

# 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, 11 de fevereiro de 2011

Ano VII - Número 40

**Distribuição Gratuita**

## “Ongs” Astrais: A Espiritualidade Pede Colaboração

A existência de organizações socorristas no astral não é novidade. Os livros de Chico Xavier mencionam várias equipes especializadas em determinados trabalhos. Recentemente, soubemos de novas fraternidades que atendem às necessidades do mundo atual que, pela inconsequência humana, está em crise política, econômica, social e ecológica, com futuro tão incerto. Pedem preces, pensamentos positivos e vibrações de amor para vencerem as densas barreiras energéticas do mental coletivo. São:

**Mães da Praça do Céu:** Mulheres cujos filhos estão envolvidos com a criminalidade, encarnados e desencarnados. Pedem vibrações de amor e coragem para não sucumbirem diante das dificuldades e resgatarem o maior número possível de filhos desorientados. Seu trabalho é muito importante para diminuir a violência em nossa sociedade.

**Dissipadores do Ódio:** São chefes religiosos como rabinos, aiato-lás, padres e pastores. Querem eliminar o fanatismo religioso e estabelecer a fraternidade universal. Pedem vibrações de tolerância, amor e respeito.

**Jovens Conscientes:** Espíritos que desencarnaram pelas drogas e, recuperados, empenham-se no resgate da juventude desorientada. Pedem vibrações de carinho, amor, disciplina e perdão.

**Protetores da Natureza:** São índios e africanos empenhados em acalmar os elementais e proteger a Natureza das agressões humanas. Pedem preces em favor dos deuses e elementais, dos cientistas e governantes, para que a tecnologia nuclear não seja usada para destruição em massa.

**Cruz Vermelha Astral:** Grupo de mé-

dicos e enfermeiros. Socorrem os desencarnados em campos de batalha e em grandes catástrofes, como terremotos, furacões, etc. Pedem muita vibração de amor e de cura, pois necessitam grandes quantidades de ectoplasma para os atendimentos de emergência.

**Incas:** Espíritos remanescentes da civilização Inca. Têm uma colônia no plano astral de Machu Picchu. São iniciados que colaboram para a manutenção da paz na América do Sul. Enviam grandes quantidades de energia de progresso e consciência, principalmente para o Brasil. Pedem vibrações de paz para as fronteiras sul-americanas e luz para as mentes e os corações dos governantes e chefes militares do nosso continente.

**Crianças da Esperança:** Grupo de religiosas. Atendem crianças desencarnadas em explosões de minas terrestres. Muitas ainda guardam a impressão de estarem mutiladas e precisam de muitos cuidados para se recuperarem. Pedem vibrações de cura, amor e proteção.

**Índios Sioux:** Grupo de índios norte-americanos empenhados em modificar a política externa dos Estados Unidos. Trabalham junto ao Congresso, ao Pentágono e à Casa Branca. O objetivo é evitar as guerras. Pedem vibração de tolerância, respeito e humildade.

A espiritualidade pede ainda vibrações de amor e proteção às maternidades, às gestantes e às crianças que estão nascendo. Muitas vão auxiliar o progresso da humanidade, outras estão reencarnando para se reeducar. Precisam de apoio espiritual para não se desviarem do propósito. Vamos orar e vibrar amor. Façamos a nossa parte!

Maria Lúcia Sene Araújo

*Nada ambicionas e, sobretudo, nunca pretendas nada, mas sê a cada instante o melhor que puéres.*

*A Mãe*

### Nesta Edição:

<b>SOFRIMENTO E REPARAÇÃO</b>	2
<b>ACEITAÇÃO</b>	3
<b>ORAÇÕES E APELOS</b>	4
<b>CURANDO COM O GENGIBRE</b>	6
<b>MARAVILHAS DA SALSINHA</b>	6
<b>PALESTRAS E CURSOS: Agenda</b>	7
<b>IR ALÉM</b>	8

### Pontos especiais de interesse:

- **Toques do Preto Velho** ..... 3
- **Oração Kahuna do Perdão** ..... 5
- **Coisas que a Vida Ensina** ..... 8

# Sofrimento e Reparação - Lei de Amor

Sempre me emociono diante do cuidado e do empenho dos amigos espirituais em trazer-nos esclarecimentos, incentivando-nos a prosseguir, a amadurecer, a nos dedicar cada vez mais à tarefa de servir aos propósitos da Luz. Reconhecendo que ainda não temos a disciplina necessária e que muitas vezes somos negligentes e acomodados, sentir o amor e o carinho de que somos alvo, apesar de nossas falhas, é extremamente gratificante. De forma simples, utilizando suas próprias experiências no caminho da evolução, esses amigos dedicados derramam sobre nós as bênçãos do conhecimento e nos fazem ver a perfeição das Leis do Amor.

