

# 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, 30 de janeiro de 2015 Ano XI - Número 60 Distribuição Gratuita

## RESPONSABILIDADE NAS REDES SOCIAIS

A comunicação global avançou de forma assustadoramente rápida. Hoje é tudo em tempo real, não importa em que parte do globo os fatos aconteçam. Se a informação alavancou o progresso, divulgou culturas enriquecendo nossa experiência, acentuou também alguns aspectos negativos. Nada contra o progresso e a globalização, mas as pessoas precisam adequar-se a essas novas possibilidades, conscientizando-se da repercussão de tudo o que dizem ou escrevem.

Falo em especial das redes sociais. Reatei amizades antigas que estavam perdidas no tempo, reencontrei pessoas queridas de quem não tinha notícias há décadas. A família, toda espalhada, conversa em tempo real através das mensagens e dos bate-papos. Maravilha!

O que me surpreende é a agressividade em muitos comentários, e a velocidade com que eles são "curtidos" e compartilhados aos milhares... No meu pequeno círculo de amigos (tenho só cento e poucos), quase todos são seguidores de alguma doutrina espiritualista e tiveram boa formação religiosa e moral. Algumas dessas pessoas, para meu espanto, divulgam imagens muito negativas.

Diante de fatos terríveis que vemos acontecendo pelo mundo todo, é triste constatar que ainda carregamos essa negatividade dentro de nós. Ficamos chocados com as guerras, o terrorismo, o fanatismo religioso, as atitudes extre-

mas, a criminalidade. Mas imagens desejando violência espalham-se como rastilho de pólvora pela internet.

Acredito firmemente no que dizem os evangelhos: Somos responsáveis por nossos pensamentos, palavras e obras. Se antes praguejávamos em momentos de descontrole diante de algo que nos desagradava, essa carga negativa atingia apenas o pequeno círculo de pessoa à nossa volta. Hoje as pessoas praguejam "online", esquecendo-se da dimensão energética que os comentários assumem, lidos e repassados aos milhares.

Li certa vez que a humanidade só conseguirá viver numa sociedade pacífica e fraterna quando eliminarmos a maldade dentro de nós. Até mesmo quem pensa que já está evoluído pode afirmar que não deseja o mal? Derivamos nossa maldade para o humor, como se transformar em piada diminuísse o veneno mental instilado no comentário. E haja compartilhamentos!

Estamos ferindo, sem pensar, pelo menos dois mandamentos de Deus: Amar o próximo como a si mesmo, Não levantar falso testemunho. Somos cúmplices da maldade que alimentamos.

Somos responsáveis pelo que pensamos, dizemos e fazemos! Pense nisso e analise os comentários antes de aprová-los ou compartilhá-los. Não intensifique egrégoras negativas. Queremos Paz!

Maria Lúcia Sene Araújo

*Se você quer transformar o mundo, mexa primeiro em seu próprio interior.*

*Dalai Lama*

### Nesta Edição:

FLUIDIFICAÇÃO DA ÁGUA	2
MULHERES POSSÍVEIS	3
ORAÇÕES E APELOS	4
A LENDA DO COLAR	5
ÁGUA E SAÚDE	5
PALESTRAS E CURSOS: Agenda	7
MENSAGENS	8

### Pontos especiais de interesse:

- Mensagem de Bezerra de Menezes ..... 3
- Nossos Profissionais ..... 7
- Humorismo do Além ..... 8

# Fluidificação da Água

Em nossa celebração de Natal um espírito amigo nos trouxe um precioso ensinamento.

Contou-nos sua comovente história de filho de escravos e de como sua mãe, muitas vezes sem poder saciar a fome dos filhos, pegava água do poço e, com amor e fé, dizia a eles que aquela água os sustentaria.

Quando se tornou adulto e a mãe desencarnou, ele vivia revoltado. Zangava-se com sua irmã que, imitando a mãe, queria alimentá-los com água. Não acreditava naquilo. Em um momento de fúria, agrediu o feitor e foi punido severamente.

Entre a vida e a morte, com febre alta, viu a mãe que lhe pedia para beber a água. Meio inconsciente, aceitou o líquido. À medida que bebia, ia melhorando. Ninguém havia sobrevivido a tal castigo antes. Quando a febre cedeu, ele percebeu que sua irmã lhe dava um pouco da água e depois lavava as feridas com o restante. Atrás da irmã, viu o espírito da mãe irradiando luz.

Desde então aprendeu a fluidificar a água e passou a curar as pessoas. Percorria as choupanas e distribuía aquela água abençoada. Aliviou muito sofrimento.

Certo dia, o feitor acidentou-se e ele o socorreu, curando os ferimentos. Daquele dia em diante, aquele homem antes tão cruel tornou-se mais justo e menos agressivo, e a vida de todos ali melhorou muito.

