

LUZ MAIOR

Uma publicação da



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 abril de 2015

Ano XI - Número 61

Distribuição Gratuita

MEU PRESENTE PARA MINHA MÃE

Mãe, sente aqui, ouve um pouco. Está na hora de você sossegar. Pare um pouco. Dois minutinhos. Sei que a ideia de parar não existe para você, mas estou pedindo. Baixe a frequência, sente no sofá, alguém cuida de todo o resto, vai por mim. Eu sei que não importa quantos anos passem, você tem a eterna sensação de que é responsável por tudo. Pela sua vida, pela minha, pela dos que nos cercam, pelo seu e pelo meu trabalho, por tudo, inclusive o que está absolutamente fora do seu alcance. Sei que não adianta eu dizer que sou adulto, você nunca vai aceitar a ideia de que já não está mais no comando.

Pois é, mãe. Mas o fato é que me flagrei adulto. Não só por causa do trabalho, das responsabilidades e cobranças. Percebi-me adulto num certo dia perdido no passado. Dia em que engoli o choro para que você não visse. Dia em que disse que estava tudo bem quando o peito estava cheio de fantasmas. Dia em que esperei você virar as costas para desmoronar. Porque eu sabia que, de um jeito ou de outro, as coisas se ajustariam, e não seria através das suas mãos. Então, por que te preocupar? Por que te angustiar mais do que você já se angustia por conta própria?

Mãe, eu parei de depender da sua barriga, parei de depender do seu peito, parei de depender das mamadeiras quentinhas, parei de depender da ajuda no banho, parei de depender da sua carona. Mas você nunca parou de se preocupar. Talvez se preocupe ainda mais agora, porque sabe que o voo é cada vez mais alto. Você se lembra das centenas de vezes em que eu gritei "EU QUERO A MINHA MÃE!" quando era criança? Na verdade eu não queria. Eu precisava. Precisava do seu colo, do seu beijo na testa, do seu cafuné, do seu cheiro, porque sem você não

havia chão. Hoje não preciso, mãe. Você me ensinou a amarrar os sapatos, andar olhando pra frente, levantar das quedas, limpar as lágrimas, rir de mim mesmo e seguir em frente. Mais do que ensinar, você foi o exemplo vivo disso. Sério mãe, o mundo gira sem que você o empurre. E eu me viro sem que você perca o sono. Chegamos num ponto da vida em que eu perco o sono ao te ver sem dormir. Essa dinâmica já não faz mais sentido.

O famoso "eu quero a minha mãe!" é agora. Agora eu quero você. Mas quero você tranquila, ouvindo minhas histórias, mexendo no meu cabelo, rindo comigo, opinando, discordando. Não de peito apertado. Não suspirando pelos cantos achando que eu não vou encontrar o caminho certo. Eu vou. Você me deu o melhor mapa. Aceite meu presente desse ano: uma relação de amor e de parceria, não mais de dependência, nem prática, nem emocional. Tanto minha quanto sua. Meu presente, na verdade, é quase um pedido. Essa noite, mãe, deite a cabeça no travesseiro sabendo que está tudo bem. Que mesmo quando minha vida estiver dura, você não precisa ficar com os olhos arregalados, olhando para o teto buscando saída. Isso é comigo.

Você construiu uma pessoa com o que havia de melhor em você. Deu o que tinha e o que não tinha para me fazer feliz e sólido. E eu estou aqui, consciente da minha sorte e da minha força. Olhe por mim, peça por mim, orgulhe-se de mim. Deixe-me ser de novo a luz dos seus olhos, como fui quando era um bebê sorridente. Não me iludo, achando que você não vai se preocupar. Sei que é impossível. Mas deixe-me hoje ser eu quem te abraça e te diz baixinho: Está tudo certo!

Ruth Manus

*Depressão:
Excesso de Passado.
Ansiedade:
Excesso de Futuro.
Viver no Presente
é estar em paz!*

Nesta Edição:

REFORMA ÍNTIMA E TRABALHO	2
TODA MULHER É MÃE	3
ORAÇÕES E APELOS	4
EGRÉGORA	5
CAPIM - SANTO	6
PALESTRAS E CURSOS: Agenda	7
MENSAGENS	8

Pontos especiais de interesse:

- Órgãos afetados pelas emoções 5
- Nossos Profissionais 7
- Lógica simples para comentários 8

A Reforma Íntima e o Trabalho Mediúnico

Que a suprema ventura da Glória do Senhor invada este recinto de amor, transformando este templo num repositório de bênçãos para todos os que o procuram.

Nas lides do sofrimento, o trabalho do bem encontra um campo de ação muito vasto, desde que se proponha a um desenvolvimento correto, amoroso, disciplinado.

Os trabalhos realizados dentro dos propósitos do Bem não se limitam a este recinto de quatro paredes, apenas em torno dos encarnados presentes.

Um verdadeiro exército de assistência trabalha incansável durante o pequeno espaço de tempo em que vocês se reúnem na proposta de nos oferecer sua colaboração como médiuns.

Centenas de emissários do Bem para cá se dirigem, mantendo conexão com milhares de outros espalhados por toda parte onde há sofrimento. Cada pensamento que vocês emitem desencadeia um processo de assistência de uma complexidade que vocês não são capazes de imaginar.

Esse pequeno recinto assume proporções gigantescas e é necessário todo um esquema de proteção e sustentação para evitar que esse farol de luz atraia falanges mal intencionadas, dirigidas para impedir um trabalho eficiente.