Em dezembro, em nossa celebração de Natal, um novo colaborador se apresentou. Sua história comoveu a todos os presentes e nos entregamos silenciosamente às lágrimas de gratidão e reconhecimento pela preciosa lição. Eis o relato que ele fez:

“Na minha última encarnação fui um mendigo aleijado que vivia da caridade alheia. Nasci com uma deformidade congênita e minha mãe morreu no parto. Logo perceberam que eu jamais andaria, pois as pernas eram atrofiadas, além de outras deformidades. Com vários filhos, meu pai casou-se novamente, pensando em dar uma nova mãe a todos nós. Sendo um comerciante de posses, não foi difícil encontrar quem aceitasse ser sua esposa. Em virtude de seu comércio, porém, meu pai viajava muito e, durante sua ausência, minha madrasta foi entregando os meus irmãos para famílias adotivas. Definitivamente ela não queria criar os enteados. Justificava-se dizendo que as crianças não a aceitavam no lugar da mãe e queriam ir embora. Logo só restava aquele que ninguém queria. Demonstrando visível repulsa, assim que meu pai viajou, ela me levou a uma cidade distante e, durante a noite, abandonou-me na escadaria de uma igreja.

Daquele dia em diante, passei a viver daquilo que me davam. O padre, condoído de minha situação, permitia que eu dormisse dentro da igreja, assim não ficava ao relento durante a noite. Mas mal o dia clareava, eu precisava sair, pois a falta de cuidados, de banho, fazia com que todos se afastassem por causa do cheiro que meu corpo exalava. Eu não andava em pé. Rastejava pelo chão, utilizando as mãos. Para que as mãos não ficassem feridas pelo esforço, adaptei duas latinhas e as usava como apoio. Logo ganhei a alcunha de Zé das Latinhas. Não possuía nem mesmo um nome.

Apesar de toda a desdita, da fome, do frio, eu não era infeliz. Agradecia com alegria cada pedaço de pão, cada resto de comida, cada roupa velha ou pedaço de coberta que me doavam. E havia aquela garotinha, linda, com olhar de anjo. Todos os dias ela passava por

mim a caminho da escola e me trazia um doce. Com um sorriso encantador, dizia: É prá você. Mamãe disse que sua vida é só amargura, então o doce vai te ajudar. Nem sei explicar a felicidade que aquele doce me trazia. Era o momento mais feliz a cada dia, pois ele vinha carregado de carinho e amor, suprimindo todas as minhas carências.

Ao desencarnar, depois de muitos anos de miséria, fui recebido pelos amigos espirituais com grande alegria. - Finalmente, disseram eles, você se livrou de grande parte dos aleijões de sua alma!

Soube, então, que em vida pregressa fui um rico senhor de terras. Vivia na opulência e no desperdício. Negava aos meus empregados qualquer direito. Davalhes alimentação insuficiente, exigia o máximo de esforço. Tudo o que sobrava dos lutos banquetes de minha casa, eu ordenava que fosse jogado no rio. Se eu soubesse que uma só migalha havia sido consumida por um empregado, a punição era severa, incluindo torturas e castigos físicos que aleijavam ou matavam. Soube ainda que esse traço de caráter cruel e avaro eu apresentei em várias vidas. Eu era, pois, um espírito viciado no erro. Tendo sido resgatado por equipes socorristas depois de muito sofrimento em regiões do astral inferior, fui encaminhado a instrutores amorosos que, com carinho e firmeza, conseguiram que eu me arrependesse e desejasse reparar o mal cometido.

Propuseram-me então nova encarnação com recursos financeiros para que eu pudesse desenvolver um trabalho socorrista de grandes proporções. Apavorei-me. Diante de tudo o que vi, tive medo de novo fracasso. Implorei essa encarnação de miséria e impotência. Temia reincidir no erro, abusar novamente do poder. Embora meus mentores amorosos confiassem na minha transformação, eu não conseguia ter a mesma confiança que eles. Lembrava com horror do sofrimento nas trevas. Não podia arriscar. Respeitando o meu livre arbítrio, mesmo com tristeza, pois preferem que seus tutelados aprendam pelo amor e pela inteligência, eles programaram esse resgate pela dor.

Eu sei que agora aprendi o valor da vida, reedifiquei meu caráter, abri mão do ego e do orgulho. Estou me preparando para colaborar com as equipes socorristas. Quando meus orientadores sentirem que é chegada a hora, então reencarnarei para reparar o mal através do trabalho amoroso”.

Ainda sinto forte emoção ao escrever essa história. Obrigada, Zé das Latinhas, por esse alerta de amor. Que Deus o abençoe na sua caminhada redentora.

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)

**GRUPO FRATERNAL 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)**

## TOQUES DO PRETO - VELHO

*“O rótulo religioso não passa de uma experiência transitória em determinada época do curso ascensional do espírito eterno.” Ramatis*

Os espíritos trabalhadores, designados de pretos velhos, nos repassam constantemente uma lógica que infelizmente ainda estamos demorando a aplicar. Dizem eles, com sua maneira peculiar e simples de expressão, que no “mundo dos mortos” não existe raça, cor ou credo que diferencie as almas ou crie fronteiras, o que existe é o homem de bem e o homem que desaprova de ser bom. Baseado nisso, nos falamos das lágrimas que insistem em cair de seus olhos pela arrogância dos homens e de suas religiões que acabam se distanciando de Deus, pela pretensão de se apossar d’Ele, impondo a “sua” verdade.

