

# LUZ MAIOR



Samadhi® - Livraria e Espaço Alternativo

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

www.samadhi.com.br

livrariasamadhi@uol.com.br

São Paulo, 22 de maio de 2013

Ano IX - Número 53

Distribuição Gratuita

## LIDANDO COM MÁGOAS E RESSENTIMENTOS

Se a Ciência e a tecnologia já tivessem criado aparelhos capazes de radiografar nossos sentimentos, fazer uma ressonância dos recônditos de nossa alma, ficaríamos surpresos com os ferimentos internos causados por mágoas e ressentimentos. Mágoa, no sentido original, significava mancha causada por pancada, hematoma. Hoje o sentido estendeu-se para sentimentos feridos. Muitas manchas apareceriam, certamente, se esses exames existissem.

Acontece que magoas ou machucaduras físicas têm uma duração definida: O organismo reabsorve o derrame causado pelo rompimento de pequenos capilares, a dor cessa, nosso corpo se recompõe e as marcas desaparecem. No entanto, quando se trata de sentimentos feridos, o processo é bem diferente. A cura sofre interferência de nossas resistências, nossa tendência ao vitimismo e à autopiedade. Criamos o ressentimento. Reforçamos a dor pelo hábito de "re-sentir" repetidamente.

Quem quer que nos tenha magoado, fez isso num determinado momento, e esse momento passou. O natural seria que doesse por uns dias e aos poucos a dor esmaecesse, até desaparecer.

O ressentimento, porém, não permite a cura. Reforçamos incessantemente a mágoa, recordamos cada palavra, re-moemos a situação, exacerbamos os sentimentos. É como se tivéssemos um hematoma e todos os dias batêssemos

novamente no mesmo lugar. Além de não sarar, haveria sério risco piorar.

É preciso tomar consciência de que o momento da agressão passou e o que fica por dias, meses ou anos, é a memória da situação. Alimentar indefinidamente essa memória ou deixá-la apagar-se é uma escolha, mas reagimos energeticamente contra essa ideia. Alegamos que temos motivos, que não podemos esquecer, que é difícil apagar o incidente. Alimentamos a mágoa, seguramos a dor, causamos a nós mesmos muito mais dano do que nosso ofensor.

Jesus, o Divino Mestre, pregava o perdão. Perdoar é o remédio perfeito para livrar-se da mágoa. O outro agiu como sabia, mostrou o próprio estágio evolutivo. Nós, porém, tínhamos expectativas, acreditávamos que o outro deveria ser assim ou assado, não nos conformamos por ele não ser o reflexo de nossa idealização. Dizemos: "Essa pessoa não tem educação!" - ora, se já entendemos isso, por que estamos cobrando dela uma atitude educada?

Compreender que cada um age como sabe é o primeiro passo para não nos magoarmos. Não é o outro que magoa, nós é que "nos magoamos" com o outro. Minha mãe dizia, sabiamente: "A ação é de quem faz, não de quem recebe".

Que tal perdoarmos? Que tal ficarmos leves e felizes, livres de mágoas?

Maria Lúcia Sene Araújo

*"Nem teus piores inimigos podem te causar tanto dano como teus próprios pensamentos".*

*Buda*

### Nesta Edição:

TRABALHADORES DA ÚLTIMA HORA	2
O COTIDIANO DOS GRUPOS ESPÍRITAS	3
ORAÇÕES E APELOS	4
O SILÊNCIO DO PROFESSOR	5
CAMINHAR É BOM - CORPO E MENTE	6
PALESTRAS E CURSOS: Agenda	7
MENSAGENS	8

### Pontos especiais de interesse:

- *Pela Paz Mundial* 4
- *Atividades Constantes* ..... 7
- *Grupo Fraterno Amor e Luz* ..... 8

# Trabalhadores da Última Hora

Todas as vezes em que presenciamos catástrofes com muitas vítimas, vemos também muitos atos heróicos, pessoas de boa vontade que arregaçam as mangas e se propõem a auxiliar. A maioria dessas pessoas não é socorrista qualificado, não tem o treinamento de um corpo de bombeiros, mas tem um forte sentimento de solidariedade, uma imensa vontade de ajudar.

No recente incêndio daquela casa noturna no Rio Grande do Sul, tivemos notícias de pessoas que poderiam salvar-se mas preferiram arriscar-se e socorrer outros. Alguns não sobreviveram, outros salvaram vidas. Que diferença faz para quem sobreviveu se o seu salvador era um perito ou um leigo? Se era um bombeiro ou outra vítima? Num campo de batalha, com centenas de feridos, quantos deveram suas vidas a pessoas corajosas que, mesmo não sendo médicos ou enfermeiros, conseguiram conter uma hemorragia enquanto aguardavam o socorro? Apesar de ter lido o Evangelho desde a adolescência, só recentemente compreendi o sentido da remuneração igual para o trabalhador da última hora. Assim como eu, muitas pessoas passam a vida toda estudando os textos sagrados, seguindo uma religião e não entendem as sábias palavras da parábola.

