

LUZ MAIOR



Samadhi® - Livraria e Espaço Alternativo

Rua Diogo Freire, 275 Tel.: (11) 5073-0495 / 5073-7205

www.samadhi.com.br livrariasamadhi@terra.com.br

São Paulo, 15 de outubro de 2014

Ano XI - Número 59

Distribuição Gratuita

EDUCAÇÃO E TRABALHO

“Não crio meus filhos com ar condicionado no verão e calefação no inverno para que não se acostumem ao luxo fácil e à vida mansa. O melhor que posso deixar para eles é educação e apego ao trabalho. Ganhar sem trabalhar pode ser bom para o bolso, mas é péssimo para o caráter”. Antônio Ermírio de Moraes

Lendo essa afirmação vinda de um empresário de sucesso, refletimos sobre a mentalidade do povo brasileiro. A inversão de valores que vemos hoje resulta do descaso com a educação responsável.

Costumamos acusar os governos de omissão e inépcia, mas a situação é muito mais abrangente. Não se reconduz um povo à consciência do trabalho, da honestidade, do esforço, do aprimoramento pessoal apenas com medidas governamentais. As medidas, os investimentos, a reforma do ensino, a valorização do professor são imprescindíveis e urgentes. Mas reverter essa inversão de valores exige um comprometimento de cada cidadão, desde o âmbito dos lares.

Priorizar o consumo, atrelando a realização pessoal e a felicidade ao “ter bens”, principalmente os bens de modismos, leva a população a negligenciar a formação profissional. Gastam-se milhares com tênis de marca, tecnologia de comunicação, brinquedos, etc., e reclama-se da falta de qualificação. Será que estes jovens que gostam de ostentação gastariam o mesmo em cursos, livros, aprimoramento profissional?

A inversão chegou ao ponto de criar alguns grupos dentro da sociedade.

Uns, identificados como privilegiados, sofrem pressão porque têm melhores oportunidades, recebem salário melhor. Os que se referem a eles de forma pejorativa, como se fossem culpados pela

inferioridade dos outros, não percebem o esforço e o empenho que os colocou onde estão. A maioria não é “filhinho de papai”. Muita gente trabalha e estuda, abre mão de supérfluos e paga um bom curso de línguas, vira a noite estudando, longe de baladas. Ser “filhinho de papai” não garante sucesso a ninguém. Quantos, nascidos em berço de ouro, perdem-se e dilapidam o patrimônio herdado?

Outros, aceitam a denominação de “coitadinhos, desvalidos, injustiçados”, e ficam exigindo que a sociedade os sustente. Muitos são realmente pessoas que necessitam um socorro temporário. Mas esse socorro deveria vir atrelado à exigência pelo esforço pessoal. A maioria, porém, gosta da ideia de “injustiçados”. Não há trabalho? Claro que há. Mas não querem salário mínimo. Preferem a ajuda do governo. Reivindicam oportunidades e privilégios, mas não se empenham no progresso pessoal.

Cada pai, cada mãe precisa incutir em seus filhos a necessidade de estudar, trabalhar. A evasão escolar não é responsabilidade só do governo ou da sociedade. Não se pode negligenciar a formação dos filhos, entregando a responsabilidade toda para a escola. A melhor (ou pior) escola ainda é o lar, a família.

Conheci muita gente que saiu da miséria e progrediu. Conheci uma analfabeta vinda de região paupérrima, que, fazendo faxina, foi para a escola noturna, aprendeu a ler, criou quatro filhos, exigindo deles estudo e trabalho. Hoje, um é engenheiro mecânico, outro é engenheiro elétrico, um é professor de educação física e outro é pós-graduado em educação (sem quotas nem bolsas). Quem quer, consegue. Acorda, Brasil!

Maria Lúcia Sene Araújo

Reclamar é um sinal de fraqueza.

Aceite as circunstâncias ou faça algo para mudá-las.

Sri Ravi Shankar

Nesta Edição:

REENCARNAÇÃO E REEDUCAÇÃO	2
CONTAMINAÇÃO FLUÍDICA	3
ORAÇÕES E APELOS	4
CAMINHO ESPIRITUAL EXIGE DEIXAR A FAMÍLIA?	5
MARAVILHAS DA COUVE	6
PALESTRAS E CURSOS: Agenda	7
MENSAGENS	8

Pontos especiais de interesse:

- Festa de Natal 2
- Lagar o copo 5
- Nossos Profissionais 7
- Feira de Artesanato 8

Reencarnação: Proposta de Reeducação

Numa casa pequenina, pobre e sem conforto, nasceu linda criança de doçura e graça inigualáveis. Sua-ve como a brisa, alegre como um pássaro numa manhã de primavera, mimosa como a flor, meiga como um anjo do Senhor.