As religiões ou os credos em geral ainda existem por necessidade dos espíritos que se diferenciam na escala evolutiva, encontrando dentro de cada uma delas a melhor forma de “religar-se” ao Criador. O que fica desvalorizado aos olhos da Espiritualidade Superior é o combate que se trava entre os homens por questões religiosas, como se vivessem em eterna disputa, chegando ao absurdo das ditas “guerras santas”. Por enquanto a humanidade percorre vários caminhos em busca dessa verdade, mas chegará o dia em que o Universalismo será pleno, então haverá um só rebanho para um só pastor. E como acontece no “andar de cima”, formaremos uma única corrente de trabalho, auxiliando a quem necessita, mostrando que a ferramenta mediunidade tem um só objetivo: Caridade! Fora isso, tudo o mais fica por conta de nosso Ego.

A seguir alguns ensinamentos (toques) trazidos por um destes queridos amigos espirituais:

1 - Lá nos planos sutis, aonde vocês muitas vezes vão quando dormem, mas ao acordarem não se lembram, existe uma grande família espiritual a esperá-los, a velar e torcer por vocês. Quebrem a barreira vibracional com sentimentos e pensamentos elevados, levando seus corações até eles. Matem a saudade espiritual que existe dentro de seu peito. Deixem a intuição fluir. Os guias espirituais não são mestres intocáveis que vocês devem reverenciar, mas sim, são amigos de jornadas. Conheçam-nos, conversem com eles, trabalhem juntos, sorriam e brinquem juntos também. Eles os estão esperando.

2 - Mediunidade é coisa importante e séria, mas não diviniza nem inferioriza ninguém. Vocês sabem disso. Tem gente que pensa que ser grande médium é praticar fenômenos para “incrédulo ver”. Outros pensam que é se vestir todo com uma fantasia, “virar os olhos” e “rebolar” bastante. Não! Mediunidade é trabalhar em parceria com os amigos do lado de cá para o bem de todos, apenas isso. Vocês complicam muito as coisas. Na verdade tudo é muito simples. Pensem na manifestação das criancinhas durante um processo mediúnico. Existe algo mais simples e belo do que isso?

Parem de julgar a manifestação mediúnica ou a experiência do outro. Vocês podem até não concordar, mas caso para ele faça sentido, deixem. É dele!

*(Continua na página 5)*

## Aceitação: O início da transformação

A primeira impressão que temos quando ouvimos ou pensamos em **aceitar**, seja uma pessoa, um fato ou uma circunstância é de que estaremos nos submetendo ou nos subjugando, desistindo de lutar, sendo fracos.

De verdade, se quisermos modificar qualquer aspecto da nossa vida e de nós mesmos, **devemos começar aceitando**. A **aceitação** tem um poder transformador que só quem já experimentou pode avaliar.

É difícil aceitar uma perda material ou afetiva; uma dificuldade financeira; uma doença; uma humilhação; uma traição. Mas **aceitação** é um ato de força interior, sabedoria e humildade, pois há inúmeras situações que não estão sob o nosso controle.

As pessoas são como são, dificilmente mudam. Não podemos contar com isso. As únicas pessoas que podemos mudar, somos nós mesmos. Se não houver **aceitação**, o que estaremos fazendo é insensato, é insano.

Ser resistente, brigar, revoltar-se, negar, deprimir, desesperar, indignar-se, culpar, culpar-se são reações emocionais carregadas de raiva. Raiva do outro, de si mesmo, raiva da vida. E a raiva destrói, desagrega.

A **aceitação** é uma força que desconhecemos porque somos condicionados a lutar, a esbravejar, a brigar. **Aceitar** não é desistir, nem tão pouco resignar-se. Aceitar é estar lúcido do momento presente e se assim a vida se apresenta, assim deve ser.

Tudo está coordenado pela Lei da ação e reação. No instante em que aceitamos, desmaterializamos situações que foram criadas por nós, soluções surgem naturalmente através da intuição ou fatos trazem as respostas e as saídas para o problema.

Tudo é movimento. Nada é permanente. A nossa tendência “natural” é resistir, não aceitar, combater tudo o que nos contraria e o que nos gera sofrimento. Dessa forma prolongamos a situação. Resistir só nos mantém presos dentro da situação desconfortável, muitas vezes perpetuando e tornando tudo mais complicado e pesado.

Quando não aceitamos nos tornamos amargos, revoltados, frustrados, insatisfeitos, cheios de rancor e tristeza, e esses padrões mentais e emocionais criam mais dificuldades, nunca trazem solução.

**Aceitar** é expandir a consciência e encontrar respostas, soluções, alívio. **Aceitar** é o que nos leva à Fé.

É fundamental entender que **aceitar** não significa desistir e seguir adiante com otimismo. Ter propósitos a serem atingidos é nossa atitude saudável diante da vida. **Aceitar** se refere ao momento presente, ao agora. No instante que você **aceita**, você se **entrega ao que a vida quer-lhe oferecer**. Novas idéias surgem para prosseguir na direção desejada, saindo do sofrimento.