Com a crescente necessidade de socorrer almas necessitadas, encarnadas e desencarnadas, com a humanidade terrestre tão afastada de Deus, perdida no torvelinho da vida material, vemos as casas espíritas carentes de trabalhadores. Quantos médiuns encontram-se inativos porque não estão dispostos a assumir compromissos ou porque os centros exigem deles cursos e mais cursos antes de colocarem a mão na massa! Sabemos da necessidade do estudo e o trabalhador consciente sempre deverá instruir-se mais e mais. Porém, não é preciso esperar anos para assumir uma tarefa. A maior parte do conhecimento que hoje tenho veio mais da prática mediúnica do que dos incontáveis livros que li. Em trabalho recente do Grupo Fraterno Amor e Luz tivemos a oportunidade de, orientados pelos trabalhadores do bem, socorrer grande quantidade de espíritos que se encontravam aprisionados em região do astral inferior. O socorro foi organizado assim pela espiritualidade:

Havia um sentinela guardando o portão dessa localidade onde centenas de espíritos estavam confinados. O estado mental deles era deplorável. Dementados, com os corpos astrais deformados pela longa ausência de encarnação. O sentinela foi trazido para contato através de um médium de psicofonia. A conversa primou pelo esclarecimento, a compreensão e o auxílio fraterno, conseguindo-se dele que liberasse os aprisionados.

Acompanhando o processo, em transe mediúnico, observei um enorme contingente de trabalhadores aguardando, perto da porta que seria aberta, para auxiliar no resgate. Quando o sentinela retornou para abrir o local, ainda ligado ao médium, uma espécie de rastro energético se formou, conectando nossa sala de trabalho ao local do atendimento. Ao abrir a porta, os seres desorientados começaram a sair e, vendo o caminho energético, tentaram vir na nossa direção. Percebi então, com surpresa, que os trabalhadores que aguardavam para resgatá-los ficaram indecisos, como se não soubessem como agir. Imediatamente um dos orientado-

res responsável por esse resgate aproximou-se e ordenou que eles contivessem a turba, pois seriam removidos diretamente para uma colônia socorrista. Não havia a menor possibilidade de trazê-los para um diálogo através dos médiuns, devido ao estado de demência que apresentavam. Após a conclusão da tarefa, fiquei intrigada com o despreparo daqueles trabalhadores. Não fosse a interferência energética do orientador, os espíritos teriam vindo a nós e teríamos tido muito trabalho para controlar e equilibrar a situação. Então foi a vez do orientador aproximar-se de mim e, através da psicofonia, esclarecer minhas dúvidas.

Segundo ele, neste momento de transição da Terra, muitos locais como aquele estão sendo esvaziados, pois a ordem das esferas superiores é de sanear, recuperar, preparar a grande transformação. As esferas astrais inferiores são literalmente varridas pela Luz. Aqueles que tiverem um mínimo de possibilidade de recuperação, serão atendidos ou reencarnados, como última oportunidade de acompanhar a evolução da humanidade da Terra. Os que não conseguirem, terão oportunidade de evoluir em outros orbes, compatíveis com seu grau evolutivo. A bondade de Deus sempre está a nosso favor, criando experiências adequadas às necessidades de cada um. O exílio planetário, realidade nos mundos habitados, não é punição, é incentivo ao progresso.

Em virtude do recrudescimento do trabalho socorrista, toda mão de obra de boa vontade está sendo recrutada, mesmo sem experiência. Esse era o caso daquele contingente de socorristas. Mesmo não sabendo bem o que deveriam fazer, estavam a postos, com boa vontade, entregando-se ao trabalho redentor. Não importa se há pouco tempo eles também foram socorridos. Entenderam, aceitaram mudar, decidiram colaborar. Seu trabalho é tão precioso quanto o daqueles que já estão tarimbados. A mensagem veio a nós para que todo médium de boa vontade seja aceito no trabalho, mesmo que ainda não seja totalmente esclarecido. Não podemos nos dar ao luxo de recusar o trabalhador de boa vontade. Devemos acolher e, os mais experientes, com paciência e atitude fraterna, devem esclarecer e incentivar o estudo e o aprimoramento.

Não há mais tempo para teoria sem trabalho. Os trabalhadores da última hora são tão necessários quanto os que têm trabalhado durante toda a vida. O bom colaborador não se mede por tempo de serviço, mas pela boa disposição em aprender, servir, entregar-se à luta. Se você, amigo leitor, é médium indeciso, acha que não está pronto, não se encaixa em nenhum grupo, e está esperando que surja um trabalho que atenda às suas expectativas, este recado é também para você...

*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)

## COTIDIANO DOS GRUPOS ESPÍRITAS

Uma canção de Gilberto Gil diz: “*Tanta gente! E estava tudo vazio. Tanta gente! E o meu cantar tão sozinho*”. O que teria isso a ver com o cotidiano dos grupos espíritas na atualidade?... Muita coisa!...

Em Casas equivocadamente agigantadas, equipes trabalham por turno e mal se conhecem, pessoas viram números e o velho e essencial acolhimento que começaria “dentro de casa” acaba se perdendo em meio à distribuição de senhas para o passe e outras novidades em nome da organização. A preocupação é atender e impressionar bem aos que vem de fora. Enquanto isso, no interior dos grupos, quanta gente sofrendo de solidão acompanhada... Minguando afetivamente!