Terminada a narração, ele nos ensinou e nos encorajou a seguir seu exemplo.

Todos nós podemos usar a água para equilibrar a saúde física e psíquica. Pegue um copo ou garrafa de água (aberta) e coloque-se em oração. Reze um Pai Nosso e peça a fluidificação da água.

## PARA FLUIDIFICAR A ÁGUA PARA SI MESMO

Deus Pai Todo Poderoso, presente em meu coração. Pai de Bondade infinita, todo Amor, todo Poder. Sei que todas as imperfeições que se manifestam em minha vida são decorrentes de meu afastamento da Tua Perfeição.

Usando meu livre arbítrio, muitas vezes faço escolhas equivocadas e sei que sou responsável por essas escolhas. Hoje, Pai, estou consciente de que só posso ser feliz, saudável e equilibrado se estiver unido ao Teu coração, se confiar e me entregar em Tuas mãos. Do fundo de minha alma eu peço:

Permite, Pai, que os espíritos socorristas das correntes médicas do espaço transmitam energias salutaras a essa água, para restabelecer meu equilíbrio psíquico e físico. Que ao beber essa água eu possa me restabelecer, fortalecer minha fé, expandir minha consciência e viver em Teu Amor.

### **FICHA TÉCNICA**

#### **Responsáveis pela edição de Luz Maior:**

Maria Lúcia Sene Araújo e toda a Equipe da Samádhi  
Integrantes do Grupo Fraternal Amor e Luz  
Diogo Freire, 275 Jardim da Saúde Tel.: 5073-0495  
[www.samadhi.com.br](http://www.samadhi.com.br)

Presença Divina em meu ser ampara-me, orienta-me. Cura os males do meu corpo e de minha alma. Ajuda-me a evoluir, a ser humilde, caridoso e justo. Recebe-me em Teu coração amoroso. Que Jesus, Mestre Amado, conduza-me na Tua Direção.

Que assim seja! Obrigado, meu Deus!

## PARA FLUIDIFICAR A ÁGUA PARA A FAMÍLIA

Deus Pai Todo Poderoso, presente em meu coração. Pai de Bondade infinita, todo Amor, todo Poder. Sei que todas as imperfeições que se manifestam na vida das pessoas são decorrentes de seu afastamento da Tua Perfeição.

Usando o livre arbítrio, as pessoas muitas vezes fazem escolhas equivocadas e sei que são responsáveis por elas. Os companheiros de jornada evolutiva, que hoje estão presentes em minha vida como familiares, são amigos de outras encarnações ou desafetos que vieram numa proposta de perdão e reconciliação. Hoje, Pai, eu os coloco em Tuas mãos. Do fundo de minha alma eu peço:

Permite, Pai, que os espíritos socorristas das correntes médicas do espaço transmitam energias salutaras a essa água, para restabelecer o equilíbrio psíquico e físico de todos eles, assim como harmonizar e pacificar nossa convivência. Que ao beber essa água eles se restabeleçam, sejam fortalecidos na fé, despertem na consciência de Teu Amor.

Presença Divina em cada um de nós ampara-nos, orienta-nos. Cura os males do corpo e da alma. Ajuda-nos a evoluir, a perdoar, a sermos humildes, caridosos e justos. Recebe-nos em Teu coração amoroso. Que Jesus, Mestre Amado, nos conduza na Tua Direção.

Que assim seja! Obrigado, meu Deus!

## PARA FLUIDIFICAR A ÁGUA PARA UM ENFERMO

Deus Pai Todo Poderoso, presente em meu coração. Pai de Bondade infinita, todo Amor, todo Poder. Sei que as imperfeições que se manifestam na matéria são decorrentes do afastamento da Tua Perfeição.

Usando o livre arbítrio, muitas vezes as pessoas fazem escolhas equivocadas e sei que são responsáveis por essas escolhas. Hoje, Pai, estou consciente de que, por amor, posso pedir por aqueles que sofrem e que, muitas vezes, não acordaram ainda para a Fé. Seu sofrimento pode ser curado se estiverem unidos ao Teu coração e se entregarem em Tuas mãos. Do fundo de minha alma eu peço:

Permite, Pai, que os espíritos socorristas das correntes médicas do espaço transmitam energias salutaras a essa água, para restabelecer o equilíbrio psíquico e físico de ..... (dizer o nome da pessoa). Que ao beber essa água ele possa se restabelecer, fortalecer sua fé, expandir sua consciência e viver em Teu Amor.

Presença Divina em ..... (nome da pessoa) ampara-o, orienta-o. Cura os males do seu corpo e de sua alma. Ajuda-o a evoluir, a ser humilde, caridoso e justo. Recebe-o em Teu coração amoroso. Que Jesus, Mestre Amado, conduza-o na Tua Direção.

Que assim seja! Obrigado, meu Deus!

