

# LUZ MAIOR

Uma publicação da



**Samádhi®** - Livraria e Espaço Alternativo

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

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

[livrariasamadhi@uol.com.br](mailto:livrariasamadhi@uol.com.br)

São Paulo, 01 de agosto de 2012

Ano IX - Número 49

**Distribuição Gratuita**

## **PARE AGORA E PENSE UM POUCO**

Costumo expor neste espaço ideias oriundas das experiências que a Vida tem-me proporcionado. Encontrei neste texto, porém, consonância à proposta de Luz Maior. Espero que apreciem.

Maria Lúcia Sene Araújo.

*Sinto dizer que sem esforço nada vai acontecer! Não adianta reza forte, nem macumba com vinte velas. Se você não se decidir pelo primeiro passo, se você não sair desse quarto, nem os anjos e nem Jesus poderão te ajudar, se você não se ajudar!*

*Quer emagrecer? Caminhe todos os dias, pare de dizer que não tem dinheiro para a academia. A rua é livre, de graça e está te esperando, seja noite, seja dia.*

*Quer um novo emprego? Estude algo novo, aprenda um pouco mais do seu ofício, faça a diferença e as empresas vão correr atrás de você!*

*Quer um novo amor? Vá a lugares diferentes, assista a um bom filme, leia um bom livro, abra a cabeça, mude os pensamentos, e o amor vai te encontrar no metrô, no ônibus, na calçada, em qualquer lugar. Você será de se admirar. Pessoa que encanta só de olhar...*

*Quer esquecer alguém que te magoou? Enterre as lembranças e o(a) infeliz! Valorize-se criatura! Se você se valoriza, sabe quanto vale, sabendo quanto vale não se troca por qualquer*

*coisa. Se alguém te deixou é porque não sabe o seu valor. Logo, enterre a criatura no lago dos esquecidos. E rume ao novo, que é sempre mais gostoso...*

*Quer deixar de dever? Pare de comprar. Não faça dívida para pagar dívidas! Nunca! Jamais! Faça poupança e peça para o povo esperar. "Devo, não nego, pago quando puder". Assim, a cabeça fica livre e você vai trabalhar. Em breve, não terá mais nada para pagar...*

*Quer esquecer uma mágoa? Limpe o seu coração, esvazie-se... Quem tem equilíbrio não guarda mágoas. Só as pessoas com problemas emocionais é que se ressentem. Ficam guardando uma dor, alimentando como se fosse de estimação. Busque o equilíbrio emocional. Doe-se, ame mais e tudo passa.*

*Quer viver bem? Ame-se! Felicidade é gratuita, não custa nada. É fazer tudo com alegria, nos mínimos detalhes.*

*Pergunte-se e se achar resposta que te satisfaça, comece tudo de novo:*

*- Para que dois celulares? Um para cada orelha? Para que três computadores, se não tem uma empresa?*

*A vida pede muito pouco e nós precisamos de menos ainda. Acorde enquanto é tempo e comece a mudança, antes que o tempo venha e apite o final do seu jogo! Espero que você pelo menos tenha vencido a partida. Seja feliz!*

*Um abraço, Psicoterapeuta Laércio.*

*"Pobre não é aquele que tem pouco, mas antes aquele que muito deseja".*

*Sêneca*

### **Nesta Edição:**

ATAQUES ESPIRITUAIS NOS CENTROS ESPÍRITAS	2
O SUICIDA DO TREM	3
ORAÇÕES E APELOS	4
A SOPA IDEAL PARA SUAS NECESSIDADES	5
ATIVIDADES CONSTANTES	5
PALESTRAS E CURSOS: Agenda	7
MENSAGENS	8

### **Pontos especiais de interesse:**

- Profissionais da Samádhi ..... 3
- O Cético e o Lúcido ..... 8

# Ataques Espirituais nos Centros Espíritas

Prezados irmãos, que Jesus nos abençoe e nos fortaleça no seu amor. Quando nos propomos a falar da Ação das Trevas nos Grupos Espíritas, antes de tudo precisamos saber de quais Espíritos estamos falando. A grande maioria de Espíritos obsessores que vêm às Casas Espíritas é mais de ignorantes do que propriamente de maldosos. Percebemos que há uma grande diferença entre o que nós classificamos como Espíritos obsessores e os verdadeiros representantes das trevas. Eu estava presente na reunião na qual essa entidade se manifestou. Quando o Espírito incorporou a doutrinadora disse:

- Seja bem vindo meu irmão! Ele respondeu: em primeiro lugar não sou seu irmão, em segundo lugar eu conheço o seu sentimento. Sei que você não gosta nem das pessoas que trabalham com você na casa, que dirá de mim que você não conhece. Por isso duvido que eu seja bem vindo aqui. Ela ficou desconcertada, porém, disse: Meu irmão, veja, aqui é um hospital. Ele respondeu: Muito bem, agora você vai dizer que eu sou o doente e que você vai cuidar de mim, não é isto? Ela disse: Sim. E ele: Pois bem, e quem garante a você que eu sou um doente? Só porque eu penso diferente de você? Aliás, o que a faz acreditar que possa cuidar de mim? Quem é que cuida de você? Porque suponho que quando alguém vai cuidar do outro, este alguém esteja melhor do que o outro e, francamente, eu não vejo que você esteja melhor do que eu. Porque eu faço o mal? Porque sou combatente das ideias de Jesus? Sim, é verdade, mas admito isso, enquanto você faz o mal tanto quanto eu e se disfarça de espírita boazinha. Outro doutrinador interferiu: Meu irmão, é preciso amar. O Espírito respondeu: Acabou o argumento. Quando vocês vêm com esta ladainha de amor é que não sabem o que dizer. Mas o amor não é ladainha, meu irmão - disse o doutrinador. Se o amor não é ladainha por que o senhor não vai amar o seu filho na sua casa? Aliás, um filho com quem o senhor não se relaciona há mais de dez anos. Se o senhor não consegue perdoar o seu filho que é sangue do seu sangue, como é que quer falar de amor comigo? O senhor nem me conhece.

Vieram outros doutrinadores e a história se repetiu até que, por último, veio o dirigente da casa e, com muita calma, disse: Não é necessário que o senhor fique atirando verdades em nossas faces. Temos plena consciência de que ainda somos crianças espirituais e que precisamos aprender muito. O Espírito respondeu: Até que enfim alguém com coerência neste grupo, até que enfim alguém disse uma verdade. Realmente vocês são crianças espirituais e não deveriam se meter a fazer trabalho de gente grande, porque não dão conta.

**Como agem os representantes das trevas em nossos núcleos espíritas?**

Esses Espíritos atacarão núcleos espíritas desde que o núcleo represente algum perigo para as intenções das trevas. Portanto, quando nós falamos das inteligências do mal, estamos falando de espíritos que têm uma capacidade mental e intelectual muito acima da média em geral. Normalmente não são esses espíritos que se comunicam nas sessões mediúnicas. Eles não se preocupam com nossos trabalhos, a não ser que esses tra-

balhos estejam bem direcionados, equilibrados e representem algum perigo para eles. Quem trabalha numa Casa Espírita, sabe dos problemas encontrados nas atividades desses grupos. Eis um fato ocorrido numa Casa Espírita: Um espírito obsessor incorporou na sessão mediúnica e disse: Viemos informar que não vamos mais obsedar vocês. Vamos para outro grupo. Alguém perguntou: Por que mudaram de ideia? Ele respondeu: Há nesta casa tanta maledicência, tanta preguiça, tanto atrito, tantas brigas pelo poder, tantas pessoas pregando o que não praticam, que não precisamos nos preocupar, vocês são obsessores uns dos outros.

**E os guardiões que cuidam do Centro?**

É preciso lembrar que os benfeitores espirituais trabalham respeitando o nosso livre arbítrio. A Casa Espírita possui um campo de proteção, uma cerca elétrica construída pelos benfeitores, porém, quem a mantém ligada são os trabalhadores encarnados. Toda vez que há brigas dentro do centro, grupos inimigos conflitandose, toda vez que há maledicências, dá um curto circuito nesta rede, como se houvesse uma queda de energia, e as entidades do mal entram. Os benfeitores espirituais estão presentes, a rede é religada, mas as entidades já entraram. O grande problema é que quase sempre nós não estamos sintonizados com o bem. A ação do bem em nossa vida é fundamental. O umbral não é causa, efeito. Só existe o umbral, a zona espiritual inferior que cerca o planeta, porque os homens têm sentimentos medíocres e inferiores. No dia em que a humanidade evoluir o umbral desaparecerá, porque ele é consequência. Não podemos nos esquecer de que as trevas exteriores são apenas uma extensão das nossas trevas interiores. Existe, sim, a proteção dos Espíritos amigos nas Casas Espíritas. Porém, precisamos fazer a nossa parte.

**Como os grupos podem defender-se?**

- Cultivando sinceridade, amizade verdadeira, amor e respeito entre os colaboradores do grupo, sem negligenciar o estudo e o aprimoramento pessoal.
- Praticando solidariedade, carinho e respeito para com todas as pessoas que buscam o grupo para estudar, para serem orientadas ou para receberem assistência espiritual.
- Havendo muito comprometimento com a causa espírita e responsabilidade nas tarefas assumidas.
- Realizando, periodicamente, uma avaliação dos resultados obtidos, sem melindres, buscando servir melhor e reclamar menos.