Importante avaliar como tem sido a nossa relação com os companheiros de dentro, no cotidiano institucional espírita. Conseguimos perceber seu olhar mais triste naquele dia? Quando desaparecem por algum tempo, o nosso primeiro pensamento é de censura ou preocupação? Passa pela nossa cabeça que possam estar atravessando uma fase difícil e, em caso afirmativo, nos mobilizamos para ampará-los? Aos que retornam após um período de ausência, a manifestação tem sido de acolhimento e alegria ou de cobrança? Ah, as cobranças... Das piadinhas sarcásticas e olhares enviados ao dedo em riste, vale tudo para manter o *bom andamento das atividades, em nome de Jesus*. Porém, será que tem sido oferecido afeto, compreensão e solidariedade na mesma medida em que se cobra?

Com regras monásticas que inibem a espontaneidade e a afetividade entre os trabalhadores, os grupos acabam resvalando para o extremismo. “*O silêncio é uma prece*”... Antes, durante e depois das reuniões. Ignora-se que onde não há espaço para diálogo e autenticidade não pode haver uma relação saudável e verdadeira. Assim, vestindo a armadura do formalismo que afasta, em lugar da naturalidade que aproxima, temos nos tornado meros tarefeiros, cada vez mais robotizados e indiferentes. Sem perceber, em vez de estar uns com os outros temos apenas passado uns pelos outros, como se as pessoas fizessem parte dos móveis e utensílios da Casa Espírita.

Muito comum entrar no grupo, assinar a lista de frequência (uma espécie sutil de folha de ponto para espíritas) e ligar no automático. A preocupação em ser impecável sobrepõe-se então ao importar-se com. É que andamos muito ocupados em ser perfeitos. Mesmo que ser perfeito signifique apegar-se a detalhes ínfimos e apontar a imperfeição alheia para colocar em destaque a pretensa superioridade que ainda estamos longe de possuir... Quanta ilusão! Se o companheiro procura ajuda, lá vem o julgamento implacável implícito na “receitinha”: *Prece, água fluidificada, redobrar a vigilância*... Com direito, é claro, a sorrisinho paternalista e tapinha nas costas. Dali cada qual pro seu lado e a cômoda sensação de dever cumprido, sem que tenhamos, entretanto, caminhado um milímetro sequer em direção às reais necessidades do outro. Sem contar que, convenhamos, numa quase ditadura da pseudo santidade como critério de “promoção” a trabalhador espírita, raros são os que têm coragem de expor suas

dificuldades, por mais que estejam passando o pão que o diabo amassou. Afinal, reza a lenda que espírita não pode estar sujeito aos problemas existenciais inerentes aos reles mortais como stress, depressão, frustração amorosa ou coisa que o valha. Daí o receio de se abrir, pois mostrar alguma fragilidade pode significar perda de credibilidade e exclusão dos trabalhos, pode render o estigma indigesto de obsediado.

Some-se a tudo isso o fato que, embora espíritas, a maioria de nós tem vivido na prática como bons materialistas. Interagindo numa sociedade altamente competitiva, temos sido sutilmente seduzidos pelo supérfluo, em detrimento do essencial. O objetivo primordial da vida passou a ser o sucesso profissional, social e financeiro, que inclui produzir, consumir e ostentar (desde títulos acadêmicos e profissionais a bens materiais). Mas ser “bem sucedido” dá muito trabalho. Os inúmeros cursos, viagens e horas extras à noite, fins de semana e feriados, somados à necessidade exacerbada de ter, tomam-nos muito tempo. Os compromissos espirituais deixam de ser prioridade. Vão sendo adiados ou assumidos pela metade, encaixados nas *sobras de tempo* que restam de tudo o que é material e *urgente*. Passa-se então a ir à Casa Espírita quando dá, só pra bater o ponto. E de preferência “correndinho”, como quem dá um pulinho no supermercado pra suprir uma ou outra coisa que está em falta na despensa. Nem bem acabou o “*assim seja*” e as pessoas já saem feito foguete para “*levar ou buscar Fulaninho e Beltraninha não sei onde*”... Ou para compromissos que poderiam tranquilamente ser agendados em outra data.

Ora, quanto mais superficial a convivência, mais frieza nas relações. Passamos então a nos esbarrar na Instituição, não como irmãos, mas como meros colegas de trabalho; a viver uma vida paralela fora do Grupo Espírita, com um círculo de relações à parte, onde dificilmente há lugar para os companheiros de ideal.

Em que vão escuro do preciosismo doutrinário e do igrejismo teremos perdido a sensibilidade, o prazer de estar juntos, os laços de amizade que extrapolavam os muros da Casa Espírita? Onde foram parar as gostosas confraternizações extrarreuniões, os agradáveis bate-papos após as atividades, a amizade parceira que se estendia para os programas de lazer em comum, o olhar atento que detectava quando esse ou aquele amigo não estava bem, o interesse verdadeiro pelo bem-estar uns dos outros? Talvez seja mais fácil culpar a correria e o medo da violência dos dias atuais, alegando que é perigoso chegar tarde em casa ou pretextando falta de tempo, do que responder honestamente a essas perguntas, mas uma coisa é inegável: Coragem é questão de fé, e tempo é questão de prioridade.