Maria Lúcia Sene Araújo

## Mulheres Possíveis

Eu não sirvo de exemplo para nada, mas, se você quer saber se isso é possível, me ofereço como piloto de testes. Sou a Miss Imperfeita, muito prazer. A imperfeita que faz tudo o que precisa fazer, como boa profissional, mãe, filha e mulher que também sou: trabalho todos os dias, ganho minha grana, vou ao supermercado, decido o cardápio das refeições, cuido dos filhos, marido (se tiver), telefone sempre para minha mãe, procuro minhas amigas, namoro, viajo, vou ao cinema, pago minhas contas, respondo a toneladas de e-mails, faço revisões no dentista, mamografia, caminho meia hora diariamente, compro flores para casa, providencio os consertos domésticos e ainda faço as unhas e depilação!

E, entre uma coisa e outra, leio livros. Portanto, sou ocupada, mas não uma workaholic. Por mais disciplinada e responsável que eu seja, aprendi duas coisas que operam milagres:

Primeiro: a dizer NÃO. Segundo: a não sentir um pingão de culpa por dizer NÃO. Culpa por nada, aliás. Existe a Coca Zero, o Fome Zero, o Recruta Zero. Pois inclua na sua lista a Culpa Zero.

Quando você nasceu, nenhum profeta adentrou a sala da maternidade e lhe apontou o dedo dizendo que a partir daquele momento você seria modelo para os outros. Seu pai e sua mãe, acredite, não tiveram essa expectativa: Tudo o que desejaram é que você não chorasse muito durante as madrugadas e mamasse direitinho.

Você não é Nossa Senhora. Você é, humildemente, uma mulher. E, se não aprender a delegar, a priorizar e a se divertir, bye-bye vida interessante. Porque vida interessante não é ter a agenda lotada, não é ser sempre politicamente correta, não é topar qualquer projeto por dinheiro, não é atender a todos e criar para si a falsa impressão de ser indispensável. É ter tempo.

Tempo para fazer nada. Tempo para fazer tudo. Tempo para dançar sozinha na sala. Tempo para bisbilhotar uma loja de discos. Tempo para sumir dois

dias com seu amor. Três dias. Cinco dias! Tempo para uma massagem. Tempo para ver a novela. Tempo para receber aquela sua amiga que é consultora de produtos de beleza. Tempo para fazer um trabalho voluntário. Tempo para procurar um abajur novo para seu quarto. Tempo para conhecer outras pessoas. Voltar a estudar. Para engravidar. Tempo para escrever um livro que você nem sabe se um dia será editado. Tempo, principalmente, para descobrir que você pode ser perfeitamente organizada e profissional sem deixar de existir.

Porque nossa existência não é contabilizada por um relógio de ponto ou pela quantidade de memorandos virtuais que atolam nossa caixa postal. Existir, a que será que se destina? Destina-se a ter o tempo a favor, e não contra. A mulher moderna anda muito antiga. Acredita que, se não for super, se não for mega, se não for uma executiva ISO 9000, não será bem avaliada. Está tentando provar não-sei-o-quê para não-sei-quem. Precisa respeitar o mosaico de si mesma, privilegiar cada pedacinho de si.

Se o trabalho é um pedaço de sua vida, ótimo. Nada é mais elegante, charmoso e inteligente do que ser independente. Mulher que se sustenta fica muito mais sexy e muito mais livre para ir e vir. Desde que se lembre de separar alguns bons momentos da semana para usufruir essa independência, senão é escravidão, a mesma que nos mantinha trancafiadas em casa, espiando a vida pela janela.

Desacelerar tem um custo. Talvez seja preciso esquecer a bolsa Prada, o hotel decorado pelo Philippe Starck e o batom da M.A.C. Mas, se você precisa vender a alma ao diabo para ter tudo isso, francamente, está precisando rever seus valores. Descobrir que uma bolsa de palha, uma pousadinha rústica à beira-mar e o rosto lavado (ok, esqueça o rosto lavado) podem ser prazeres cinco estrelas e nos dar uma nova perspectiva sobre o que é, afinal, uma vida interessante.

*Martha Medeiros - Jornalista e escritora  
(Texto na Revista do Jornal O Globo)*

## Mensagem de Bezerra de Menezes

Compartilho a mensagem de Ano Novo que o Espírito Bezerra de Menezes me inspirou nesta manhã:

Filhos amados: Estamos no limiar de um ano novo e nossa alma se enche de expectativas quanto às experiências positivas que nos aguardam. Embora seja isso uma aspiração tão humana quanto justa, gostaríamos de, humildemente, sugerir aos companheiros de jornada que reflitam que o tempo também tem expectativas positivas sobre nós. Todo tempo é tempo de Deus e seria um desperdício total gastar as horas dos novos dias no cultivo das lamentações, queixas, pessimismo, azedume e má vontade. Lembrem, meus filhos, que o tempo caminha para frente e por isso ninguém deve centralizar a vida nas horas que já se foram. A melhor maneira de aproveitarmos o tempo ainda é o trabalho, sobretudo o trabalho desinteressado em favor do próximo. Desejar aos meus filhos um feliz ano novo é desejar mais trabalho a todos, é desejar que olhemos mais

na direção do próximo, é esperar que todos passem pelo tempo amando e trabalhando, e não simplesmente que o tempo passe por nós e nos encontre de mãos vazias e coração avinagrado. Para esses irmãos, o ano sempre será velho e a vida sempre um fardo difícil de carregar. Avancemos com Jesus, meus amados, pois com o Mestre a vida se renova a cada instante e o tempo se faz novo e feliz.