*Recebi este texto por e-mail. Desconheço o autor, mas concordo com todas as colocações feitas.*

*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 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)

## O SUICIDA DO TREM

Conta Divaldo Franco:

Eu nunca me esquecerei que um dia havia lido num jornal acerca de um suicídio terrível, que me impactou: um homem jogou-se sobre a linha férrea, sob os vagões da locomotiva e foi triturado. E o jornal, com todo o estardalhaço, contava a tragédia, dizendo que aquele era um pai de dez filhos, um operário modesto. Aquilo me impressionou tanto que resolvi orar por esse homem. Comecei a orar por esse homem desconhecido. Fazia a minha prece, intercedia, dava uma de advogado, e dizia: - Meu Jesus, quem se mata (como diz a minha mãe), não está com o juízo no lugar. Vai ver que ele nem quis se matar; foram as circunstâncias. Orava e pedia, dedicando-lhe mais de cinco minutos (e eu tenho uma fila bem grande), mas esse era especial. Passaram-se quase 15 anos e eu orando por ele diariamente, onde quer que estivesse.

Um dia, eu tive um problema que me fez sofrer muito. Nessa noite cheguei à janela para conversar com a minha estrela e não pude orar. Não estava em condições de interceder pelos outros. Encontrava-me com uma grande vontade de chorar; mas, sou muito difícil de fazê-lo por fora, aprendi a chorar para dentro. Fico aflito, experimento a dor, e as lágrimas não saem. (Eu tenho uma grande inveja de quem chora aquelas lágrimas enormes, volumosas, que não consigo verter). Daí a pouco a emoção foi-me tomando, e, quando me dei conta, chorava. Nesse meio tempo, entrou um Espírito e me perguntou:

- Por que você está chorando?

- Ah, meu irmão - respondi - hoje estou com muita vontade de chorar, porque sofro um problema grave e, como não tenho a quem me queixar, porquanto eu vivo para consolar os outros, não lhes posso contar os meus sofrimentos. Além do mais, não tenho esse direito; aprendi a não reclamar e não me estou queixando.

O Espírito retrucou: - Divaldo, e se eu lhe pedir para que você não chore, o que é que você fará?

- Hoje nem me peça. Porque é o único dia que eu consegui fazê-lo. Deixe-me chorar.

- Não faça isso - pediu. - Se você chorar eu também chorarei muito.

- Mas, por que você vai chorar? - perguntei-lhe.

- Porque eu gosto muito de você. Eu amo muito a você e amo por amor. (Como é natural, fiquei muito contente com o que ele me dizia). Você me inspira muita ternura - prosseguiu - é o amor por gratidão. Há muitos anos eu me joguei embaixo das rodas de um trem. E não há como definir a sensação eterna da tragédia. Eu ouvia o trem apitar, via-o crescer ao meu encontro e sentia-lhe as rodas me triturando, sem terminar nunca e sem nunca morrer. Quando acabava de passar, quando eu ia respirar, escutava o apito e começava tudo outra vez, eternamente. Até que um dia escutei alguém chamar pelo meu nome. Fê-lo com tanto amor, que aquilo me aliviou por um segundo, pois o sofrimento logo voltou. Mais tarde, novamente, ouvi alguém chamar por mim. Passei a ter cessação momentânea em que alguém me chamava, eu conseguia respirar, para aguentar aquele morrer que nunca morria e

não sei lhe dizer o tempo que passou. Transcorreu muito tempo mesmo, para escutar a pessoa que me chamava. Dei-me conta, então, que a morte não me matara e que alguém pedia a Deus por mim. Lembrei-me de Deus, de minha mãe, que já havia morrido. Comecei a refletir que eu não tinha o direito de ter feito aquilo, passei a ouvir alguém dizendo: "Ele não fez por mal. Ele não quis matar-se." Até que um dia esta força tão grande que me atraiu; aí eu vi você nesta janela chamando por mim.

- Eu perguntei, continuou o Espírito, quem é? Quem está pedindo a Deus por mim, com tanto carinho, com tanta misericórdia? Mamãe surgiu e esclareceu-me: "É uma alma que ora pelos desgraçados." Comovi-me, chorei muito e a partir daí passei a vir aqui, sempre que você me chamava pelo nome. (Obs: Note que eu nunca o vira, em face das diferenças vibratórias).