E são tantos os irmãos que reclamam atenção especial... Companheiros solitários para os quais os fins de semana são intermináveis e que, se acolhidos, com certeza se sentiriam muito melhor... Companheiros em processos reencarnatórios difíceis ou em períodos de crise existencial, para os quais faria toda a diferença uma conversa amorosa, a presença amiga naquele mo-

(Continua na página 5)

## Oração pela Paz Mundial (I)

Precioso Senhor do Universo. Hoje, renuncio a todas as armas do ódio e agressão em meus pensamentos, palavras e atos. Hoje, renuncio aos ressentimentos e mágoas que me levaram a atacar os outros e prejudicar-me. Hoje, renuncio a todas as ideias de cinismo e julgamento, a todas as palavras destrutivas e a todos os atos de vingança e violência contra mim e contra os outros.

Hoje, limpe-me de todos os pensamentos e palavras de ataque, a fim de que eu possa dar os passos necessários para instalar a paz em meu coração e oferecê-la ao mundo. Hoje, não me deixe esquecer que cada ato meu é importante para construir a paz no mundo. Hoje, abro meu coração para enviar energia do amor a todos os líderes mundiais.

Hoje, abro meu espírito para construir na criação de um mundo em que a agressão e a violência se transforme em solidariedade e compaixão. Hoje, abro meus olhos para conscientizar-me de tudo o que posso fazer ou dizer para promover a presença da paz. Hoje, reconheço que a paz começa comigo.

Hoje, eu me entrego confiantemente em Suas Mãos. Dedico cada ideia que penso, cada palavra que digo e cada um dos meus atos à criação, manutenção e propagação da paz. Faça com que a luz da paz reine em mim. Que a presença da paz reine em mim. Faça com que o poder da paz irradie de mim e através de mim! Que a paz envolva todo mundo! Assim é! E assim seja!

[www.cantinhodaluz.com](http://www.cantinhodaluz.com)

## Oração pela Paz Mundial (II)

Há uma Paz, um Poder, uma Presença que penetra e permeia todo o universo. É a força do bem. É a fonte de toda a existência. Está viva em todas as coisas. É uma energia disponível a toda humanidade e está presente agora neste exato momento.

Percebo agora que sou um pilar da Paz. Eu sei que sou um com este Poder. Esta gloriosa presença é o próprio fundamento do meu ser. Essa Energia Cósmica flui através de mim e me liga a toda a humanidade.

Eu escolho agora a utilizar o grande poder da minha mente para criar um mundo digno de todos nós. Eu guio meus pensamentos para a Paz, Amor e Cooperação e eu posso ver todos os povos do mundo unidos em uma alegre celebração da vida. Esta energia que eu libero transforma este momento e toda a eternidade. Gerações vindouras serão abençoadas com um mundo fundado na paz. Porque eu sei agora que a paz começa comigo e é o legado legítimo da Humanidade. Um legado que eu vivo diariamente com todos os meus pensamentos, palavras e ações. A paz está aqui e agora! A paz está aqui para sempre! Dou graças por este momento sagrado de paz. Dou graças a uma eternidade de paz. Agradeço à minha família global que vive em paz. Dou graças aos laços de amor que nos unem e nos dão força e coragem para criar o mundo dos nossos sonhos. Um mundo pacífico. Um mundo amoroso. Um mundo cheio Infinitas Possibilidades.

Eu sou um com toda a existência. Eu sou um com a fonte da própria vida. Eu sou um com a presença de paz e partilho essas bênçãos com todo o mundo.

Eu sei que minhas palavras estão cheias de Verdade e Poder e eu as libero para a Lei Universal da Vida. Sei que assim como eu disse, assim será.

E assim é. Paz. Paz. Paz. Amém.

Ian Paul Marshall

### *Apelos pela Terra e a Humanidade*

AYAM AYAM AYAM, Eu Sou AYAM, a lei da Grande Paz do Grande Silêncio que toma posseção do coração dos humanos. (repetir 3 vezes)

Chama Rosa do Grande Sol Central! (dizer 3 X)  
Desce sobre a Terra e envolve-a nos teus turbilhões. Circula em torno e encerra-a em teu poder. Entra em cada coração, entra em cada humano, entra em cada ser, entra em todas as casas, implanta-te em todos os lares, em todos os países e nos governos. AYAM AYAM AYAM

Eu peço que a vitória fulgurante do Cristo Cósmico desça do Grande Silêncio e tome posseção da Terra e de tudo o que vive sobre ela, para sempre. Eu aceito que a vitória fulgurante do Cristo Cósmico desça do Grande Silêncio para governar a Terra, atravessá-la por toda parte e salvá-la da destruição para sempre.

AYAM AYAM AYAM

AYAM AYAM AYAM - Ô! Deus Todo-Poderoso, presente em meu coração, ilumina os humanos, ilumina seu coração. Dá-lhes o amor ao seu próximo e dá-lhes tua sabedoria. Eu peço e comando que este apelo seja atendido com a rapidez do relâmpago pela Luz do Grande Sol Central.

AYAM AYAM AYAM - Eu Sou AYAM, a lei da paz sobre a Terra.

AYAM AYAM AYAM - Eu Sou AYAM, a lei do emprego da energia atômica para a paz sobre a Terra e o bem-estar dos humanos.