A pobre mãe chorava baixinho, pois não julgava merecer tamanho presente. Como poderia ela, sem recurso nenhum, alimentar, educar e orientar semelhante tesouro?

Contemplava o berço pequenino e humilde, acariciava os trapos que envolviam o corpinho suave e chorava. Sua filhinha era bela mas seria infeliz, pensava. Como faria, miserável como era, para conservar o amor daquele coração? Como dominar a revolta que surgiria quando ela entendesse que havia crianças cheias de brinquedos, de mimos, com vestidos de renda e cetim? Como haveria de explicar a situação?

Desesperada, sentindo-se infeliz, deixava seu pensamento passar pelas hipóteses mais absurdas. Renunciaria à filha adorada, depositá-la-ia no portão de uma mansão, num bairro elegante, e essa menina, linda como era, certamente seria adotada como filha. Faria o extremo sacrifício. Tudo pela felicidade da filha.

Com a alma despedaçada, envolveu a pequenina nos braços e saiu pela noite disposta a executar seu projeto.

Durante o percurso, beijava a criança, e cada beijo era regado por uma torrente de lágrimas. A menina dormia. Ao avistar linda mansão, a pobre mulher aproximou-se e, num gesto supremo, colocou a pequena para dentro do portão. Deu alguns passos e não resistiu. Não! Ficaria espreitando até o amanhecer, para verificar o que seria feito da menina.

Bem escondida, foi vencida pelo sono. Mal adormeceu, surgiu à sua frente uma linda moça magnificamente vestida que a chamava de mãe. Atônita, esforçou-se por reconhecê-la e, recobrando-se a custo do espanto, notou que também se vestia como dama da sociedade. Aos poucos despertou a memória e reconheceu a jovem. Sim, eram mãe e filha, em uma encarnação passada. A moça então falou:

- Mamãe, quando tínhamos todos os recursos que a senhora agora reclama, eu fui educada nos mais finos colégios e tive tudo o que materialmente poderia desejar. Viciiei minha mente em futilidades, aprendi a deixar-me dominar pelo egoísmo, fiz do luxo e do desregramento o meu objetivo primeiro. Andei nas piores companhias. Decaí em todos os sentidos, mas o dinheiro sempre me fez respeitada. E a senhora, mamãe, eu pouco via. Viagens, passeios, reuniões roubavam-na de

mim diariamente. Quantas vezes chorei angustiada, quando a solidão me colocava diante de mim mesma, sem máscaras. E a senhora nunca estava a meu lado para que eu pudesse receber sua orientação e seu amor. Éramos estranhas, mais estranhas do que pessoas que nunca se viram.

- Agora, mãezinha, eis que estamos reunidas em nova experiência. O programa reencarnatório deu-nos a bênção da pobreza para que não repetíssemos os desvarios. Mãezinha! Não me entregue à tentação do luxo! Ajude-me a compreender o valor da vida, do trabalho, da luta pelo progresso. Orienta-me, mãezinha, e eu aprenderei, com teu amor, a levar uma vida mais voltada para as verdades da alma. Ensina-me a fé, a esperança, para abater meu orgulho. Ensina-me a ser um exemplo de honestidade, para que meu espírito se livre das chagas da podridão a que me entreguei.

- Não me abandone, mãezinha, julgando me amar. Você estaria fugindo novamente da missão e me atirando à derrota quase certa. Vamos! Coragem! Levante-se e leve-me embora!

A pobre mulher acordou sobressaltada, com uma vaga sensação de alegria. A princípio não entendeu onde estava. Passou as mãos pelos olhos e sentiu-os cheios de lágrimas. Ainda atordoada, ouviu uma voz que a chamava, misturada num chorinho infantil:

- Mamãe, mamãezinha! Onde você foi? Eu quero ir para casa! Tenho medo! Num segundo, a pobre tudo entendeu. O dia já clareava quando, sofregamente, ela atirou-se ao portão da mansão. Sua filhinha chorava e, ao vê-la, estendeu os bracinhos magros e sorriu. Que abraço! Que envolvimento de amor! Como haveria de perdê-la? Não! Trabalharia, humilhar-se-ia se preciso, mas seu tesouro ficaria com ela.

Sentindo o calor do carinho materno, a pequenina sorriu e disse: - Mãezinha linda, não chore. Eu fiz alguma travessura? Você está zangada comigo?

Sem responder com palavras, ela adentrou o barraco, beijou a filhinha e sentiu seu coração transbordar de coragem e ternura.

Do sonho, nem a menor lembrança. Apenas agora estava consciente de sua missão, e isso lhe bastava. Nada mais haveria de impedir seu esforço pelo progresso, pela reconstrução de um passado temporariamente esquecido.