- Quando adquiri a consciência total, prosseguiu ele, já se haviam passado mais de 14 anos. Lembrei-me de minha família e fui à minha casa. Encontrei a esposa blasfemando, injuriando-me: "Aquele desgraçado desertou, reduzindo-nos à mais terrível miséria. A minha filha é hoje uma perdida, porque não teve comida e nem paz e foi vender-se para tê-la. Meu filho é um bandido, porque teve um pai egoísta, que se matou para não enfrentar a responsabilidade. Deixando-nos, ele nos reduziu a esse estado." Senti-lhe ódio terrível. Depois, fui atraído à minha filha, num destes lugares miseráveis, onde ela estava exposta como mercadoria. Fui visitar meu filho na cadeia. Aí, Divaldo, eu comecei a somar às dores físicas a dor moral, dos danos que o meu suicídio trouxe porque o suicida não responde só pelo gesto, pelo ato de autodestruição, mas, também, por toda uma onda de efeitos que decorrem do seu ato insensato, sendo tudo isso lançado a seu débito na lei de responsabilidades. Além de você, mais ninguém orava, ninguém tinha dó de mim, só você, um estranho. Então hoje, que você está sofrendo, eu lhe venho pedir: em nome de todos nós, os infelizes, não sofra! Porque se você se entristecer, o que será de nós, os que somos permanentemente tristes? Se você agora chora, que será de nós, que estamos aprendendo a sorrir com a sua alegria? Você não tem o direito de sofrer; pelo menos por nós, e por amor a nós, não sofra mais. Aproximou-se, deu-me um abraço, encostou a cabeça no meu ombro e chorou demoradamente. Doridamente, ele chorou. Igualmente emocionado, falei-lhe:

- Perdoe-me, mas eu não esperava comovê-lo.

- São lágrimas de felicidade. Pela primeira vez, eu sou feliz, porque agora eu me posso reabilitar. Estou aprendendo a consolar alguém. E a primeira pessoa a quem eu consolo é você.

O fato que merece ser ressaltado nesta história, é que Divaldo não o auxiliou através da sintonia mediúnica, visto que ele não foi trazido à reunião. O médium, porém, prestou-lhe socorro por meio da prece. Ah! O refrigério da oração! Possibilitou-lhe, de imediato, uma pausa (no torvelinho de seus sofrimentos), numa fração de tempo, quando ouviu o seu nome e se sentiu balsamizado pelo amor.

Do livro: "O Semeador de Estrelas"  
Suely Caldas Schubert

## Aos que se vão

Pai, escolheste esta hora para levar este espírito novamente para junto de Vós. Pedimos Senhor, que lhe dê um despertar sereno, que esta alma aceite a Vossa Santíssima vontade sem revolta, compreendendo que retornar ao verdadeiro lar é Ter cumprido na Terra a missão que lhe havia sido confiada.

Daí o Vosso perdão e Vosso amor a esse que nos deixa;

Recebei-o em Vosso regaço como se ainda fosse uma criança, para que ele não se sinta só. Permite, Pai, que Vossos mensageiros possam prestar o auxílio tão precioso, dando a compreensão necessária, a fé e a luz para que este espírito encontre o seu verdadeiro caminho. Que, ao despertar, saiba confiar a Vós a guarda daqueles que amou e deixou na Terra.

Pai, envolvei este espírito com todo nosso amor e daí a ele a Vossa paz. Que assim seja.

Marina C. Cruz

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

## Oração Universal

Ó Deus de nossos corações,  
Grandioso e Misericordioso,  
Pai de todas as multiplicidades dos mundos.

Princípio de todas as belezas,  
Emanador Celestial de Amor.  
Alimento de perdões e do poder da humildade,  
abençoa-nos neste sagrado momento.

Teu Amor transbordante enche nossos corações  
de preciosidades angélicas, e faz vibrar  
Tua Beleza em nossas almas espirituais.

Olhamos para Ti neste recinto  
sagrado e decretamos em cada irmão e irmã  
a Tua paz, a Tua harmonia, a Tua  
alegria para toda a Terra.

Que se desintegrem os sofrimentos,  
desapareça a morte e que impere a Vida!  
Que haja opulência, que todos colham  
a Luz do mundo espiritual para o  
mundo material humano e que todos  
sejam felizes, vivendo o mundo de Deus.  
Que assim seja!

Vilma Ruho

[somostodosum.ig.com.br](http://somostodosum.ig.com.br)



## Oração Pelos Filhos

Oh! Deus! Olha para os meus filhos.  
Fortifica-os para que cresçam felizes  
e tenham olhos que lembrem  
a tranquilidade de um lago,  
a firmeza de um rochedo  
e a luz da esperança.

Dá-lhes uma saúde integral,  
uma inteligência completa  
e um sentimento vivo.