AYAM AYAM AYAM - Eu Sou AYAM, a lei da abolição das experiências atômicas na atmosfera da Terra.

AYAM AYAM AYAM - Eu Sou AYAM, a lei da sabedoria que toma posseção dos homens e dos governos.

AYAM AYAM AYAM, Eu Sou AYAM, a lei do raio rosa e branco do Deus da Paz que desce sobre a Terra. (repetir 3 vezes)

Do "Livro de Apelos" - Tola Gynska - Ed. Vahali

## O Silêncio do Professor

Um homem, muito temente a Deus, estava atravessando uma fase muito delicada de sua vida. Seu mercadinho ia de mal a pior, não estava vendendo quase nada ultimamente, e corria o risco de perder sua casa e seus bens. Estava depressivo, mas não perdia a fé em Deus. Por esse motivo, sempre frequentava a igreja e orava muito, por horas a fio, a fim de que Deus ouvisse suas súplicas e lhe desse uma resposta.

Passados alguns meses, seu negócio estava cada vez mais fraco. Por mais que tentasse atrair os clientes, quase ninguém comprava em seu mercado. Até que um dia resolveu ir a igreja e só sair de lá com uma resposta. Entrou na igreja, fez o sinal da cruz, sentou numa das cadeiras, e iniciou uma prece fervorosa:

- Deus, tu és infinitamente justo. Dá-me uma resposta sobre o porquê deste declínio em meus negócios. Estou arriscado a perder tudo e viver na miséria. O homem, que inegavelmente tinha muita fé, continuou orando. Sua reza estava tão vigorosa que, mesmo sem perceber, começou a falar em voz alta, e disse:

- Deus, por que não responde minhas preces? Por que não me dá um sinal? Por favor, dá-me alguma solução! Não fique neste silêncio! Ao proferir estas palavras, o homem esperou meia hora e nada ocorreu. Já cansado, pensou em levantar da cadeira e ir embora. Porém, antes de sair, um homem apareceu e disse:

- Senhor, acabei ouvindo suas súplicas a Deus e peço que me perdoe por isso. Mas se o senhor não se importar, gostaria de dizer-lhe algumas palavras.

- Sim, claro... disse o homem, ainda meio abatido.

- Veja só, disse o estranho. Minha mãe sempre foi uma mulher muito religiosa, e ela sempre me dava lições sobre Deus, a vida, a religião, etc. Uma das lições que ela me deu, que nunca mais esqueci, foi quando ela comparou os desígnios de Deus a uma escola e uma prova. Ela dizia que, muitas vezes, temos a impressão de que Deus não fala conosco, e que ele é muito silencioso, e pior: acreditamos que ele é ainda mais silencioso quando estamos atravessando uma dura provação. Porém, quando um professor ministra uma prova aos seus alunos, este é o momento em que ele permanece em silêncio o tempo inteiro. E por que isso ocorre? Por que é justamente na hora da prova que os alunos precisam demonstrar tudo o que aprenderam durante as aulas. No seu caso, parece que você está passando por maus bocados, mas tudo isso nada mais é do que uma prova onde você precisa confirmar que aprendeu as sagradas lições da vida, e agora, ao contrário de antes, precisa transformar estas lições em prática. Nesse momento, Deus jamais poderia nos dar as respostas, pois devemos encontrá-las dentro de nós, a fim de manifestar em nossas atitudes os ensinamentos do cosmos, do infinito. O mesmo ocorre com um professor de natação: em algum momento o professor precisa te jogar na água, e te deixar sozinho, para que você aprenda a nadar pelos seus próprios meios e recursos, sem depender mais de ninguém.

Em essência, Deus faz isso para que cada pessoa cresça por si mesma e se torne independente, pois é

assim que evoluímos espiritualmente. Portanto, Deus é como o professor que precisa ficar calado na hora da prova, e isso se justifica pela necessidade do nosso desenvolvimento.

O homem ficou surpreso com a resposta. O estranho se despediu, e foi embora. O homem resolveu procurá-lo para perguntar seu nome, mas assim que saiu da igreja, percebeu que o estranho tinha simplesmente desaparecido. Mas como?

Neste momento, ele compreendeu uma grande lição... Mesmo em silêncio, quando estamos sendo testados num exame da vida, Deus fala conosco.

**Hugo Lapa** - Terapeuta de Vidas Passadas

BLOG: <http://hugolapa.wordpress.com>

(Continuação da página 3)

mento crucial ou a festinha surpresa de aniversário. Celebrar gente é trabalhar a autoestima individual e coletiva. Quando as pessoas se sentem valorizadas, quando são envolvidas em ambiente de carinho, alegria e leveza, todo o grupo se torna mais harmônico, feliz e produtivo.

“Espíritas, amai-vos e instruí-vos!” - Recomendou o Espírito de Verdade. A construção da frase sinaliza, clara e pedagogicamente, para a ação prioritária. Teorias nós já temos de sobra. Agora é aplicá-las no cotidiano das relações. É avaliar com honestidade até que ponto ser impecável, indispensável e PHD em Espiritismo, tem sido mais importante do que ser irmão.