Que essa estória tão verdadeira possa servir de exemplo a todas as mães. Deus vos proteja,

Maria José

Mensagem psicografada em 12/10/1972

Médium: Maria Lúcia Sene Araújo

FICHA TÉCNICA

Responsáveis pela edição de Luz Maior:

Maria Lúcia Sene Araújo e toda a equipe da Samádhí
Integrantes do Grupo Fraternal Amor e Luz

Diogo Freire, 275 Jardim da Saúde Tel.: 5073-0495
www.samadhi.com.br

Grupo Fraternal Amor e Luz - Festa de Natal

Dia 17 de Dezembro - 4ª Feira - 19 horas

Celebração e Confraternização

Encerramento das tarefas espirituais de 2014

Os trabalhos espirituais retornarão normalmente
no dia 21 de janeiro de 2015, à tarde e à noite

CONTAMINAÇÕES FLUÍDICAS

A mente viciada e enferma cria sintonia com energias e fluidos densos. Como a matéria mental flui de forma constante do próprio espírito, formam-se, dessa maneira, imagens que, a princípio, assemelham-se a relâmpagos fugazes na tela mental. À medida que o pensamento se repete e o sentimento o fortalece, a imagem mental torna-se cada vez mais densa, agregando em torno de si os fluidos pesados e grosseiros que estão na mesma faixa de sintonia.

A esse exercício mental de criação inferior, realizado constantemente por milhões de mentes em desequilíbrio, juntam-se a energia e o magnetismo de espíritos infelizes que se sintonizam com os encarnados.

A permanência da mente invigilante na sombra do magnetismo inferior faz com que sejam estruturadas formas fluídicas de larvas e vírus, bactérias e miasmas, que infestam as auras dos nossos companheiros encarnados. Materializam-se, por assim dizer, as criações mentais, ou firmam-se mais intensamente os clichês criados pelas mentes invigilantes.

A ação desses parasitas reflete-se nos estados emocionais graves e delicados. O sistema nervoso, como via de ligação mente-corpo, é bombardeado com fluidos mórbidos e mentalizações infelizes que se imantam ao longo da rede delicada de neurônios. Dessa forma está estabelecido o desajuste dos centros de força. O fluido mórbido encontra livre acesso ao mundo orgânico, concentrando-se, por processo de sintonia magnética, no órgão mais sensível, gerando as enfermidades.

Compreendendo o percurso do fluido deletério, das formas-pensamento ou das contaminações fluídicas, podem os meus irmãos entender a razão de insistirmos na elevação do padrão vibracional, o que se consegue através de posturas íntimas corretas, da manutenção de emoções sadias, da reforma interior e do otimismo. Da mesma forma que os fluidos se adensam em torno das criações mentais infelizes, os fluidos mais sutis envolvem a matéria mental superior, os pensamentos nobres e elevados, os sentimentos e emoções saudáveis.

Quando os meus irmãos encontram-se contamina-

dos fluidicamente, com as auras povoadas de fluidos e criações mentais nocivas, é necessária a terapia energética ou fluidoterapia para dispersar as energias densas. Os canais de energia, os centros de força ou chacras e toda a organização psicossomática necessitam ser liberados da matéria mental mais densa ou dos vírus, larvas e bactérias astrais, através de terapia adequada.

A saúde do corpo espiritual só é restabelecida plenamente com a vivência dos estados superiores da alma, o desenvolvimento de posturas íntimas e pensamentos equilibrados. A soma dos fatores mentais e emotivos de ordem superior determina o equilíbrio integral.

Em sua vida social o homem acostuma-se ao automatismo e à velocidade das realizações e conquistas. Suas experiências são superficiais e cada vez menos comprometidas com a realização interior e com o amor, que deve reger as relações de toda ordem. Dessa forma, despreocupa-se das questões de ordem transcendente e vicia o pensamento e os sentimentos; cria situações infelizes, gerando um panorama psíquico favorável à contaminação de suas fontes interiores.

O convite oportuno da doutrina espírita é para que o homem desperte para uma visão mais ampla de si e do mundo que o envolve e no qual está inserido, num processo consciente de evolução. Trabalhando sob a nova visão, mais ampla, mais espiritual, compreenderá a sua responsabilidade para consigo mesmo.

Esse despertar para os valores internos, para a vida espiritual, abrirá um vasto campo de experiência e conhecimento ao espírito. A atuação da força mental, a realidade dos fluidos, a consciência de sua imortalidade desdobrará, ante a visão interna, novos panoramas, novos valores.

Experimentando em si mesmo a realidade dessas energias sutis, o homem poderá sentir-se motivado e impulsionado para as conquistas do espírito.

A chamada reforma interior, com a natural mudança de hábitos, pensamentos e sentimentos, fixará novas diretrizes para o ser e fortalecerá as criações mentais superiores.

Do Livro "ALÉM DA MATÉRIA", de ROBSON PINHEIRO

ARRUME SUAS GAVETAS

Uma vez uma garota pediu para sua avó a solução de um problema grave. A avó disse: "Suba, arrume suas gavetas e após fazer isso você terá a solução".