Põe nos seus corações  
a reverência aos Teus ensinamentos,  
o respeito aos outros, o amor ao trabalho,  
a dedicação ao estudo, a candura e a obediência.

Para tornar-me digna deles  
e não lhes transmitir nervosismo,  
desajuste, tristeza, medo ou maldade,  
envolve-me em tranquilidade, equilíbrio,  
alegria, coragem e bondade.

E ensina-me a descobrir as virtudes que eles têm,  
a elogiá-los sem exageros e  
a corrigi-los com sabedoria.

Em primeiro lugar, pois,  
modela-me a alma grande e generosa,  
para amá-los na semelhança do Teu amor.

Obrigado! Meu Deus! Obrigado!

Extraído de: *Preces do Coração*  
[www.simplesmentebeijaflor.com](http://www.simplesmentebeijaflor.com)

## Perdão e Misericórdia Individual

*(Este apelo deve ser feito sempre que quisermos perdoar alguém ou ser perdoados por alguém).*

Querida presença Eu Sou em mim, Queridos mestres ascensos Jesus Cristo, Saint Germain e Kuan Yin.

Com meu completo arrependimento, aceitem do mais profundo do meu coração, o verdadeiro perdão libertador.

Eu entrego agora ao meu santo Cristo pessoal toda minha ingratidão.

As condições por mim impostas a.....  
(dizer o nome da pessoa).

As condições por ela/ele impostas à minha pessoa.

As condições por nós impostas a terceiros que não estejam de acordo com a lei pura de Deus.

Eu peço a transmutação através da misericórdia da Chama Violeta. *(repetir setenta vezes durante sete dias)*

## Decreto da Realização do Plano Divino

Em nome da presença de Deus Eu Sou e da Bem Amada Mãe Maria decretamos a realização do plano divino para a Terra.

Eu Sou a proteção ao meu redor.

Eu Sou a vontade de Deus protegendo o Planeta.

Eu Sou a verdade que imprime em cada partícula o padrão atômico oferecido pelo Pai.

Eu Sou a concentração de energia sagrada que atua na matéria. Eu Sou, Eu Sou, Eu Sou entregando a Deus o controle de minha vida.

Coletânea de Decretos por Neusa Maria Moraes Pinto  
[bvspirita.com](http://bvspirita.com)

## A sopa ideal para suas necessidades



Você sabia que o espinafre, rico em magnésio e cálcio, combate os sintomas da tensão pré-menstrual e a depressão? E que massas e tubérculos, como a batata, contêm carboidratos que liberam energia para o organismo de forma gradativa e contínua? Os alimentos podem fazer muito mais pela nossa saúde e qualidade de vida do que podemos imaginar. Para facilitar a vida de quem não tem tempo de ficar horas na cozinha, aqui vão algumas receitas de sopas elaboradas pela nutricionista funcional Cristina Martins, da Clínica Sara Bragança, no Rio de Janeiro. Fáceis de fazer e muito saudáveis, têm propriedades que melhoram a qualidade de vida, trazendo conforto e bem-estar.

**Sopa de frango e grão de bico, para dormir melhor** - Alimentos como frutas, legumes, leite e derivados, nozes, leguminosas, carnes magras, pães, cereais e massas integrais contêm triptofano, nutriente que é convertido em serotonina, um neurotransmissor. “O triptofano, uma vez no cérebro, aumenta a produção de serotonina, que reduz a sensação de dor, diminui o apetite, acalma e melhora o sono”, explica Cristina Martins. Os chás, especialmente os de camomila, valeriana e passiflora, também contribuem diretamente para uma noite repousante. Por outro lado, dietas ricas em açúcar refinado e excesso de cafeína podem levar à queda da serotonina. “Não é indicada a ingestão de bebidas e alimentos fontes de cafeína após às 16 horas, bem como de açúcar ou doces à noite. Outros alimentos considerados ruins para a boa saúde do sono são os industrializados, ricos em substâncias químicas, que sobrecarregam o organismo, com agravante para os ricos em calorias vazias, sem quaisquer nutrientes, como os refrigerantes”.

### Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de grão de bico
- 2 litros de água
- 1 colher (sopa) de sal de ervas (triturar partes iguais de alecrim, sal, manjerição, orégano e salsinha)
- 1 colher (sopa) de óleo
- 3 dentes de alho picados
- 2 filés de frango grelhados e temperados
- 1/2 xícara (chá) de creme de leite
- 3 colheres (sopa) de cebola picada
- 1 xícara (chá) de agrião com talos picados
- 1/2 xícara (chá) de creme de leite

**Modo de fazer:** Deixe o grão de bico de molho na água por no mínimo uma hora ou de um dia para o

outro. Coloque-o para cozinhar com sal, até ficar bem macio. Bata no liquidificador com a água do cozimento e reserve. Aqueça o óleo e junte o alho, o frango desfiado, o creme de leite e a cebola. Adicione o creme de grão de bico e, se necessário, um pouco mais de água. Deixe ferver. No momento de servir, coloque o agrião picado com talos.