“Reconhecereis os meus discípulos por muito se amarem” - afirmou Jesus. Neste momento é imperioso resgatar a nossa identidade de seguidores sinceros do Mestre, buscando interagir com sinceridade e companheirismo. Como distribuir aos que chegam o acolhimento e a tolerância que sequer conseguimos construir entre nós, companheiros de caminhada e de ideal?

Repensemos. Continuar a brincar de ser fraternos, alimentando a distância entre o discurso e a prática da legítima fraternidade, é um enorme desserviço a nossa própria evolução e felicidade. O mundo espiritual tem nos alertado que de boas intenções de teóricos e indiferentes espíritos-espíritas o umbral está cheio. E os hospitais das colônias espirituais também! Muito embora - para sorte nossa - em casos de extrema pobreza e vulnerabilidade espiritual a Misericórdia Divina nunca negue licença para mais um puxadinho.

**Joana Abranches** - Assistente Social, escritora e presidente da Sociedade Espírita Amor Fraternal.  
Vitória / ES joanaabranches@gmail.com

**COZINHAS & ARMÁRIOS**

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

direto da  
fábrica

“ZERO” RECLAMAÇÕES  
CONSULTE O PROCON

40 ANOS

**FORMIBRIL**  
Design

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

## **CAMINHAR É BOM PARA O CORPO E A MENTE**

Caminhar é fácil. Não exige habilidade, horário específico, não tem restrição de idade e pode ser até dentro de casa, numa esteira. Uma caminhada de 10 minutos por dia provoca efeitos perceptíveis em pessoas sedentárias depois de apenas uma semana, explica o fisiologista **Paulo Correia**, da UNIFESP. Além de melhorar o condicionamento físico, há muitas vantagens para a saúde do corpo e da mente, comprovadas pela ciência:

**1- Melhora a circulação** - Um estudo feito pela USP de Ribeirão Preto provou que caminhar durante 40 minutos reduz a pressão arterial por 24 horas. Isso acontece porque na prática do exercício o fluxo de sangue aumenta, expandindo os vasos sanguíneos, diminuindo a pressão e tornando o transporte de oxigênio mais eficiente às partes periféricas do organismo, como braços e pernas. Além disso, a caminhada faz com que as válvulas do coração trabalhem mais, melhorando a circulação e a oxigenação do corpo.

**2- Deixa o pulmão mais eficiente** - O pulmão também é bastante beneficiado quando caminhamos. As trocas gasosas nesse órgão passam a ser mais poderosas quando caminhamos com frequência. Isso faz com que uma quantidade maior de impurezas saia do pulmão, deixando-o mais livre de catarros e poeiras. A prática da caminhada, se aconselhada por um médico, pode ajudar também a dilatar os brônquios e prevenir algumas inflamações nas vias aéreas, como bronquite. Em alguns casos mais simples, ela tem o mesmo efeito de um xarope bronco dilatador, explica Paulo Correia.

**3- Combate a osteoporose** - O impacto dos pés com o chão, a compressão dos ossos da perna e a movimentação de todo o esqueleto durante a caminhada aumentam os estímulos elétricos em nossos ossos. Esses estímulos facilitam a absorção de cálcio, deixando os ossos mais resistentes e menos propensos à osteoporose. Na fase inicial da perda óssea, caminhar é uma boa maneira de fortalecer os ossos. Mesmo quando o quadro já é de osteoporose, andar frequentemente pode diminuir o avanço da doença, diz o fisiologista.

**4- Afasta a depressão** - Durante a caminhada, nosso corpo libera uma quantidade maior de endorfina, hormônio responsável pela sensação de alegria e relaxamento. Depois de um tempo, é preciso praticar ainda mais exercícios para sentir o efeito benéfico do hormônio. Quanto mais você caminha, mais endorfina seu organismo produz, o que te dá mais ânimo. Esse relaxamento também faz com que você esteja preparado para passar cada vez mais tempo caminhando.

**5- Aumenta a sensação de bem-estar** - Caminhar em áreas verdes pode melhorar significativamente a saúde mental, trazendo benefícios para o humor e a autoestima. Comparando dados de mil e duzentas pessoas de diferentes idades, gêneros e status de saúde mental, os pesquisadores descobriram que aqueles que faziam caminhadas ao ar livre, mesmo que por poucos minutos diários (ou ciclismo, jardinagem, pesca, equitação e agricultura) apresentavam efeitos positivos em relação ao humor e à autoestima.

**6- Deixa o cérebro mais saudável** - Caminhar diariamente é um ótimo exercício para deixar o corpo em forma e retardar o envelhecimento. Um estudo da Universidade de Illinois, Estados Unidos, mostra que esse

efeito antienvelhecimento alcança também o cérebro, ao aumentar seus circuitos e reduzir os riscos de problemas de memória e atenção. Os estímulos que recebem ao caminhar melhoram a coordenação e deixam o cérebro capaz de responder a mais estímulos, sejam visuais, táteis, sonoros ou olfativos. Um estudo da Universidade de Pittsburgh afirma que quem caminha em média 10 quilômetros por semana apresenta metade dos riscos de ter uma diminuição no volume cerebral. Isso pode ser um fator decisivo na prevenção de vários tipos de demência, inclusive o mal de Alzheimer.