*Ana Cristina Pereira*

*Colaboração de Djanira Dias da Silva Gama*

### ATENDIMENTOS INDIVIDUAIS NA SAMÁDHI

**Massagem Terapêutica - Acupuntura  
Reiki - Fisioterapia (RPG / RMA)  
Drenagem Linfática - Psicoterapia  
Cromoterapia - Terapia Holística  
Florais de Bach - Mapa Astral - Tarô**

## Oração do Perdão

Buscando eliminar todos os bloqueios que atrapalham minha evolução, dedicarei alguns momentos para perdoar. A partir deste momento, eu perdoou todas as pessoas que, de alguma forma, me ofenderam, me injuriaram ou me causaram dificuldades desnecessárias.

Reconheço que também fui responsável pelas agressões que recebi, pois várias vezes confiei em indivíduos negativos, permiti que me fizessem de bobo e descarregassem sobre mim seu mau caráter. Por longos anos suportei maus tratos, humilhações, perdendo tempo e energia, na tentativa inútil de conseguir um bom relacionamento com essas criaturas. Já estou livre da necessidade compulsiva de sofrer e livre da obrigação de conviver com indivíduos e ambientes tóxicos.

Iniciei, agora, uma nova etapa de minha vida, em companhia de gente amiga, sadia e competente. Queremos compartilhar sentimentos nobres, enquanto trabalhamos pelo progresso de todos nós.

Jamais voltarei a me queixar, falando sobre mágoas e pessoas negativas. Se, por acaso, pensar nelas, lembrarei que já estão perdoadas e descartadas de minha vida íntima definitivamente. Agradeço pelas dificuldades que essas pessoas me causaram, pois isso me ajudou a evoluir, do nível humano comum ao nível espiritualizado em que estou agora. Quando me lembrar das pessoas que me fizeram sofrer, procurarei valorizar suas boas qualidades e pedirei ao Criador que as perdoe e também, evitando que elas sejam castigadas pela lei da causa e efeito, nesta vida ou em futuras.

Dou razão a todas as pessoas que rejeitaram o meu amor e minhas boas intenções, pois reconheço que é um direito que assiste a cada um me repelir, não me corresponder e me afastar de suas vidas.

*(Fazer uma pausa, respirar profundamente)*

Agora, sinceramente, peço perdão a todas as pessoas a quem, de alguma forma, consciente ou inconscientemente, eu ofendi, injuriei, prejudiquei ou desagradei. Analisando e fazendo um julgamento de tudo o que realizei ao longo de toda a minha vida, vejo que o valor das minhas boas ações é suficiente para pagar todas as minhas culpas, deixando um saldo positivo a meu favor. Sinto-me em paz com minha consciência e, de cabeça erguida, respiro profundamente, prendo o ar e me concentro para enviar uma corrente de energia destinada ao EU SUPERIOR. Ao relaxar, minhas sensações revelam que este contato foi estabelecido.

Agora, dirijo uma mensagem de fé ao meu EU SUPERIOR, pedindo orientação, proteção e ajuda para a realização, em ritmo acelerado, de um projeto muito importante que estou mentalizando e para o qual estou trabalhando com dedicação e amor.

Agradeço de todo o coração, a todas as pessoas que me ajudaram e comprometo-me a retribuir, trabalhando para o bem do próximo, atuando como agente catalisador de entusiasmo, prosperidade e autorrealização. Tudo farei em harmonia com as leis da Natureza e com a permissão do nosso CRIADOR, eterno, infinito, indiscutível que eu, intuitivamente, sinto como o único poder real, atuante dentro e fora de mim.

**ASSIM SEJA. ASSIM É. ASSIM SERÁ.**

*Ensinada pelos Kahunas, antigos polinésios - Colab. de Carlos Ábib*

## Oração da Noite (Ignácio Larrañaga)

Meu Pai, agora que as vozes silenciaram e os clamores se apagaram, aqui ao pé da cama minha alma se eleva a Ti para dizer: Creio em Ti, espero em Ti, amo-Te com todas as minhas forças. Glória a Ti, Senhor! Deponho em Tuas mãos a fadiga e a luta, as alegrias e desencantos deste dia que ficou para trás.

Se os nervos me traíram, se os impulsos egoístas me dominaram e dei lugar ao rancor e à tristeza, perdão, Senhor! Tem piedade de mim! Se fui infiel, se pronunciei palavras vãs, se me deixei levar pela impaciência, se fui um espinho para alguém, perdão, Senhor! Nesta noite não quero me entregar ao sono sem sentir sobre a minha alma a segurança da Tua misericórdia, Tua doce misericórdia inteiramente gratuita, Senhor. Eu Te agradeço, meu Pai, porque foste a sombra fresca que me cobriu durante todo este dia. Eu Te agradeço porque - invisível, carinhoso, envolvente - cuidaste de mim como uma mãe em todas estas horas. Senhor, ao redor de mim tudo já é silêncio e calma... Envia o anjo da paz a esta casa.