**Sopa de espinafre, contra a TPM** - Muitas mulheres apresentam sintomas físicos da síndrome pré-menstrual, como sensibilidade mamária, inchaço, ansiedade, irritação e fome. Cerca de 90% relatam tais sinais durante os 15 dias que antecedem a menstruação. “Estudos mostram que os níveis de serotonina em quem tem o problema são mais baixos do que em mulheres em condições normais”, diz Cristina Martins. O espinafre é rico em magnésio e cálcio, que combate a depressão e outros sintomas da TPM. “O queijo também tem essa propriedade, por isso entra na receita”. A manteiga, por sua vez, contém vitamina E, um antioxidante natural que atua na sensibilidade mamária e ajuda a diminuir a ansiedade. No outro extremo, quem sofre com o distúrbio deve manter distância de carboidratos refinados à noite, pois estão associados a alterações de humor, ganho rápido de peso e inchaço na região abdominal. “Sal e açúcar em excesso, café, produtos lácteos, refrigerantes e álcool aumentam a retenção de líquidos, irritabilidade e cólicas”.

### Ingredientes

- 1 maço de espinafre fresco
- 1 colher (sopa) de sal
- 1 colher (sopa) de água
- 4 colheres (sopa) de manteiga
- 2 colheres (sopa) de cebola picada
- 2 xícaras (chá) de caldo de galinha (dissolva apenas 1 cubo)
- 2 xícaras (chá) de leite
- 1 pitada de noz-moscada ralada na hora
- 1/2 xícara (chá) de queijo parmesão ralado

**Modo de fazer:** Lave bem as folhas de espinafre e descarte os talos. Em uma panela média, coloque o sal, a água e as folhas de espinafre. Tampe e leve ao fogo médio por 5 minutos até que as folhas murchem. Retire-as com uma escumadeira e deixe esfriarem. Com as mãos, aperte-as para remover o restante da água. Pique grosso e reserve. Em outra panela média, coloque a manteiga e leve ao fogo médio. Quando derreter, junte a cebola, o espinafre picado e cozinhe por 3 minutos, mexendo bem. Acrescente o caldo de galinha e o leite. Tempere com uma pitada de noz-moscada ralada na hora. Quando ferver, abaixe o fogo

(Continua na página 6)

### Atividades Constantes na Samádhí:

ॐ HATHA YOGA

☯ TAI-CHI CHUAN

**Márcia Garbui**

**Cida Giannella**

Terças e Quintas

Terças: 15:00

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

(Continuação da página 5)

e deixe cozinhar por 5 minutos. Despeje o queijo ralado e verifique o sabor. Se achar necessário, acrescente um pouco mais de sal. Transfira o creme para o copo do liquidificador e bata ligeiramente, segurando bem firme a tampa com um pano de prato. Sirva bem quente, acompanhado de fatias de pão torradas.

**Sopa de ovos, para turbinar a memória** - O principal nutriente associado à memória é a colina, presente na gema de ovo, que não só participa da formação de novos neurônios como ajuda a reparar as células cerebrais avariadas. “Fora isso, o nutriente constitui a matéria-prima da acetilcolina, neurotransmissor fundamental para a memória e o aprendizado”, diz Cristina Martins. Outras boas fontes de colina são os peixes de águas profundas, como salmão, sardinha, anchova, atum, arenque e cavala, capazes de proteger os neurônios contra os radicais livres, notórios destruidores de células. Agora, o que você deve evitar: carnes, álcool e gordura em excesso, itens que, a longo prazo, podem aumentar o risco de doenças neurológicas como Alzheimer. “As carnes estimulam a produção de substâncias tóxicas, e as formas mais críticas de preparo são a fritura e o churrasco. O perigo aumenta se a dieta for pobre em vitaminas do complexo B. O álcool causa déficits temporários de memória, atenção e aprendizado, levando à morte de neurônios e prejudicando a formação de novas células cerebrais. E as gorduras saturadas, provenientes de fontes animais e sobretudo as do tipo trans, são comprovadamente maléficas para o coração e demais órgãos.”

#### Ingredientes

- 1 e ½ litro de água
- 5 dentes de alho grandes
- 4 ovos
- 4 colheres (sopa) de óleo
- 4 xícaras (chá) de farinha de milho amarela
- sal a gosto

**Modo de fazer:** Ferva a água à parte. Doure os alhos picados, acrescente os ovos e deixe a gema cozinhar bem. Junte a água quente e mexa. Coloque a farinha aos poucos e mexa até formar um creme.