**7- Diminui a sonolência** - A caminhada faz o corpo ter um pico na produção de substâncias estimulantes, como a adrenalina. Essa substância deixa o corpo mais disposto durante as horas subsequentes ao exercício. Há uma melhora na qualidade do sono. Como o corpo inteiro passa a gastar energia durante a caminhada, o nosso organismo adormece mais rapidamente no final do dia. Poucas pessoas que caminham frequentemente têm insônia ou sonolência no dia seguinte.

**8- Mantém o peso em equilíbrio e emagrece** - Esse é o benefício mais famoso da caminhada. Se você está acostumado a gastar uma determinada quantidade de energia e começa a caminhar, o seu corpo passa a ter uma maior demanda calórica, queimando gorduras localizadas. E não para por aí. Pesquisas da Universidade de Yale, nos Estados Unidos, mostraram que, mesmo horas depois do exercício, a pessoa continua a emagrecer devido à aceleração do metabolismo causada pelo aumento na circulação, respiração e atividade muscular.

**9- Controla a vontade de comer** - Um estudo da Universidade de Exeter, Inglaterra, diz que fazer caminhadas pode conter o vício por chocolate. Foram avaliadas 25 pessoas que consumiam pelo menos 100 gramas por dia de chocolate. Os chocólatras tiveram que renunciar ao consumo do doce e foram divididos em dois grupos, sendo que um deles faria uma caminhada diária. Os pesquisadores perceberam que não comer o chocolate, juntamente com o estresse provocado pelo dia a dia, aumentava a vontade de consumir o doce. Mas, uma caminhada de 15 minutos em uma esteira proporciona uma redução significativa dessa vontade.

**10- Protege contra derrames e infartos** - Quem anda mantém a saúde protegida das doenças cardiovasculares. Por ajudar a controlar a pressão sanguínea, caminhar é um fator de proteção contra derrames e infarto. Os vasos ficam mais elásticos e mais propícios a se dilatarem quando há alguma obstrução, evitando entupir. A caminhada regula os níveis de colesterol no corpo. Ela age tanto na diminuição da produção das gorduras ruins ao organismo, como no aumento da produção de HDL, mais conhecido como colesterol bom.

**11- Diabetes** - A insulina, substância responsável pela absorção de glicose pelas células do corpo, é produzida em maior quantidade durante a prática da caminhada, já que as atividades do pâncreas e do fígado são estimuladas devido à maior circulação de sangue em todos os órgãos. Outro ponto importante é que o treinamento aeróbico intenso produzido pela caminhada é capaz de reverter a resistência à insulina, fator importante para o desenvolvimento de diabetes. Os exercícios têm ainda mais benefícios contra o mal do que se pensava anteriormente.

*Texto circulando na Internet*

# Agenda da Samádhi®

## Profissionais da Samádhi

Marcar hora pelo telefone 5073-0495

**Càrlos 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.: 9-9521-4173

**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.

## 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 06 e 07 de julho - das 10 às 17 horas

### ORIENTAÇÃO MEDIÚNICA - Maria Lúcia S. Araújo

Duração 1 ano e meio - 1 aula semanal - Gratuito  
Curso em andamento

### Atividades Constantes na Samádhi:

ॐ HATHA YOGA

Márcia Garbui

Terças e Quintas

Das 9:30 às 10:30

Das 19:00 às 20:00

☯ TAI-CHI CHUAN

Cida Giannella

Terças: 15:00

Quintas: 17:00

Aulas de 1:30 h

## CURSOS DE REIKI

### Associação Brasileira de REIKI

Mestres: Drs. Claudete França e Thales França

**Nível I** { **Dia 15 / 06** (sábado das 9 às 21 h)  
          { **Dia 31 / 08** (sábado das 9 às 21 h)

**Nível II** { **Dia 14 / 06** (sexta-feira das 10 às 20 h)  
          { **Dia 01 / 09** (domingo das 10 às 20 h)

**Nível III** { **Dia 16 / 06** (domingo das 10 às 20 h)  
          { **Dia 30 / 08** (sexta-feira das 10 às 20 h)

### 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 - Duração: 4 meses

INÍCIO: Dia 05 de agosto - às 14:30 horas

### CROMOTERAPIA BÁSICA Moriel Sophia

**PARTE I - TEORIA:** 1 - CROMOTERAPIA: Conceitos e como surgiu; 2 - Análise do Espectro Eletromagnético e a importância do Espectro Visível (Cores) na Cromoterapia; 3 - Contraindicações; 4 - Cores Complementares e suas aplicações; 5 - Aura Humana; 6 - Chakras. **PARTE II - CORES:** 1 - As qualidades das CORES; 2 - Aplicações e influências junto à "Aura" e aos Chakras; 3 - Índice simplificado de doenças; 4 - Desenvolvimento da Técnica de Diagnóstico. Apostila e Certificado.

Dias 14 e 15 de setembro - das 9:00 às 17:00 h

### TÉCNICAS DE APLICAÇÃO EM CROMOTERAPIA

Moriel Sophia

**PARTE I :** 1 - O CORPO HUMANO: Funcionamento dos aparelhos e órgãos; 2 - Topologia e fisiologia dos órgãos; 3 - Trajetos de aplicação na Cromoterapia.