Experimentei perguntar para as pessoas mais velhas se realmente existe uma conexão entre a gaveta e os problemas. Minha avó me disse, sabiamente, que a gaveta desarrumada é o espelho da vida; toda vez que você esta com alguma coisa desorganizada, alguma área de sua vida manifesta essa desordem.

Lembre-se: Você é um reflexo de Deus, um reflexo do Universo. Você tem um mundo dentro de si. Sua casa é um reflexo de seus estados emocionais. Quando há desorganização interna, ela irá manifestar-se externamente.

Se esta manifestação exterior veio antes, você pode

reorganizar o seu mundo interno mostrando simbolicamente que esta arrumando externamente.

O universo funciona assim: o que esta dentro esta fora. O que esta em cima esta em baixo. O que esta de um lado esta do outro.

Então, se você lembrar sempre que pode influenciar o interior com o exterior e vice versa, você terá a chave para a organização total.

No momento em que você limpa a sua gaveta e joga fora aquilo que não presta, está reprogramando simbolicamente o seu interior.

É uma das melhores chaves para se conseguir serenidade e respostas para problemas muito difíceis.

Aproveite e arrume suas gavetas. Com certeza isso vai ajudar você a encontrar solução para muitos de seus problemas.

Colaboração de Carlos Abib

A Paz do Arcanjo Miguel

Os seres angélicos, desde o princípio de nossa criação, têm-se manifestado e nos guiado de volta à primeira premissa: Você não está só - Deus Cuida de Você. Cabe a nós abraçar essa ideia e atrair uma vida permeável à orientação divina.

Respire profundamente, descontraindo o corpo. Visualize-se envolto em uma esfera de luz azul. Silencie sua mente colocando toda a sua atenção no centro do seu coração e declare esta oração em VOZ ALTA.

AMADO ARCANJO MIGUEL, Deixo lá fora todas as minhas preocupações. Elevo neste instante, minhas vibrações de amor e paz, na mais alta frequência da energia cósmica.

AMADO ARCANJO MIGUEL, Erguei Vossa luminosa espada na direção da Luz e envolva-me na confiança de ser quem eu sou.

AMADO ARCANJO MIGUEL, Socorrei-me quando eu estiver em dúvida sobre o caminho a seguir. Mostre-me por onde ando, oriente-me na direção da Luz.

AMADO ARCANJO MIGUEL, Afaste de mim todas as vibrações negativas, criadas pela minha mente, e deixai-me conviver na percepção dos sinais deixados pela Vossa Presença. Permita-me sentir a Vossa ajuda a cada momento.

AMADO ARCANJO MIGUEL, Instalai em minha consciência, e em meu coração, um dispositivo que me alerte quando me desviar do caminho da Paz.

AMADO ARCANJO MIGUEL, Que a Paz que desejo e mereço, seja repleta de movimentos de abertura das questões que honrarão minha estada neste planeta.

AMADO ARCANJO MIGUEL, Que a Paz que procuro se inicie dentro de mim mesmo, que eu conviva com meus familiares, amigos e estranhos, de todas as crenças e sonhos, na mais perfeita harmonia e sintonia universal.

AMADO ARCANJO MIGUEL, Que eu tenha consciência absoluta do verdadeiro significado do estado de ser "pacífico", e de ser um instrumento inspirador de Paz.

AMADO ARCANJO MIGUEL, Abençoi meus pensamentos, palavras e ações pacíficas. Mostre-me, claramente e sem dúvidas, o lugar dentro de meu mundo, que eu mais precise trabalhar a Paz.

AMADO ARCANJO MIGUEL, É MEU DESEJO SINCERO QUE A PAZ QUE PROCURO E ENCONTRO ESTENDA-SE POR TODO O PLANETA TERRA. QUE NA UNIÃO DOS POVOS, NA COMPREENSÃO, NO PERDÃO, NA PACIÊNCIA, NA SOLIDARIEDADE, E NA HARMONIA, HABITE UM ÚNICO PODER: O PODER DO AMOR! QUE ASSIM SEJA!

REZE PELA SUA PAZ!

Reze pela Paz do Planeta.

Visualize toda a humanidade

VIVENDO NA MAIS PERFEITA HARMONIA.

*Esta mensagem foi canalizada por
Consolação Monducci - Belo Horizonte / MG*

Prece de Sta. Mônica (Mãe de Sto. Agostinho)

Se você me ama, não chore.

Se você conhecesse o mistério insondável do céu onde me encontro...

Se você pudesse ver e sentir o que eu sinto e vejo nestes horizontes sem fim e nesta luz que tudo alcança e tudo penetra, você jamais choraria por mim.

Estou agora absorvido (a) pelo encanto de Deus, pelas Suas expressões de infinita beleza. Em confronto com esta nova vida, as coisas do tempo passado são pequenas e insignificantes.