**Sopa de cenoura, gengibre e mel, para o bem-estar:** Vegetais, frutas e sementes oleaginosas são alimentos de fácil digestão, que proporcionam a rápida absorção de seus nutrientes pelo organismo. Dessa forma, favorecem a saúde e geram bem-estar. “Refeições ricas em gordura, proteínas e excesso de amido, ao contrário, dificultam a digestão e deixam a pessoa com a sensação de que está ‘empanturrada’, gerando mal-estar”, destaca Cristina Martins. Ela recomenda dar atenção à mastigação e evitar líquidos durante o almoço e jantar.

#### Ingredientes

- 1 litro de caldo de legumes (se for usar cubos, dissolva apenas 2)
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 kg de cenoura picada em cubos
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 3 talos de salsa picado

- 1 colher (sopa) de gengibre ralado
- sal e pimenta-do-reino a gosto
- 3 colheres (chá) de mel
- 1 folha de louro

**Modo de fazer:** Em uma leiteira, despeje o caldo de legumes ao fogo médio para aquecer. Coloque a manteiga em uma panela grande e leve ao fogo médio para derreter. Em seguida, junte os cubos de cenoura, a cebola, o alho, o salsa e o gengibre. Misture bem. Tempere com sal e pimenta-do-reino, misture e tampe a panela. Deixe cozinhar por 20 minutos, mexendo de vez em quando com uma colher de pau. A seguir, retire a panela do fogo, adicione o caldo quente com cuidado e misture bem. Acrescente o mel, a folha de louro e leve a panela de volta ao fogo baixo. Deixe cozinhar por mais 10 minutos, até que a sopa esteja pronta. Retire a folha de louro com a ajuda de uma colher e, com cuidado, transfira a sopa para um liquidificador, batendo até obter uma mistura homogênea. Passe a mistura por uma peneira fina, colocando a sopa de volta na panela. Sirva quente.

**Sopa de massa, vegetais e raízes, para ter energia** - Vegetais, massas, tubérculos e raízes, como a batata, contêm carboidratos complexos, importantes componentes no abastecimento de combustível ao organismo. “Eles liberam energia de forma gradativa e por um longo período”, salienta Cristina Martins. Para quem não quer perder o pique, a dica é não adotar cardápios à base de proteína ou com exclusão de carboidratos. “A falta pode desencadear desde um cansaço crônico até desmaios”. Excesso de açúcar e doces também levam à fadiga, já que são carboidratos simples: fornecem energia, porém rápida e por curto período. “Outra dica é beber muita água, pois nosso corpo é composto por 70% de líquidos e a desidratação contribui para o desânimo e a pouca disposição”.

#### Ingredientes

- 1 colher (sopa) de azeite
- 3 dentes de alho
- 1/2 cebola picada
- 1 litro de água
- 1 xícara (chá) de macarrão
- 2 cenouras picadas a gosto
- 2 batatas picadas a gosto
- 10 ramos de cebolinha verde picada

**Modo de fazer:** Refogue o alho e a cebola em uma panela de pressão. Adicione a água e deixe ferver. Junte o macarrão, cenoura, a batata e a cebolinha verde. Mexa e deixe ferver até perceber que a batata e a cenoura estão cozidas. Se desejar, tampe a panela e deixe cozinhar por 10 minutos.

Rosana Faria de Freitas (Do UOL, em São Paulo)  
www.uol.com.br

## **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)

# Agenda da Samádhi®

## CURSOS DE REIKI

### Associação Brasileira de REIKI

Mestres: *Drs. Claudete França e Thales França*

#### Próximas Datas:

- Nível I** Dia **23 / 09** (domingo das 9 às 21 h)  
**Nível II** Dia **22 / 09** (sábado das 10 às 20 h)  
**Nível III** Dia **24 / 09** (segunda-feira das 10 às 20 h)

## CURSOS DIVERSOS

### 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

### 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 01 e 02 de setembro - das 10 às 17 horas

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

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

### CROMOTERAPIA BÁSICA *Moriel Sophia*

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

Dias 25 e 26 de agosto - das 9:00 às 17:00 h

### 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

## **Profissionais da Samádhi**

*Marcar hora pelo telefone 5073-0495*

**Carlos Àbib:** 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 Fraterno Amor e Luz. Cursos: Orientação Mediúnic e Autodefesa Psíquica.