Relaxa meus nervos, sossega o meu espírito, solta as minhas tensões, inunda meu ser de silêncio e de serenidade. Vela por mim, Pai querido, enquanto eu me entrego confiante ao sono como uma criança que dorme feliz em Teus braços. Em Teu nome, Senhor, descansarei tranquilo(a)! Assim seja!

*Essa oração tocou meu coração e me ajudou a reconsiderar, mais uma vez, uma série de atitudes minhas para com as pessoas. Hoje estou profundamente convencido de que somente podemos ser fortes, éticos e equilibrados se formos capazes de um contato sincero e confiante com Deus através da oração. Para isso, como ensinou Jesus, não é preciso muita coisa nem muitas palavras... Basta adentrarmos nosso quarto, fecharmos a porta e abirmos o coração, certos de que somos ouvidos de bom grado pelo Pai. Bem-aventurados aqueles que conseguem proceder assim!*

*Pe. Luiz Carlos (Solicitar outras orações pelo e-mail lcnascimento50@hotmail.com).*

*Colaboração de Hélio de Melo Sene*

## Apelo para eliminar o ódio na Terra

Toda-Poderosa Presença AYAM, bem-amada Deusa da Luz, Toda-Poderosa Rainha da Luz, Anjos da Luz, e tu, Grande Ser Cósmico cuja coroa traz a palavra "UNIÃO" vinde ao meu apelo:

Eu peço e comando à substância concentrada da Luz Cósmica do Cristo Cósmico vitorioso cobrir toda coisa negra sobre a Terra, até que ela se torne mais brilhante que o sol do meio-dia e tão pura como o Coração da Criação. AYAM AYAM AYAM

**Não combatais pessoas ou situações. Fazei o apelo:**

Pela bem-amada invencível Toda-Poderosa Presença AYAM que Eu Sou, e pela invencível mão vitoriosa de Deus, Eu peço que toda energia discordante seja requalificada neste instante mesmo com a substância luminosa dos Mestres Ascensionados, a substância de Luz Cósmica do Cristo Cósmico vitorioso, a fim de produzir a perfeição em lugar de criar sombras pelas críticas e as condenações. AYAM AYAM AYAM

*Do Livro de Apelos - Tola Gynska - Editora Vahali*

(Continuação da página 3)

Isso lembra muito a postura daquele que não consegue fazer melhor e por isso mesmo vive a criticar e apontar o defeito dos outros. As experiências espirituais muitas vezes são de foro íntimo, cada um busca a sua. E cada um fique feliz com a sua!

3 - Aprendam também que a dedicação e o estudo ajudam muito. Mas o que realmente conta é o seu dia a dia, como pessoa comum, passando pelo crivo do grande mestre que é a vida. Não adianta nada estudar muito e praticar pouco, principalmente em relação à humildade, tolerância e amor.

4 - Fazer caridade é muito bom. Se, além disso, buscam esclarecer as pessoas, melhor ainda. Tem gente que acha que doando uma cesta básica no Natal ao desencarnar será “salvo”. Outros ainda se acham muito especiais e caridosos, verdadeiros missionários. Não caiam nessa bobagem. Saibam que, em verdade, ao auxiliar os outros vocês ajudam a si próprios. E quando fizerem caridade, também não apenas deem o peixe, ensinem as pessoas a pescar. “Caridade de consolação” ergue a pessoa, mas depois que ela já está de pé, está na hora de ensiná-la a andar, com a “caridade do esclarecimento”. Pensem nisso! Caridade, façam sempre que surgir a oportunidade de auxiliar o irmão. Esclarecimento, levem a todos os lugares, fazendo a sua aura brilhar e contagiando as pessoas com alegria e vontade de viver.

5 - Trabalho em grupo é coisa séria, deve haver amizade, alegria, mas não é reunião social. Os guias escutam os seus pensamentos e não estão nada interessados em suas preferências físicas, nem em suas “paqueras” dentro do grupo, nem dão importância a isso. Tão pouco são cúmplices das fofocas, guerras de vaidade e ciúmes que existem dentro do mesmo. Um trabalho espiritual em grupo é uma benção e oportunidade única de evolução, tanto de encarnados como desencarnados. Aproveitem bem!

6 - Existem muitos mestres esperando por vocês desse lado, mas muitas vezes eles não conseguem ampará-los, afinal vocês não param de pensar no “vizinho”, ou como a vida é difícil e injusta com vocês.

7 - Os Orixás, os Mestres, os Anjos, os Devas, todos Eles amam a humanidade. Caso queiram fazer um ritual a algum deles, tudo bem. Mas lembrem-se sempre: Vela acesa só tem valor se o coração estiver aceso antes. Caso contrário, não!

8 - A energia de uma erva é poderosa e realmente cura, mas antes, suas próprias energias e o respeito com a vida vegetal devem ser grandes, caso contrário, é desperdício de tempo. Qualquer ritual de magia para o bem é lindo e bem quisto pela espiritualidade, mas não se percam no meio de muitos rituais e elementos, esquecendo o essencial. O grande mestre da magia é o coração, e a grande força motriz é a sua mente. Lembrem-se disso.