Conservo ainda todo o meu amor, todo o meu afeto por você e uma ternura que jamais lhe pude, em verdade, revelar.

Amamo-nos ternamente em vida, mas tudo era então muito fugaz e limitado.

Pense em mim. Nas suas lutas, pense nesta maravilhosa morada onde, juntos, viveremos no enlevo mais puro e mais intenso, junto à fonte inesgotável da alegria e do amor.

Se você realmente me ama, não chore mais por mim.

Eu estou com Deus. Eu estou em paz.

Irradiação em prol da África

Entregues à Divindade Crística que habita os nossos corações, em nome e pelo poder de Deus Eu Sou, estabeleçamos sintonia com o Bem-Amado Mestre Jesus apelando por sua cósmica irradiação, em Prol da África. Coloquemo-nos sob sua proteção e acompanhemos...

O globo terrestre resplandece, sob a irradiação da Luz Violeta... Sustentados pelo Mestre Jesus e grandes Hierarcas da Fraternidade Branca, aproximam-se da Terra legiões de anjos dourados, conduzindo grande potencial de energia... / Conscienciosos, os anjos se posicionam em torno do Continente Africano // Eles portam lanças que mantêm junto ao coração... Suas lanças liberando potentes raios apontam, agora, para o centro do Continente... / Vemo-lo absorver a excelsa energia, tornando-se um ignescente bloco de Luz Dourada... Luz que se aprofunda nas substâncias densas a serem purificadas e iluminadas. //

Mestre Jesus envia sua suprema Luz aos corações dos seres humanos que vivem nesta região... // Ele estende, agora, as especiais Bênçãos de Proteção e Iluminação a todos os africanos e seus descendentes que habitam as demais partes do mundo... ///

- Que a Chama Cósmica de Deus PAI-MÃE conceda aos povos da África a oportunidade de ter como dirigentes, em todas as áreas, pessoas que pautem seus pensamentos, sentimentos e atitudes dentre os princípios da verdade, da responsabilidade, do equilíbrio, do amor e da igualdade.

Que Assim Seja!

<http://www.fogosagrado.com/oracao11/africa.asp>

CAMINHO ESPIRITUAL EXIGE DEIXAR A FAMÍLIA?

Pergunta: Amado guruji, poderia falar sobre a família dentro do caminho da evolução? Há muitos anos meu Mestre me falou: terás de escolher entre a tua família e a tua missão espiritual. Eu me zanguei com ele, pois não queria perder a ilusão da minha família perfeita. E há 23 anos eu venho tentando provar para mim que é possível ter esta família e continuar seguindo minha missão divina. E agora que tudo caiu e a ilusão da família perfeita foi destruída, eu me pergunto de novo: Temos que caminhar sozinhos em determinado ponto de nosso caminho? Até a família tem que cair? Nós temos que nos desapegar dos que mais amamos?

Prem Baba: Dizem que a porta do céu é uma porta muito estreita e por ela só passa você. Nenhum apego pode entrar junto. Nem um eu psicológico pode entrar junto. Isso é uma metáfora para a liberdade. Uma pessoa livre é livre. Livre de tudo, mas a liberdade é um fruto da harmonia. Eu tenho dito que você só pode de verdade transitar para a grande família, quando você pode se harmonizar com a pequena família. E harmonizar-se com a pequena família significa poder olhar nos olhos de cada um deles e dizer de verdade: "Muito obrigado". Com o coração completamente aberto. Aí você está pronto para esquecer que você nasceu; para ir além da personalidade e renascer no espírito.

Quando você renasce no espírito, você está livre dos apegos. Mas quem renasce no espírito não deixa de ter compaixão por aqueles que não renasceram e ainda têm apegos. Vamos supor que você se ilumine, mas seu filho não. A criança precisa de um pai, porque você trouxe essa criança para o mundo e você tem responsabilidade e tem amor.

Mas aqui tem uma questão bem sutil que é a ilusão da família perfeita. A ilusão da família perfeita é semelhante ao exemplo anterior de fazer o serviço para ter reconhecimento. Você quer sustentar a família perfeita para esconder alguma coisa. O que é a família perfeita? A família perfeita é a família que tem amizade; a família onde existe respeito pelo processo um do outro, pelo programa da alma um do outro. Mas aí neste caso a pequena família já se transformou na grande família. Todos são seus irmãos; todos são suas mães; todos são seus pais. Mas você respeita o vínculo por amor. E porque você compreende que o outro precisa deste vínculo, mas internamente você está livre.

