Alguns anos depois que nasci meu pai conheceu um estranho, recém-chegado à nossa pequena cidade.

Desde o princípio meu pai ficou fascinado com este encantador personagem, e em seguida o convidou a viver com nossa família. O estranho aceitou e desde então tem estado conosco.

Enquanto eu crescia, nunca perguntei sobre seu lugar em minha família; na minha mente jovem já tinha um lugar muito especial.

Meus pais eram instrutores complementares: Minha mãe me ensinou o que era bom e o que era ruim e meu pai me ensinou a obedecer. Mas o estranho era nosso narrador. Mantinha-nos enfeitiçados por horas com aventuras, mistérios e comédias.

Ele sempre tinha respostas para qualquer coisa que quiséssemos saber de política, história ou ciência.

Conhecia tudo do passado, do presente e até podia predizer o futuro!

Levou minha família ao primeiro jogo de futebol. Fazia-me rir, e me fazia chorar. O estranho nunca parava de falar, mas o meu pai não se importava.

Às vezes, minha mãe se levantava cedo e calada, e enquanto o resto de nós ficava escutando o que ele tinha a dizer, só ela ia só à cozinha para ter paz e tranquilidade. (Agora me pergunto se ela teria rezado alguma vez, para que o estranho fosse embora).

Meu pai dirigia nosso lar com certas convicções morais, mas o estranho nunca se sentia obrigado a honrá-las.

As blasfêmias, os palavrões, por exemplo, não eram permitidos em nossa casa... Nem por parte nossa, nem de nossos amigos ou de qualquer um que nos visitasse. Entretanto, nosso visitante de longo prazo usava sem problemas sua linguagem inapropriada que às vezes queimava meus ouvidos, fazia meu pai se retorcer e minha mãe se ruborizar.

Meu pai nunca nos deu permissão para tomar álcool. Mas o estranho nos animou a tentá-lo e a fazê-lo regularmente. Fez com que o cigarro parecesse fresco e inofensivo, e que os charutos e os cachimbos fossem valorizados.

Falava livremente (talvez demasiado) sobre sexo. Seus comentários eram algumas vezes evidentes, outras sugestivos, e geralmente vergonhosos.

Agora sei que meus conceitos sobre relações foram influenciados fortemente durante minha adolescência pelo estranho.

Repetidas vezes o criticaram, mas ele nunca fez caso aos valores de meus pais. Mesmo assim, permaneceu em nosso lar.

Passaram-se mais de cinquenta anos desde que o estranho veio para nossa família. Desde então mudou muito; já não é tão fascinante como era a princípio. Não obstante, se hoje você pudesse entrar na casa de meus pais, ainda o encontraria sentado em seu canto, esperando que alguém quisesse escutar suas conversas ou dedicar seu tempo livre a fazer-lhe companhia...

Seu nome? Nós o chamamos Televisor...

*Desconheço a autoria*

*Colaboração de Maria Lúcia Tasoko*

## QUANDO A BOCA CALA... O CORPO GRITA!!!

*Nelson Torres*

A enfermidade é um conflito entre a personalidade e a alma:

- O resfriado escorre quando o corpo não chora.
- A dor de garganta entope quando não é possível comunicar as aflições.
- O estômago arde quando as raivas não conseguem sair.
- O diabetes invade quando a solidão dói.
- O corpo engorda quando a insatisfação aperta.
- A dor de cabeça deprime quando as dúvidas aumentam.
- O coração desiste quando o sentido da vida parece terminar.
- A alergia aparece quando o perfeccionismo fica intolerável.
- As unhas se quebram quando as defesas ficam ameaçadas.

- O peito aperta quando o orgulho escraviza.
- A pressão sobe quando o medo aprisiona.
- As neuroses paralisam quando a "criança interna" tiraniza.
- A febre esquenta quando as defesas detonam as fronteiras da imunidade.
- Os joelhos doem quando o orgulho não se dobra.
- O câncer mata quando a pessoa não se perdoa e/ou se cansa de viver.

E as dores caladas? Como falam em nosso corpo? A enfermidade não é má, ela avisa quando erramos a direção.

O caminho para a felicidade não é reto, existem curvas chamadas EQUÍVOCOS, existem semáforos chamados AMIGOS, luzes de precaução chamadas FAMÍLIA, e ajudará muito ter no caminho uma peça de reposição chamada DECISÃO, um potente motor chamado AMOR, um bom seguro chamado FÉ, abundante combustível chamado PACIÊNCIA.

E, principalmente, um maravilhoso CONDUTOR chamado DEUS, ou como O queiram chamar.

*Colaboração de Thales França*

## LIVRARIA SAMÁDHI

*O Livro Certo para você. O presente inesquecível.*

CDs, DVDs, Incensos, Anjos, Gravuras, Velas, Artigos Esotéricos. Venha nos visitar!