9 - Não sejam espiritualistas pela metade. Durante o dia vocês ficam pensando em espiritualidade, mas ao dormir, hora em que o espírito se liberta do corpo físico, vocês não oram, ficam com preguiça, suas mentes são invadidas por pensamentos e vocês adormecem na mais perfeita desordem. Orem ao deitar-se. Agrade-

çam o dia, coloquem-se à disposição do aprendizado, aproveitem as horas de sono. Elas são chaves de acesso ao crescimento espiritual. Meditem nisso.

10 - Eu sou um preto-velho. Pouco importa minha forma ou meu nome. O que importa é que eu sou luz, como vocês e todos nós, filhos da Grande Luz. O sol brilha em meu coração, no seu e no de toda a humanidade. Vocês ainda têm preconceito em relação a raças, culturas diferentes, outras religiões? E julgam-se espiritualistas? Ora, amigos, deixem disso! Lembrem-se: todos viemos da mesma fôrma. Eu tenho apenas uma palavra para descrever o preconceito: ignorância!

11 - Todos os mestres da humanidade pregaram o desprendimento, mas o que os seus seguidores mais fazem é ter o sentimento de posse em relação a Eles. E lá se vão guerras, ofensas e desarmonia entre uma religião e outra. E lá se vão discussões infundáveis entre doutrinas diferentes. Todos os caminhos levam a Deus, mas muitos acham que seu caminho é melhor do que dos outros, não é mesmo? Façam um favor à humanidade, meus filhos: vão voando nas asas do universalismo ecumênico! E parem com essas bobagens...

12 - Do lado de cá nós adoramos música. Ela rejuvenesce a alma, acorda o coração e desperta a intuição. Aproveitem as músicas de qualidade. Elas são ótimas e verdadeiro brilho e alimento para seus espíritos. Também escutem a música que os espíritos superiores cantam secretamente dentro do coração de cada um. É a música da Criação, ela está em todos, mas só pode ser ouvida quando a mente silencia e o coração brilha. Pensem nisso!

13 - Pensem também na natureza. Coloquem uma música suave. Direcionem-se mentalmente a um desses sítios sagrados, verdadeiros altares vivos do amor de Deus. Pensem na força curativa das matas, na força amorosa e pacificadora das cachoeiras, da limpeza energética que o mar traz ao espírito. Meditem neles. Isso traz sintonia, reciclagem energética e boa disposição. Façam isso por vocês e fiquem bem!

14 - Por fim, dediquem-se mais ao autoconhecimento. Ele é muito importante. E um dia, mesmo que isso demore milênios, vocês realmente descobrirão sua natureza divina. Nesse dia, as cortinas da ilusão serão abertas e vocês verão o universo à sua frente. Não existirá mais Orun (céu) nem Ayê (mundo material). Nem eu nem vocês. Apenas Ele... Pai e Mãe dentro de nós mesmos!

Um Grande abraço  
Paz e Luz

*Pai Antônio de Aruanda e Fernando Sepé  
(escrito por duas mentes em um só coração).  
Colaboração de Patrícia Isabel Rossi*

### Atividades Constantes na Samádhi:

ॐ HATHA YOGA  
Márcia

Terças e Quintas  
Das 9:30 às 10:30  
Das 19:00 às 20:00

☯ TAI-CHI CHUAN  
Djanira

Terças e Quintas  
Das 18:00 às 19:30

## Curando com o sabor do gengibre

O gengibre é uma raiz muito preciosa, capaz de trazer muitos benefícios ao organismo.

Cultivada e muito utilizada no Oriente há milhares de anos, o gengibre (*Zingiber officinalis*) é um ingrediente básico e quase obrigatório nas culinárias japonesa, tailandesa, chinesa e indiana. Mas suas propriedades vão muito além do sabor forte e picante, que normalmente agrada o paladar e confere um toque todo especial aos pratos que são preparados com ele. Na medicina ayurvédica é chamado de “remédio universal”, pela grande variedade de benefícios que proporciona à saúde.

O gengibre produz calor no organismo e age de forma eficaz em casos de gripes, tosse, rouquidão, congestão nasal, dores de garganta e outras infecções, atenuando seus sintomas e fortalecendo o sistema imunológico. Por isso, sua utilização é muito indicada para tratar e prevenir os males a que estamos sujeitos durante as épocas mais frias do ano.

Esta capacidade de esquentar o corpo também provoca uma aceleração no metabolismo, ativa a circulação, estimula a mente e mantém a vitalidade. Uma boa dica é fazer um escalda pés ou preparar um banho com algumas gotas do óleo essencial de gengibre naqueles momentos em que nos sentimos sem ânimo, apresentando sintomas típicos de depressão, ou esgotados após um dia estressante de trabalho.

É anti-inflamatório, bactericida e alivia dores musculares, de cabeça e cólicas menstruais. Nos casos de contraturas musculares, lombalgia, cervicalgia, reumatismo e artrose, pode-se massagear as regiões afetadas com o óleo essencial diluído em óleo vegetal, fazendo movimentos fortes e fricção, obtendo aquecimento e analgesia.