Eu nunca digo: "Escolha entre a família e a vida espiritual". Porque isso gera um sofrimento desnecessário. Eu sempre digo: "Harmonize-se com a sua família". Cresça em percepção. Cresça na auto-observação. Esteja onde você estiver, chame por Deus. Onde você estiver, chame de verdade que Deus virá. A liberdade é um florescimento. A renúncia é um florescimento. Quando o espírito da renúncia te pega, você larga a roupa a vai embora. Mas por compaixão você usa a roupa para não agredir, usa a roupa por compaixão, mas não faz diferença para você. A liberdade vem sempre junto com compaixão e sabedoria. A espontaneidade vem sempre junto com compaixão e sabedoria. Sempre. Se não, não é espontaneidade. É uma impulsividade disfarçada de espontaneidade. Neste mundo a verdade e a mentira estão sempre juntas. O que você pode fazer é ampliar a sua percepção. Ampliar a auto-observação. O ego é muito esperto. A mente é muito esperta.

Sri Prem Baba

Largar o copo

Uma psicóloga falando sobre gerenciamento do estresse em uma palestra levantou um copo d'água. Todos pensaram que ela perguntaria "Meio cheio ou meio vazio?". Mas com um sorriso no rosto ela perguntou "Quanto pesa este copo de água?"

As respostas variaram entre 100 e 350g. Ela respondeu: "O peso absoluto não importa. Depende de quanto tempo você o segura. Se eu segurar por um minuto, não tem problema. Se eu o segurar durante uma hora, ficarei com dor no braço. Se segurar por um dia meu braço ficará amortecido e paralisado.

Em todos os casos o peso do copo não mudou, mas quanto mais tempo eu o segurava, mais pesado ele ficava". Ela continuou: "O estresse e as preocupações da vida são como aquele copo d'água. Eu penso sobre eles por um tempo e nada acontece. Eu penso sobre eles um pouco mais de tempo e eles começam a machucar. E se eu penso sobre eles durante o dia todo me sinto paralisada, incapaz de fazer qualquer coisa".

Então lembre-se de "largar o copo"...

Desconheço o autor

Colaboração de Ana Cristina Hashimoto

... "Compreendi agora o grande papel da Humanidade; compreendi que, quando produzis um corpo, a alma que nele encarna vem do espaço para progredir; inteirai-vos dos vossos deveres e ponde todo o vosso amor em aproximar de Deus essa alma; tal a missão que vos está confiada e cuja recompensa recebereis, se fielmente a cumprirdes. Os vossos cuidados e a educação que lhe dareis auxiliarão o seu aperfeiçoamento e o seu bem-estar futuro. Lembrai-vos de que a cada pai e a cada mãe perguntará Deus: - Que fizeste do filho confiado à vossa guarda"? ...

Santo Agostinho - Paris, 1862
Do evangelho Segundo o Espiritismo, cap.XIV, item 9)

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

Maravilhas da Couve



Ingrediente indispensável da brasileira feijoada e do caldo verde que herdamos de Portugal, a couve, além de ser barata e fácil de encontrar em todo o país, oferece vários benefícios. Surpresa? Nós também ficamos. A questão é quanto mais os especialistas estudam essa verdura, mais surgem vantagens. Chega a parecer uma bula de remédio: a couve é anti-inflamatória e cicatrizante. E, superimportante, ajuda a fixar o cálcio nos ossos.

De onde vêm esses poderes? Dos glicosinolatos, fitoquímicos naturais que, por terem ação desintoxicante, estimulam o organismo a se livrar até mesmo das substâncias cancerígenas, além de fortalecer o sistema imunológico. A partir daí, tudo funciona melhor. Quando você coloca a verdura no prato, também se serve de uma variedade incrível de vitaminas e minerais que, combinados aos fitoquímicos, favorece a absorção dos outros nutrientes da refeição, especialmente do cálcio.

Nesse aspecto, a nutricionista Denise Madi Carreiro, de São Paulo, chega a comparar a folha ao leite materno. Denise, que é conselheira do Centro Brasileiro de Nutrição Funcional, afirma que a couve é um alimento até mais adequado para os ossos que o leite de vaca. “Além de ter cálcio e magnésio, ela carrega esses dois minerais na proporção adequada”, explica a nutricionista.

O que isso significa? O funcionamento de todos os

neurotransmissores, sem exceção. Sem isso você se sente desanimada e até mal-humorada.

Na couve, o magnésio faz parte da clorofila - substância que dá a cor verde à folha e com potencial de renovar as células do nosso organismo. Quer dizer que a verdura tem mais essa vantagem: rejuvenesce. Depois de descobrir todos os poderes dela, a gente fica até com vontade de fazer uma “plantação” em casa.

Aproveite para colocar a couve mais vezes no seu cardápio. Você vai perceber a diferença na pele, no pique e na balança! Cálcio precisa do magnésio na medida certa para conseguir exercer suas funções, entre elas, formar a massa óssea. O leite de vaca tem nove vezes menos magnésio e três vezes mais cálcio do que a proporção necessária. Segundo Denise, isso faz com que o cálcio do leite tenha dificuldade de se fixar no nosso esqueleto. “Pior, ele rouba o magnésio existente no organismo. E, como a maior parte desse mineral fica concentrada dentro do osso, consumir mais cálcio do que magnésio aumenta o risco de perda de massa óssea. Daí para a osteoporose é um pulo”, diz a especialista.