*José Carlos De Lucca*

## 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

## *Oração para quem está envelhecendo*

Senhor, Tu sabes que estou envelhecendo. Ajuda-me a pensar que não sou uma peça imprestável, no movimento da vida. Reconheço que não tenho mais as mesmas capacidades físicas, que me animaram a juventude, nem os mesmos reflexos e disposição. Contudo, auxilia-me a não desanimar e, muito menos, pedir aposentadoria indevida das lides do mundo. Não me deixes emurchecer, como flor queimada pelo sol.

Fecha a minha boca quando eu estiver propenso a falar de minhas dores e de meus sofrimentos. Eles estão aumentando com o passar dos anos e meu desejo de falar deles aumenta a cada dia.

Ensina-me a dialogar, sem me fazer excessivamente falador, a fim de não causar indisposição nos demais. Não me permitas conceber limitações desnecessárias. Coloca as minhas mãos no trabalho a fim de que eu elabore ainda criações no campo da música, da pintura, da jardinagem, da cerâmica. Ensina-me a melhor ocupação para o tempo de que disponho. Um tempo que, desde os dias da juventude, reclamava não ter. Permita que eu me levante a cada dia disposto a aprender alguma coisa mais. Pode ser uma forma diferente de usar o pincel, uma breve poesia, uma receita surpreendente.

Desejo ser jovial sem parecer tolo e imprudente. Ensina-me a gloriosa lição de que, às vezes, posso estar errado. Aprendi muito, guardo experiências preciosas, mas não tenho o direito de desprezar os avanços da modernidade e da ciência. Depois de ter adquirido uma enorme bagagem de sabedoria e experiência, parece uma pena eu não poder usá-la totalmente, sem

### **APELO PELA PAZ**

“EU SOU” o poder espiritual da PAZ, do AMOR, da UNIÃO vibrando em todos os corações humanos...

“EU SOU” o poder cósmico espiritual da PAZ, do AMOR, da UNIÃO, da PROSPERIDADE, manifestando-se em todo o orbe terrestre...

“EU SOU” o poder cósmico espiritual da PAZ, do AMOR, da UNIÃO, da PROSPERIDADE, da JUSTIÇA e da LIBERDADE, assumindo em definitivo o governo de todas as nações...” Multidões vagam na Terra sem opção, sem o direito de escolher o próprio destino. Que Deus lhes conceda a oportunidade de resgatar sua vida e sua própria dignidade. Que assim seja.

### **APELO À PROTEÇÃO DO ARCANJO MIGUEL**

Bem Amado Arcanjo Miguel,

Em nome da Presença Divina Eu Sou que me habita apelo por Vossa incomensurável Luz e Proteção para mim, para toda a Terra e todos os reinos que aqui evoluem, onde quer que se faça necessário.

Livrai-nos de toda maldade de forças visíveis e invisíveis. Enfraquecei-as, humildemente suplico Príncipe da Legião Celeste. Pelo Poder de Deus, substituí essas dissonâncias por Harmonia, Pureza, Liberdade e Perfeição. Envolvi-nos em Vossa poderosa Armadura de Luz Azul que nos torna invencíveis e invulneráveis a todas as criações imperfeitas. Preenchei com Vossa Chama o nosso mundo, os nossos invólucros inferiores, os nossos lares, nossos interesses e finanças, cobrindo com Vossa proteção, todos os caminhos de manifestação de nosso ser. Pelo Poder de Deus removi de nossas vidas tudo o que não serve a Luz. →

criar embaraços aos demais.

Se a dependência física se tornar necessária, ajuda-me, Deus, a ter paciência comigo mesmo, suportando o corpo que tanto me serviu até aqui. Com ele eu dancei, cantei, viajei, vivi doçuras, momentos bons e maus. Auxilia-me a continuar a amá-lo.

Tu sabes que precisarei não ser inconveniente, a fim de não incomodar tanto aos demais. Por isso, te peço que me ensines a pensar duas vezes, antes de reclamar, insistir e exigir o que quer que seja, a quem tenha que cuidar de mim.