Pesquisas também comprovaram sua atuação no sistema digestivo. É ótimo para combater náuseas e enjoos, inclusive para pessoas que sofrem com estes sintomas durante deslocamentos de barco ou de carro. Apesar de sua ingestão ser contraindicada durante a gravidez, as mulheres podem utilizar algumas gotas do óleo essencial em um difusor de aromas para aliviar os enjoos característicos dos primeiros meses de gestação. Pacientes submetidos a tratamento com quimioterapia também experimentam um grande alívio das náuseas causadas pelos medicamentos.

Podemos incluí-lo no preparo de diversos alimentos, como sucos, sopas, saladas e refogados. Para uso medicinal, o ideal é preparar um chá com as raízes e consumi-lo entre as refeições. Você pode também misturar com outras ervas como hortelã, eucalipto e capim limão, se o objetivo for tratar de gripes e resfriados. O consumo diário do chá é muito eficaz na prevenção de crises de enxaqueca. Para combater enjoos basta mastigar um pouco dele cru. As gestantes devem utilizar apenas o óleo essencial, num difusor de ambientes. Também é encontrado, em lojas de produtos naturais, na forma de comprimido e tintura.

**Flavia Penedo**

Massoterapeuta com especialização em Aromaterapia, Florais e Terapia com cristais - Colaboração de Carlos Àbib

## Maravilhas da Salsinha

A salsa é uma das ervas com propriedades terapêuticas menos reconhecidas. Ela contém mais vitamina C do que qualquer outro vegetal da nossa culinária (166mg por 100g). Isso é três vezes mais do que a laranja.

A salsa contém também ferro (5.5mg/100g), cálcio (245mg/100g) e potássio (1mg/100g).

De acordo com o Padre Kniepp, essa planta é um poderoso diurético, curando a retenção de água no organismo, sendo recomendada para pedra nos rins, reumatismo e cólica menstrual.

Sua alta concentração de vitamina C ajuda na absorção de ferro.

O suco de salsa, sendo uma bebida natural, pode ser tomado misturado a outros sucos, 3 vezes ao dia. As folhas podem ser mantidas no congelador, e seu uso é recomendado na culinária diária, pois além de saudáveis, dão ótimo sabor a qualquer receita.

**Limpe seus rins:** Pegue um maço de salsa e lave bem. Corte miudinho e ponha em uma vasilha com água limpa. Ferva por 10 minutos e deixe esfriar. Coe, ponha em uma jarra com tampa e guarde na geladeira. Beba um copo todos os dias, e você vai perceber que o sal e outros venenos acumulados nos rins saem na urina.

Segundo dados do Manual de Orientação Alimentar e Receitas, da Secretaria de Agricultura e Abastecimento, Coordenadoria de Abastecimento de São Paulo, o chá da raiz de salsa é bom em casos em que, em virtude da nefrite ou da cistite, o ato de urinar torna-se doloroso.

O Dr. Varro E. Tyler, pesquisador norte-americano, afirma que a erva contém miristicina e apiol, compostos que ajudam na eliminação da urina aumentando o fluxo de sangue para os rins.

Coloque água fervente em cima de um pouco de salsa fresca esmagada ou use uma colher de chá de salsa desidratada. Deixe descansar por dez minutos, coe e beba.

A salsa é também eficiente no combate de gases do estômago e dos intestinos. Estimula o processo de digestão, reduz a pressão arterial e contribui para reduzir a retenção de líquido.

Para isso, deve-se ferver a raiz e tomar a água.

Outra prática é tomar o suco das folhas de salsa com leite quente e mel, em jejum, para combater asma.

Seus benefícios não param aí. De acordo com o Manual, contra a falta de apetite recomenda-se mastigar algumas folhas de salsa meia hora antes da refeição.

Sejam salsas crespas (*Petroselinum crispum*) ou as de cheiro-verde (*Petroselinum sativum*) na hora da compra deve-se escolher as que possuem folhas bem verdes, talos firmes e sem marcas de picadas de inseto. Folhas amarelas indicam que o alimento está velho. É importante informar que cem gramas de salsa fornecem 43 calorias.

Colaboração de Carlos Àbib

## CURSOS DIVERSOS

### CROMOTERAPIA BÁSICA *Moriel Sophia*

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

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

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

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

INÍCIO: Dia 04 de abril - das 14:30 às 16:30 h

## 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. Carga horária 12 horas.

Dias 9 e 10 de abril - das 10 às 17 horas

### CROMOTERAPIA: Dinamização *Moriel Sophia*

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

Turmas em formação.

## CURSOS DE REIKI

### Associação Brasileira de REIKI

Mestres: *Drs. Claudete França e Thales França*

#### Próximas Datas:

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

Dia 30 / 04 (sábado das 9 às 21 h)

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

Dia 02 / 05 (segunda-feira das 10 às 20 h)

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

Dia 01 / 05 (domingo das 10 às 20 h)

## Conheça os Profissionais da Samádhi

*Marcar hora pelo telefone: 5073-0495*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

# IR ALÉM

Ir Além da angustiante e estressante crise caótica, oportunidade transformadora na seguinte nova ótica.