O magnésio ainda é parceiro do cálcio em várias outras tarefas: ajudar o corpo a se livrar do acúmulo de gordura, manter a pressão arterial sob controle, regular a ação de hormônios e controlar os movimentos dos músculos (o cálcio contrai a musculatura e o magnésio relaxa).

A couve combate a celulite, ajuda a eliminar a gordura, regula os hormônios, melhora o humor e desintoxica. Use-a crua em saladas, em sucos verdes, ou refogada, cozida nas sopas.

Colaboração de Maria Lúcia Tasoko

Use a palavra com consciência

A PNL (Programação Neuro Linguística) estuda como o cérebro e a mente funcionam, a influência da linguagem no estímulo do sistema nervoso seu e dos outros, facilitando a comunicação. É a arte de utilizar a sua mente com eficiência para atingir os objetivos desejados. A Linguagem leva nossos pensamentos para direções específicas e, de alguma maneira, ela nos ajuda a criar nossa realidade, potencializando ou limitando nossas possibilidades. A habilidade de usar a linguagem com precisão é essencial para nos comunicarmos melhor. Eis algumas palavras e expressões para observarmos ao falar:

1 - Cuidado com a palavra **NÃO**. A frase que contém **NÃO**, para ser compreendida, traz à mente o que está junto com ela. O **NÃO** existe apenas na linguagem e não na experiência. Por exemplo: **Pense em NÃO...** (não vem nada à mente). Agora: **NÃO pense** na cor vermelha, e você pensou. Procure falar no positivo, o que você quer e o que você não quer.

2 - Cuidado com a palavra **MAS** que nega tudo que vem antes. Por exemplo: “O Pedro é um rapaz inteligente, esforçado, mas”... Substitua **MAS** por **E**.

3 - Cuidado com a palavra **TENTAR** que pressupõe a possibilidade de falha. “**Vou tentar** encontrar com você amanhã às 8 horas”. Tenho grande chance de não ir, pois vou “tentar”. **Evite tentar. FAÇA.**

4 - Cuidado com as palavras **tenho que, devo, preciso**. Elas pressupõem que algo externo controla sua vida. Em vez delas use **QUERO, DECIDO, VOU**.

5 - Cuidado com **NÃO POSSO ou NÃO CONSIGO** que dão a ideia de incapacidade pessoal. Use **NÃO QUERO, DECIDO NÃO, ou NÃO PODIA, NÃO CONSEGUIA**, que pressupõe que vai poder ou conseguir.

6 - Fale dos problemas ou descrições negativas de si mesmo utilizando o **tempo passado** ou diga **AINDA**, isto libera o presente. Por exemplo: “Eu tinha dificuldade de fazer isso;” “não consigo ainda”. O ainda vai pressupor que vai conseguir.

7 - Fale das mudanças desejadas para o futuro utilizando o **tempo presente**. Por exemplo, em vez de dizer “**vou conseguir**”, diga “**estou conseguindo**”.

8 - Substitua **SE** por **QUANDO**. Por exemplo, em vez de falar “**SE** eu conseguir ganhar dinheiro, vou viajar”, fale “**QUANDO** eu conseguir dinheiro vou viajar”. **QUANDO** pressupõe que você está decidido.

9 - Substitua **ESPERO** por **SEI**. Por exemplo, em vez de falar “Eu espero aprender isto,” fale: “**SEI** que vou aprender isto”. **ESPERAR** suscita dúvidas e enfraquece a linguagem.

10 - Substitua o **CONDICIONAL** pelo **PRESENTE**. Por exemplo, em vez de dizer: “**EU GOSTARIA** de agradecer a presença de vocês”, diga: “**EU AGRADEÇO** a presença de vocês”. O verbo no presente fica mais concreto e mais forte.

Colaboração de Maria Lúcia Tasoko

Agenda da Samádhi®

Associação Brasileira de REIKI

Mestres: **Drs. Claudete França e Thales França**

Cursos em novembro

- Nível I** Dia **08 / 11** (sábado das 9 às 21 h)
Nível II Dia **07 / 11** (sexta-feira das 10 às 20 h)
Nível III Dia **09 / 11** (domingo das 10 às 20 h)

Cursos em janeiro / fevereiro

- Nível I** Dia **31 / 01** (sábado das 9 às 21 h)
Nível II Dia **01 / 02** (domingo das 10 às 20 h)
Nível III Dia **30 / 01** (sexta-feira das 10 às 20 h)

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

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, 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

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

Ida Sganzella Lopez: Psicoterapia e terapia breve (o problema do momento). Aconselhamento.