Se eu tiver que experimentar a viuvez, dá-me tua mão, quando a da minha esposa já não estiver por perto. Afinal, Senhor, foram tantos anos em que despertei ao toque suave do carinho dela. Não me permitas secar a fonte das lágrimas. Precisaréi delas, com certeza, nas horas de tristeza, para desafogar o coração cansado. Entretanto, não me deixes tornar um ser melancólico e chorão. Permite-me gozar do calor do sol e da bênção da chuva, com o mesmo entusiasmo de sempre. E, Senhor, o meu desejo final é ter sempre alguns amigos, esses seres abençoados que, no mar imenso da vida, qual jangada preciosa, remaram firmemente ao meu lado. Muitos deles poderão partir antes de mim, mas permite que alguns permaneçam a fim de que nunca desapareça de vista a expectativa das suas presenças. Enfim, Senhor, torna-me um ancião nobre, que demonstre a sabedoria do envelhecimento digno.

*Redação do Momento Espírita, com base no livro Histórias para o coração da mulher, Alice Gray, ed. United Press e no livro Vereda familiar, pelo Espírito Thereza de Brito, por Raul Teixeira, ed. Fráter. Em 13.01.2015.*

## *Prece para o início de cada dia*

Início minhas atividades de hoje com o pensamento voltado para Deus, que é bom, que é justo, que é o princípio e o fim de todas as coisas. Porque Ele é onipotente, onisciente e onipresente.

Deus é o meu pensamento, o meu caminho, a minha afirmação de fé, e a Ele confio todos os meus atos em cada minuto deste dia.

Não tenho medo do mal, não tenho medo da derrota, não tenho medo dos inimigos, não tenho medo das enfermidades que somente envolvem os espíritos fracos e descrentes. Pois, acima de tudo, estão as vibrações positivas que sem detenção nenhuma emanam do Todo-Poderoso.

Sou uma partícula do Todo, porque Deus me modelou à sua imagem e semelhança, centelha de luz dentro do infinito.

Rezo pelas vibrações dos cosmos e pelas energias insuperáveis dos astros.

Nada me atingirá, nada me desanimará, se a beleza da vida, se a pureza do amor, se a harmonia do mundo e se as forças consoladoras do bem estão em mim. Amém.

*Iracy Mendes de Almeida Tavares*

Guardai-nos e conduzi-nos pelos caminhos da Vontade Divina e da Fé. Envio a Vós o meu amor e a minha gratidão por ouvirdes as súplicas de meu coração.

<http://fogosagrado.com>

## A LENDA DO COLAR

Li certa vez uma lenda, que não sei quem escreveu, mas que me fez muito bem. Dizia que um rei tinha dado à sua filha, a princesa, um belo colar de diamantes. Mas o colar foi roubado e as pessoas do reino procuraram por toda a parte sem conseguir encontrá-lo. Alguém havia dito ao rei que seria impossível encontrá-lo, porque um pássaro o teria levado fascinado por seu brilho. O rei, desesperado, então ofereceu uma grande recompensa para quem o encontrasse.

Um dia, um rapaz caminhava de volta para casa ao longo de um lago sujo e mal cheiroso. Enquanto andava, o rapaz viu algo brilhar no lago e quando olhou viu o colar de diamantes. Tentou pegá-lo, pôs sua mão no lago imundo e agarrou o colar, mas não conseguiu segurá-lo, o perdeu. No entanto, o colar continuava lá no mesmo lugar, imóvel. Então, desta vez ele entrou no lago, mesmo sujo, e afundou seu braço inteiro para pegar o colar; mas não conseguiu de novo, o colar escapava-lhe.

Saiu, sentou e pensou de ir embora, sentindo-se deprimido. Mas, de novo ele viu o colar brilhando. Decidiu agora mergulhar no lago, embora fosse sujo. Seu corpo ficou todo sujo, mas ainda assim não conseguiu pegar o colar.

Ficou realmente aturdido e saiu, sentou-se às margens do lago, pensativo... que mistério!

Um velho que passava por ali o viu angustiada, e perguntou-lhe o que estava havendo. O rapaz não quis contar para o velho com medo de perder a recompensa do rei. Mas o velho pediu ao rapaz que lhe contasse qual o problema, e prometeu que não contaria nada para ninguém e não o atrapalharia em nada.

O rapaz, dando o colar por perdido, decidiu contar ao velho. Contou tudo sobre o colar e como ele tentou pegá-lo, mas fracassando. O velho então lhe disse que talvez ele devesse “olhar para cima”, em direção aos galhos da árvore, em vez de olhar para o lago imundo.

O rapaz olhou para cima e, para sua surpresa, o colar estava pendurado no galho de uma árvore. Tinha o tempo todo, tentado capturar um simples reflexo do colar...

A felicidade material é como este colar brilhante no lago deste mundo; pois é um mero reflexo da felicidade verdadeira do mundo espiritual.