Ir Além da perversa marginalização do essencial, apontando para todos o puro sentido existencial.

Ir Além da descrença e desalento generalizados, abrindo corações alegres, veros e destemidos.

Ir Além da razão que tudo fragmenta e analisa, a intuição, cuja harmonia sintetiza.

Ir Além da nossa constante agitação mental, dando à natureza do Espírito o nosso aval.

Ir Além da cegueira que nos limita, acendendo a luz da sabedoria infinita.

Ir Além do nosso ego diabólico, despertando o amor benéfico.

Ir além da miragem de toda dualidade, meditando na essência da sua identidade.

Ir Além da escravidão oca do autômato estúpido, soltando a criatividade do ser consciente e lúcido.

Ir Além de viver siderados no mundo exterior, descobrindo a realidade no universo interior.

Ir Além do apego às coisas, pessoas e ideias, usufruindo da liberdade das mãos abertas.

Ir Além de navegar entre a esperança e o medo, vivendo aqui e agora a alegria de cada enredo.

Ir Além da raiva que fere os outros e a si mesmo, mostrando empatia aos que nos frustram a esmo.

Ir Além do caráter fugas daquele sexo sem nexos, transmutando-o em amor eterno sem complexo.

Ir Além das nossas dores e doenças periódicas, vivendo a saúde dos equilíbrios harmônicos.

Ir Além da nossa cultura de violência, substituindo-a por paz e benevolência.

Ir Além das infundáveis e vãs disputas filosóficas, na Filosofia perene transcendendo as dialéticas.

Ir Além dos valores geradores de dor, cultivando Beleza, Verdade e Amor.

Ir Além das lutas competitivas estressantes, encorajando sinergia e cooperação constantes.

Ir Além das fronteiras beligerantes entre nações, entre estados no mundo, criando federações.

Ir Além das constantes lutas entre as religiões, descobrindo no sagrado e divino as suas ligações.

Ir Além das discordâncias dos partidos políticos, lutando por ideais comuns frutíferos e éticos.

Ir Além da educação meramente intelectual, para saber aprender, agir, amar e ser real.

Ir Além do fosso entre pobres e ricos visando o conforto essencial para todos.

Ir Além do produzir, consumir e perecer, parando a nova civilização do oferecer.

Ir Além de poluir o espaço, o ar, a água e a terra, vivendo em harmonia com a matéria.

Ir Além de desmanchar a biodiversidade da vida, respeitando toda a sua variedade.

Ir Além de profanar o cerne dos genes e do átomo, sintonizando mentes com o Espírito do Universo.

Ir Além do duelo entre unidade e diversidade, desvelando a diversificada unidade.

Ir Além dos preceitos da morte e do morrer, desobstruindo a passagem para o perene viver.

Ir Além da dor do transitório de todos e de tudo, desvelando no seu espírito o Espírito Eterno.

Ir Além das incertezas periódicas do crer, transformando-os na experiência do verdadeiro saber!

*Pierre Weil - do livro: Lágrimas de Compaixão*

*Fundador da Unipaz Universidade Holística Internacional, Brasília.  
Colaboração de Nelson Martinez dos Prazeres*

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

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

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

## Coisas que a vida ensina depois dos 40

Amor não se implora, não se pede, não se espera... Amor se vive, ou não.

Ciúmes é um sentimento inútil. Não torna ninguém fiel a você.

Animais são anjos disfarçados, mandados à terra por Deus para mostrar ao homem o que é fidelidade.

Crianças aprendem com aquilo que você faz, não com o que você diz.

As pessoas que falam dos outros pra você, vão falar de você para os outros.

Perdoar e esquecer nos torna mais jovens.

Água é um santo remédio.

Deus inventou o choro para o homem não explodir.

Ausência de regras é uma regra que depende do bom senso.

Não existe comida ruim, existe comida mal temperada.

A criatividade caminha junto com a falta de grana. Ser autêntico é a melhor e única forma de agradecer.

Amigos de verdade nunca te abandonam.

O carinho é a melhor arma contra o ódio.

As diferenças tornam a vida mais bonita e colorida.

Há poesia em toda a criação divina.

Deus é o maior poeta de todos os tempos.

A música é a sobremesa da vida.

Acreditar, não faz de ninguém um tolo. Tolo é quem mente.

Filhos são presentes raros.

De tudo, o que fica é o seu nome e as lembranças acerca de suas ações.

Obrigado, desculpa, por favor, são palavras mágicas, chaves que abrem portas para uma vida melhor.

O amor... Ah, o amor...

O amor quebra barreiras, une facções, destrói preconceitos, cura doenças...

Não há vida decente sem amor!

E é certo, quem ama, é muito amado.

E vive a vida mais alegremente.

*Artur da Távola - 1936/2008*

*Colaboração de Célio de Melo Sene*