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 - Duração: 4 meses

Turma em formação - Deixe seu nome

AUTODEFESA PSÍQUICA Maria Lúcia Sene Araújo

“Livre-se de influências negativas, melhore o ambiente à sua volta e permaneça em equilíbrio”.

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:

Turma em formação - Deixe seu nome

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 - Contra-indicações; 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.

Turma em formação - Deixe seu nome

TÉCNICAS 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.

Turma em formação - Deixe seu nome

Libreria Samádhi

O Livro Certo, O presente inesquecível.

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

Horário de funcionamento:

Segunda a Sexta, das 10 às 12 e das 14:30 às 19 h
Sábados até às 17 h

Poema Preso

A maioria das doenças que as pessoas têm são poemas presos.

Abscessos, tumores, nódulos, pedras...

São palavras calcificadas, poemas sem vazão.

Mesmo cravos pretos, espinhas, cabelo encravado, prisão de ventre...

Poderiam um dia ter sido poema, mas não...

Pessoas adoecem da razão, de gostar de palavra presa.

Palavra boa é palavra líquida, escorrendo em estado de lágrima.

Lágrima é dor derretida, dor endurecida é tumor.

Lágrima é raiva derretida, raiva endurecida é tumor.

Lágrima é alegria derretida, alegria endurecida é tumor.

Lágrima é pessoa derretida, pessoa endurecida é tumor.

Tempo endurecido é tumor, tempo derretido é poema.

E você pode arrancar os poemas endurecidos do seu corpo

Com buchas vegetais, óleos medicinais, com a ponta dos dedos, com as unhas.

Você pode arrancar poema com alicate de cutícula, com pente, com uma agulha.

Você pode arrancar poema com pomada de basilicão, com massagem, hidratação.

Mas não use bisturi quase nunca,

Em caso de poemas difíceis use a dança.

A dança é uma forma de amolecer os poemas endurecidos do corpo.

Uma forma de soltá-los das dobras, dos dedos dos pés, das unhas.

São os poemas-corte, os poemas-peito, os poemas-olhos,

Os poemas-sexo, os poemas-cílio...

Atualmente, ando gostando dos pensamentos-chão.

Pensamento-chão é grama e nasce do pé,

É poema de pé no chão,

É poema de gente normal, de gente simples,

Gente de Espírito Santo.

Eu venho de Espírito Santo.

Eu sou do Espírito Santo, eu trago a Vitória do Espírito Santo.

Santo é um espírito capaz de operar o milagre sobre si mesmo.

Viviane Mosè

Provérbios e Frases Sábias

Se caíres sete vezes, levanta-te oito.

Provérbio Chinês

Quando falares, procura que as tuas palavras sejam melhores que o silêncio.

Provérbio Hindú

Jamais se desespere em meio às sombrias aflições de sua vida, pois das nuvens mais negras cai água límpida e fecunda.

Provérbio Chinês

Se você desistiu de ter a esperança de ser feliz, alegre-se. Jamais perca a esperança. Sua alma, reflexo do Espírito eternamente cheio de alegria, é, em essência, a própria felicidade.

Paramahansa Yogananda

Aceita os companheiros do caminho tal qual se mostram, sem exigir-lhes a perfeição da qual todos nós vemos ainda muito distantes.

Chico Xavier

Nunca dê guarida à raiva, ganância, vingança, hostilidade, medo, ansiedade ou insegurança. Estes são seus piores aliados. Controle suas emoções e construa sua própria cortina protetora.

Rivaldo Cavalcante

Os nossos desejos são como crianças pequenas: quanto mais lhes cedemos, mais exigentes se tornam.

Provérbio Chinês

Quando a irritação te ameaçar, tanto quanto puderes, deixa a conversa para depois.

Não se preocupe, não tenha pressa. O que é seu encontrará um caminho para chegar até você. DEUS não demora, Ele capricha.

Fracassar não é cair; é recusar-se a levantar.

Provérbio Chinês

A persistência realiza o impossível. *Provérbio Chinês*

Os professores abrem a porta, mas você deve entrar por você mesmo.

Provérbio Chinês

Vem aí a 18ª FAS

Feira de Artesanato da Samádhi

Anteça suas compras de Natal !!!

Capricho - Bom Gosto

Arte - Originalidade

Dias 22 e 23 de novembro

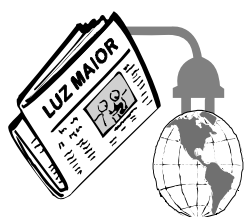
Das 10 às 18 horas

**LIVRARIA
SAMÁDHI**

R. Diogo Freire, 275

Tel.: 5073-0495

5073-7205



Agora na Web!

Arquivo PDF

JORNAL "LUZ MAIOR"

www.samadhi.com.br