É melhor “olhar para cima”, em direção a Deus, que é a fonte da felicidade real, do que ficar perseguindo o reflexo desta felicidade no mundo material. A felicidade espiritual é a única coisa que pode nos satisfazer completamente.

Não é o que diz o Salmista?

“O homem passa como uma sombra, é em vão que ele se agita; amontoa sem saber quem recolherá”. (Salmo 38, versículo 7)

Prof. Felipe Aquino

## ÁGUA E SAÚDE

Você sabia que...

O mecanismo da sensação de sede é tão fraco, que com frequência, 37% dos seres humanos a confunde com a fome? Ainda: uma desidratação imperceptível retardará o metabolismo em aproximadamente 3%.

Um copo de água aliviará a fome à meia noite, em quase 100% dos casos, sob dieta redutora, segundo um estudo realizado na Universidade de Washington.

Uma redução de somente 2% de água no corpo pode causar perda momentânea de memória, dificuldade em fazer contas matemáticas básicas e problemas de focar a visão sobre uma tela de computador ou sobre uma página impressa?

Beber um mínimo de 8 copos de água por dia diminui o risco de câncer de cólon em 45%, além de baixar o risco de câncer de mama em 79% e reduzir à metade a probabilidade de se desenvolver câncer na bexiga. De acordo com os experts, isto não é opcional, é obrigatório, se quisermos que nosso cérebro funcione de uma maneira ótima. Se estamos estressados devemos aumentar a quantidade para 16 copos de água por dia. 90% do volume de nosso cérebro é composto por água, o principal veículo das transmissões eletroquímicas.

Você não pode imaginar o que 8-10 copos de água por dia podem fazer para eliminar muitas indisposições. As pessoas normalmente NÃO bebem tal quantidade para evitar de ter que urinar seguidamente; um inconveniente menor em troca de uma melhoria em sua saúde. A cor de sua urina deve ser de um amarelo muito fraco ou incolor, caso contrário você não está ingerindo suficiente água (isto não é válido se você esta tomando vitaminas do complexo B, que produzem uma cor amarela natural à urina). Ao falar de beber água, não nos referimos à água contida no café, nos chás ou nos refrigerantes. A água engarrafada ou de fontes naturais é a melhor.

Estudos preliminares indicam que em 80% das pessoas, beber de 8 a 10 copos de água por dia, pode aliviar significativamente muitas indisposições.

Cura 1: Elimina os antiácidos e cura a acidez estomacal. A acidez estomacal ou azia pode ser um sinal de falta de água na parte superior do trato gastrointestinal. Este é um sinal importante de sede, que o corpo humano emite. A ingestão de antiácidos ou comprimidos

(Continua na página 6)

### 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

(Continuação da página 5)

dos contra a acidez estomacal não corrige a desidratação e o corpo continua sofrendo por falta de água no organismo. Tragédia: Ao não reconhecer que a acidez estomacal é um sinal de desidratação e ao tratá-la por meio de antiácidos, com o tempo, poderá ocorrer inflamações estomacais no duodeno, hérnias hiatais, úlceras e eventualmente câncer no trato gastrointestinal ou no pâncreas e fígado.

Cura 2: A água pode prevenir e curar a artrite. Dor reumática das articulações - A ocorrência de artrite pode ser um sinal de falta de água nas articulações. Pode afetar tanto os jovens como os adultos. O uso de analgésicos não resolve o problema e a enfermidade prosseguirá. Tomar água pode aliviar a dor ou resolver este problema.

Cura 3: Dores lombares. A dor nas costas e a artrite paralisante da espinha dorsal podem ser sinais de falta de água nos discos da espinha dorsal - os amortecedores que suportam o peso do corpo. Estas moléstias devem ser tratadas com o aumento de água a ser ingerida diariamente. Tragédia: Ao não reconhecer que a dor nas costas é um sintoma de desidratação das articulações e ao tratá-la com analgésicos, massagens, acupuntura e eventualmente cirurgia, com o passar do tempo, isto provocará osteoporose e quando as células das cartilagens das articulações vierem a morrer eventualmente e causarem uma deformação na espinha dorsal, poderá até haver incapacidade física dos membros inferiores.

Cura 4: Angina. Dor no peito - angina de peito - pode ser um sinal de falta de água no organismo entre o eixo do coração e dos pulmões. Este sintoma deve ser tratado bebendo-se maior quantidade de água, até que o paciente já não tenha dor e sem tomar medicamentos. É prudente providenciar supervisão médica, no entanto, ao aumentar-se a quantidade de água ingerida, pode-se curar a angina de peito.

Cura 5: Enxaqueca. A enxaqueca pode ser um sintoma de falta de água requerida no cérebro e olhos e pode ser evitada ao se impedir a desidratação do corpo. Este tipo particular de desidratação eventualmente ocasiona uma inflamação na parte posterior dos olhos e uma diminuição ou perda de visão.