**PARTE II :** Parte prática, para uma correta aplicação e para uma melhor resposta na CROMOTERAPIA. O uso de aparelho especialmente definido para tais tratamentos. Desenvolvimento da coordenação motora.

Dias 28 e 29 de setembro - das 10 às 17 horas

### ATENDIMENTOS INDIVIDUAIS NA SAMÁDHI

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

## SER TRANSPARENTE

Às vezes, fico me perguntando por que é tão difícil ser transparente... Costumamos acreditar que “Ser Transparente” é simplesmente ser sincero, não enganar os outros. Mas, “Ser Transparente” é muito mais do que isso.

É ter coragem de se expor, de ser frágil, de chorar, de falar o que a gente sente.

Ser transparente é desnudar a alma, é deixar cair as “máscaras”, baixar as armas, destruir os imensos e grossos muros que insistimos tanto em nos empenhar para levantar.

Ser transparente é permitir que toda nossa doçura aflore, desabroche, transborde.

Mas, infelizmente, quase sempre, a maioria de nós decide não correr esse risco. Preferimos a dureza da razão à beleza que exporia toda a fragilidade humana. Preferimos o “nó” na garganta às lágrimas que brotam do mais profundo de nosso ser. Preferimos nos perder numa busca insana por respostas imediatas a simplesmente nos entregar diante de Deus e admitir que não sabemos, que temos medo.

Por mais doloroso que seja ter de construir uma “máscara” que nos distancia cada vez mais de quem realmente somos e até do nosso Deus, preferimos manter uma imagem que nos dê a sensação de proteção. E assim vamos-nos afogando mais e mais em falsas palavras, em falsas atitudes, em falsos sentimentos! Não porque sejamos pessoas mentirosas, mas porque, como folhas secas, nos perdemos de nós mesmos e já não sabemos onde está nossa brandura, nosso amor mais intenso e não contaminado!

Com o passar dos anos, um vazio frio e escuro nos faz perceber que já não sabemos dar e nem pedir o

que de mais precioso temos a compartilhar com os irmãos: Doçura, compaixão, compreensão de que todos nós sofremos e às vezes nos sentimos sós, imensamente tristes e choramos baixinho antes de dormir. Num silêncio que nos remete à saudade de “nós mesmos”, daquilo que pulsa e grita dentro de nós, mas que não temos coragem de mostrar àqueles que mais amamos!

Porque, infelizmente, aprendemos que é melhor revidar, descontar, agredir, acusar, criticar e julgar do que simplesmente dizer: “Você está me machucando. Pode parar, por favor?”

Porque aprendemos que dizer isso é ser fraco, é ser bobo, é ser menos do que o outro quando, na verdade, se agíssemos deixando que a nossa razão ouvisse o nosso coração, poderíamos evitar tanta dor!

Não devemos ter medo dos confrontos, mas sugiro que deixemos explodir toda a nossa doçura! Que consigamos não prender o choro, não conter a gargalhada, não esconder tanto o nosso medo, não desejar parecer tão invencíveis! Que consigamos tentar não controlar tanto, responder tanto, competir tanto, e confiar sempre, lembrando que a vida é tão curta e a tarefa de vivê-la é tão difícil que quando começamos a aprendê-la, já é hora de partir.

Sigamos na certeza de que TUDO PASSA. Que consigamos docemente viver, sentir, amar, ser transparentes, certos de que esse momento que vivemos, seja ele de muita alegria ou de dor, vai passar!

E devemos seguir em frente, sem olhar para trás, rumo à Eternidade, sempre transparentes, porque tudo passa, mas somos eternos.

Que Deus nos abençoe! Paz e Luz!

Autor Desconhecido

Colaboração de Ivana Sanchez

## VOCÊ É LUZ!

Sozinhos, somos estrelas que cintilam. Juntos, compomos o corpo de luz deste planeta. Trazemos na memória o amor e as conquistas de nossas caminhadas. Porque temer?

É chegada a hora de “ouvir” as nossas vibrações pessoais. Cada um ouça o seu som! Sinta sua Luz! Perceba a verdade que habita seu coração. Sinta o seu propósito ao longo das eras. Aquiete-se!

Ouçá as estrelas... O Universo está aí, bem dentro de você. Cada astro, cada lua, cada estrela, cada sol tem seu lugar. Há mais vida, há mais organização do que suspeitamos.

É hora de mostrar ao mundo a sua Luz, de fazer vibrar o seu som. É hora de contribuir para o Plano Maior por um mundo melhor, com silenciosas transformações pessoais.

Deixe-se levar por seu coração. Ele sabe o caminho. Deixe a Luz penetrar. Receba a força que vem do Cosmos, erga a cabeça e caminhe, guiado pela Verdade Maior.

Seja pleno, feliz, pois você é Filho Amado de Deus. Que a Luz, o Amor e o Poder de Deus prevaleçam sobre a Terra!

Autor Desconhecido

Colaboração de Maria Lúcia Tasoko



## 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

## Libraria Samádhi

O Livro Certo para você.

O presente inesquecível.

CDs, DVDs, Incensos, Anjos, Gravuras, Velas, Artigos Esotéricos.



Agora na Web!  
arquivo PDF

JORNAL “LUZ MAIOR”

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