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

**Maria Luísa Martins de Toledo:** Leitura de Tarô Egípcio. Autoconhecimento, 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 CÉTICO E O LÚCIDO

No ventre de uma mulher grávida estavam dois bebês. O primeiro pergunta ao outro:

- Você acredita na vida após o nascimento?
- Certamente. Algo tem de haver após o nascimento. Talvez estejamos aqui principalmente porque precisamos nos preparar para o que seremos mais tarde.
- Bobagem, não há vida após o nascimento. Como verdadeiramente seria essa vida?
- Eu não sei exatamente, mas certamente haverá mais luz do que aqui. Talvez caminhemos com nossos próprios pés e comeremos com a boca.
- Isso é um absurdo! Caminhar é impossível. E comer com a boca? É totalmente ridículo! O cordão umbilical nos alimenta. A vida após o nascimento está excluída - o cordão umbilical é muito curto.
- Na verdade, certamente há algo. Talvez seja apenas um pouco diferente do que estamos habituados a ter aqui.
- Mas ninguém nunca voltou de lá, depois do nascimento. O parto apenas encerra a vida. E afinal de contas, a vida é nada mais do que a angústia prolongada na escuridão.
- Bem, eu não sei exatamente como será depois do nascimento, mas com certeza veremos a mamãe e ela cuidará de nós.
- Mamãe? Você acredita na mamãe? E onde ela supostamente está?
- Onde? Em tudo à nossa volta! Nela e através dela nós vivemos. Sem ela tudo isso não existiria.
- Eu não acredito! Eu nunca vi nenhuma mamãe, por isso é claro que não existe nenhuma.
- Bem, mas às vezes quando estamos em silêncio, você pode ouvi-la cantando, ou sentir como ela afaga nosso mundo. Saiba, eu penso que só então a vida real nos espera e agora apenas estamos nos preparando para ela... PENSE NISSO...

*Desconhecemos a Autoria  
Colaboração de Juliana Delpoio de Araújo*

## Consciência

A consciência é como uma pedra cheia de arestas cortantes que está dentro da gente. Quando a pessoa faz algo de errado, a pedra começa a girar, a girar, e machuca e corta com suas arestas afiadas.

Ela só para de girar quando a pessoa repara o dano que causou com seus atos ou palavras, e, quando a pedra para de girar, a paz volta ao interior da pessoa.

Mas se a pessoa não tenta corrigir-se essa pedra, de tanto girar por causa de suas contínuas e repetidas más ações, vai gastando as arestas até ficar redonda e suave. E, então, já não adianta mais girar, porque não machuca e não leva a pessoa a se arrepender e corrigir-se do que fez de errado.

*(Lenda indígena)*

## Instruções



Um dia pedi a DEUS instruções para viver na terra. DEUS encostou a sua boca ao meu ouvido e disse:

Sê como o Sol! Levanta-te cedo e não te deites tarde!

Sê como a lua, brilha na obscuridade. Porém submete-te à luz principal!

Sê como os pássaros! Come, bebe, canta e voa!

Sê como as flores! Enamoradas pelo sol, porém fiéis às suas raízes.

Sê obediente e fiel ao teu DEUS! Mais do que os animais de estimação são aos seus donos!

Sê como a fruta! Bela por fora, saborosa por dentro.

Sê como o dia! Que chega e parte, sem querer dar na vista!

Sê como o oásis! Dá a tua água ao sedento!

Sê como a lanterna! Mesmo pequena emite luz própria!

Sê como a água! Boa e transparente!

Sê como o rio! Caminha e dá caminho!

E acima de tudo: Sê como o céu:

### A MORADA DE DEUS

*Desconheço a autoria. Colaboração de Soraia Santana*



## Viver Como as Flores

Era uma vez um jovem que caminhava ao lado do seu mestre. Ele perguntou:

- Mestre, como faço para não me aborrecer? Algumas pessoas falam demais, outras são ignorantes.

Algumas são indiferentes, outras mentirosas... sofro com as que caluniam...

- Pois viva como as flores! - advertiu o mestre.

- Como é viver como as flores? - perguntou o discípulo.

- Repare nestas flores - continuou o mestre - apontando lírios que cresciam no jardim. Elas nascem no esterco, entretanto são puras e perfumadas. Extraem do adubo malcheiroso tudo que lhes é útil e saudável, mas não permitem que o azedume da terra manche o frescor de suas pétalas...

É justo angustiar-se com as próprias culpas, mas não é sábio permitir que os vícios dos outros nos importunem. Os defeitos deles são deles e não seus. Se não são seus, não há razão para aborrecimento. Exercite, pois, a virtude de rejeitar todo mal que vem de fora... Não se deixe contaminar por tudo aquilo que o rodeia... Assim, você estará vivendo como as flores!

*(Conto oriental)*

## LIVRARIA SAMÁDHI

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

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