Cura 6: Colite. A colite é um sinal de falta de água no intestino grosso. Associa-se com a prisão de ventre ou constipação, devido à constrição do excesso de água que também se exerce sobre os excrementos, que por sua vez perdem a lubrificação fornecida pela água. Tragédia: Ao não se reconhecer a dor da colite como um sinal de falta de água, provocar-se-á uma condição de constipação persistente que resultará na compactação das fezes, que por sua vez poderão causar divertículos, pólipos e hemorroidas, e aumentar a possibilidade de se contrair câncer do cólon e do reto.

Cura 7: Asma. A asma afeta milhões de crianças e mata milhares delas a cada ano. É uma complicação da desidratação do corpo, causada por falha no programa de administração da hidratação no organismo. Obstrui-se a passagem livre de ar e impede-se a eliminação de água do corpo em forma de vapor - o bafo. O aumento do consumo de água evita os ataques de as-

ma. Tragédia: Ao não se reconhecer a asma como um indicador de falta de água quando as crianças estão na fase de desenvolvimento, não somente muitos deles morrem, como também se provocarão danos irreversíveis nas crianças asmáticas sobreviventes.

Cura 8: Pressão Alta. A hipertensão é um estado de adaptação do corpo a uma desidratação geral quando as células dos vasos sanguíneos não obtêm a quantidade de água suficiente. Como parte do mecanismo de osmose inversa, quando a água do soro é filtrada e injetada nas células importantes através de poros diminutos existentes em suas membranas, é requerida uma pressão extra para o "processo de injeção", tal como acontece quando se injeta o "soro" nos hospitais para reidratar milhões de células. Beber água compensará a pressão e fará a mesma voltar à normalidade. Tragédia: Ao não reconhecer que a hipertensão arterial é um dos indicadores da desidratação corporal e tratar por meio de diuréticos que desidratarão o corpo ainda mais, trará como consequência posterior, um bloqueio das artérias do coração e das artérias que vão até o cérebro pela ação do colesterol. Esta condição provocará ataques do coração, pequenos infartos massivos cerebrais que poderão paralisar alguma parte do corpo. Também podem causar falhas no funcionamento dos rins e danos neurológicos como a doença de Alzheimer.

Cura 9: Diabetes Tipo II. A diabetes dos adultos é outra causa provável devida à desidratação do corpo. Ao se manter uma quantidade adequada de água na circulação, incluindo-se as necessidades prioritárias do cérebro, a secreção de insulina se inibe para impedir a entrada de água nas células do corpo. Nos diabéticos somente algumas células obtêm suficiente água para sobreviver. Beber água reverte a diabetes adulta para as etapas iniciais. Tragédia: Ao não reconhecer que a diabetes adulta é uma complicação causada por desidratação, com o tempo, poderá haver danos massivos nas células sanguíneas de todo o corpo. Isto pode provocar mais tarde a perda dos dedos dos pés, das pernas por gangrena e causar a cegueira.

Cura 10: Colesterol no sangue. Os altos níveis de colesterol são indicadores de uma desidratação corporal prematura. O colesterol é um material argiloso que se adere entre os espaços de algumas membranas celulares, para impedir que estas percam sua umidade vital pela pressão osmótica mais forte do sangue que circula nas áreas vizinhas. O colesterol, além de ser utilizado na fabricação das membranas das células nervosas e de hormônios, também atua como um "escudo" contra a demanda de água de outras células vitais que normalmente trocam água através de suas membranas celulares.

Outras curas: A depressão, a perda de libido, a fadiga crônica, o lúpus, a esclerose múltipla, a distrofia muscular. Todas estas condições podem ser causadas por desidratação prolongada. Se esta for a causa provável, os sintomas se aliviarão, uma vez que o corpo tenha sido hidratado regularmente. Nestas condições, o exercício muscular deve ser parte do programa de tratamento.

*Recebido pela internet - desconheço o autor*

# Agenda da Samádhi®

## CURSOS DE REIKI

### Associação Brasileira de REIKI

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

#### Cursos em março

Nível I	Dia	21 / 03	(sábado das 9 às 21 h)
Nível II	Dia	20 / 03	(sexta-feira das 10 às 20 h)
Nível III	Dia	22 / 03	(domingo 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 Fraterno 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

### 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:

Dias 21 e 22 de fevereiro - das 10 às 17 horas

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

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

INÍCIO: Dia 02 de março - 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 7 e 8 de março - das 09 às 17 horas

### 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.

Dias 11 e 12 de abril - das 09 às 17 horas

## Grupo Fraterno Amor e Luz

Palestras e Passes - Cromoterapia

Todas as 4<sup>as</sup> Feiras - 14:30 e 19:00 horas

Gratuito - Favor respeitar o horário

# CINCO AULAS DE GESTÃO ESTRATÉGICA

1ª AULA: Um corvo está sentado numa árvore o dia inteiro sem fazer nada. Um pequeno coelho vê o corvo e pergunta:

- Eu posso sentar como você e não fazer nada o dia inteiro? O corvo responde:

- Claro, porque não? O coelho senta no chão embaixo da árvore e relaxa. De repente uma raposa aparece e come o coelho.

Conclusão: Para ficar sentado sem fazer nada, você deve estar no topo.

2ª AULA: Na África todas as manhãs o veado acordava sabendo que deverá conseguir correr mais do que o leão se quiser se manter vivo. Todas as manhãs o leão acordava sabendo que deverá correr mais do que o veado se não quiser morrer de fome.

Conclusão: Não faz diferença se você é veado ou leão, quando o sol nascer você tem que começar a correr.

3ª AULA: Dois funcionários e o gerente de uma empresa saem para almoçar e, na rua, encontram uma antiga lâmpada mágica. Eles esfregam a lâmpada e de dentro dela sai um gênio. O gênio diz:

- Eu só posso conceder três desejos, então, concederei um a cada um de vocês!

- Eu primeiro, eu primeiro, grita um dos funcionários! Eu quero estar nas Bahamas dirigindo um barco, sem ter nenhuma preocupação na vida... Puff!!! E ele foi.

O outro funcionário se apressa a fazer o seu pedido:

- Eu quero estar no Havaí, com o amor da minha vida e um provimento interminável de pinas coladas! Puff!!! E ele se foi.

Agora você, diz o gênio para o gerente.

- Eu quero aqueles dois folgados de volta ao escritório logo depois do almoço para uma reunião!

Conclusão: Deixe sempre o seu chefe falar primeiro.

4ª AULA: Um homem está entrando no chuveiro enquanto sua mulher acaba de sair e está se enxugando.

A campanha da porta toca. Depois de alguns segundos de discussão para ver quem iria atender a porta a mulher desiste, se enrola na toalha e desce as escadas. Quando ela abre a porta, vê o vizinho Nestor em pé na soleira. Antes que ela possa dizer qualquer coisa, Nestor diz:

- Eu lhe dou 3.000 reais se você deixar cair esta toalha!

Depois de pensar por alguns segundos, a mulher deixa a toalha cair e fica nua. Nestor então entrega a ela os 3.000 reais prometidos e vai embora. Confusa, mas excitada com sua sorte, a mulher se enrola de novo na toalha e volta para o quarto. Quando ela entra no quarto, o marido grita do chuveiro:

- Quem era?

- Era o Nestor, o vizinho da casa ao lado, diz ela.

- Ótimo! Ele lhe deu os 3.000 reais que ele estava me devendo?

Conclusão: Se você compartilha informações a tempo, você pode prevenir exposições desnecessárias.

5ª AULA: Um fazendeiro resolve colher algumas frutas em sua propriedade, pega um balde vazio e segue rumo às árvores frutíferas. No caminho, ao passar por uma lagoa, ouve vozes femininas e acha que provavelmente algumas mulheres invadiram suas terras. Ao se aproximar lentamente, observa várias belas garotas nuas se banhando na lagoa. Quando elas percebem a sua presença, nadam até a parte mais profunda da lagoa e gritam:

- Nós não vamos sair daqui enquanto você não deixar de nos espiar e for embora.

O fazendeiro responde:

- Eu não vim aqui para espiar vocês, eu só vim alimentar os jacarés!

Conclusão: A criatividade é o que faz a diferença na hora de atingirmos nossos objetivos mais rapidamente.

Portanto, antes de falar, escute; antes de escrever, pense; antes de gastar, ganhe; antes de julgar, espere; antes de desistir, tente.

*Autor desconhecido*

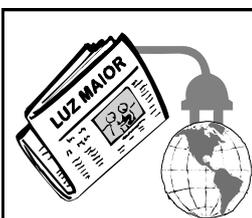
## Sábias Palavras!

“O mundo é um lugar perigoso de se viver, não por causa daqueles que fazem o mal, mas sim por causa daqueles que observam e deixam o mal acontecer.”

*Albert Einstein*

“O que nós somos é o presente de Deus a nós. O que nós nos tornamos é o nosso presente a Deus.”

*Eleanor Powell*



Agora na Web!

Arquivo PDF

JORNAL "LUZ MAIOR"

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

## Humor do Alemão



Se queres fugir do mal,  
Guarda a cuca de vigia;  
Quando passa o carnaval,  
Lá se foi a fantasia...

*Natal Machado*

Canta, dança e entra na fila,  
Mas vem com respeito e fé;  
Quem não tem a alma tranquila,  
Não ponha o samba no pé.

*Noel Rosa*

Era uma estranha alergia  
A de Antonico da Gama:  
Se o trabalho aparecia,  
Caía logo de cama. *Lamartine Babo*