Seus pensamentos, suas vibrações, são preciosas. Utilizando suas emissões mentais e sua capacidade de emanar o amor de seus corações, conseguimos encaminhar os tratamentos, desfazer as criações negativas, socorrer os irmãos desencarnados que ainda não têm consciência de sua nova condição no mundo espiritual.

Há em nosso plano aquilo que poderíamos definir como um computador gigantesco onde seus pensamentos oferecem dados, milhares de irmãos empenhados nas tarefas socorristas os analisam, codificam e transformam, recorrendo muitas vezes a arquivos de memória do espírito milenar para apresentar a solução adequada.

É grande sua responsabilidade ao fazer parte dessa estrutura de amor. Vocês são responsáveis por cada pensamento e sentimento que emitem.

Se um grupo tiver um padrão mental inferior, cheio de críticas, julgamentos, intolerância, pre-

conceito, comentários negativos, como poderá alimentar esse esquema assistencial? Como nos serviremos de suas emanções mentais e emocionais se com elas não pudermos produzir bálsamos para o sofrimento de tantos irmãos necessitados?

Não podemos simplesmente acionar uma alavanca para colocar esse esquema em funcionamento. É necessário manter a perfeição do esquema. De que vale vocês nos fornecerem dados se, em seguida, emitirem descargas negativas que desarticulam conexões tão esmeradamente obtidas?

E como atingir o equilíbrio necessário? - poderão vocês perguntar.

É com amor e perseverança. Não basta virem aqui com as melhores intenções. Vocês precisam adquirir o hábito de manter pensamentos elevados. Lembrem-se de que vocês são parte desse esquema assistencial do Bem. Não deixem que a ferrugem da acomodação corroa seu sistema mental.

É imprescindível policiar a mente dia e noite. A responsabilidade pelos pensamentos não se aplica apenas durante duas horas de trabalho. É preciso perseverar no propósito de manter a mente sã e equilibrada.

Se vocês não cuidarem da disciplina mental no seu cotidiano, não esperem terem forças para sustentar o trabalho.

Muitos ensinamentos preciosos chegam até vocês, muitas lições são trazidas pelos benfeitores espirituais através de bons livros ou mesmo durante o trabalho de assistência. Não são apenas belas palavras para serem admiradas. São alertas exortando vocês à transformação interior. Façam desses ensinamentos a sua filosofia de vida para poderem atuar com eficácia.

Cultivando a virtude vocês adquirem grande capacidade de transformação, semeando o Bem com êxito. Do contrário, atuam como peças defeituosas que dificultam a perfeição do trabalho.

Coloquem em seus corações toda a força da boa vontade que sinto em vocês neste momento, e com certeza vocês irão operar em si mesmos a transformação necessária, impelindo o seu progresso, abrindo suas consciências, atingindo todo o Bem que, tenho certeza, vocês tanto almejam.

Deus vos ilumine

Roger (espírito amigo)

Recebi esta mensagem em agosto de 1972. Ao reler, senti o quanto ela continua atual, quarenta e três anos depois. Há muito que caminhar! Deus nos ajude!

Mensagem psicografada por Maria Lúcia Sene Araújo

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

As estações

Um homem tinha quatro filhos. Ele queria que seus filhos aprendessem a não julgar as coisas de modo apressado, por isso, ele mandou cada um viajar para observar uma pereira que estava plantada em um distante local.

O primeiro filho foi lá no Inverno, o segundo na Primavera, o terceiro no Verão e o quarto e mais jovem, no Outono.

Quando todos eles retornaram, ele os reuniu e pediu que cada um descrevesse o que tinham visto.

O primeiro filho disse que a árvore era feia, torta e retorcida.

O segundo filho disse que ela era recoberta de botões verdes e cheia de promessas.

O terceiro filho discordou. Disse que ela estava coberta de flores, que tinham um cheiro tão doce e eram tão bonitas, que ele arriscaria dizer que eram a coisa mais graciosa que ele tinha visto.

O último filho discordou de todos eles. Disse que a árvore estava carregada e arqueada, cheia de frutas, vida e promessas.

O homem, então, explicou a seus filhos que todos eles estavam certos, porque eles haviam visto apenas uma estação da vida da árvore.

Ele falou que não se pode julgar uma árvore, ou uma pessoa, por apenas uma estação, e que a essência de quem eles são e o prazer, a alegria e o amor que vêm daquela vida, podem apenas ser medidos ao final, quando todas as estações estiverem completas.

Se você desistir quando for Inverno, você perderá a promessa da Primavera, a beleza do Verão, a expectativa do Outono.

Não permita que a dor de uma estação destrua a alegria de todas as outras. Não julgue a vida apenas por uma estação difícil.

Autor desconhecido

Toda mulher é mãe!

Toda mulher é mãe, mesmo que nunca tenha gerado um filho. Mesmo que nunca venha a gerá-lo.

Toda mulher é mãe. Primeiro da boneca. Depois do irmãozinho. Casada, é mãe do marido, antes de sê-lo dos filhos. Sem filhos, será mãe adotiva ou madrinha.

Entregará a alguém os benefícios do seu amor: Aos sobrinhos, aos filhos alheios, talvez a uma justa causa. Joana D'Arc foi mãe de sua causa e por ela morreu queimada, como qualquer mãe morreria por seu filho.

Quantas mulheres, que a vida não escolheu para a maternidade de seus próprios filhos, não se tornaram mães das próprias mães? Ou do pai ou do avô?

Não importa se você é aquela amigona que sempre adivinha o que sua amiga precisa. Ou a titia coruja que sempre leva a sobrinha ou o sobrinho ao cinema e os enche de pipoca e refrigerante. Pode ser aquela irmã mais velha, que sempre cuidou do irmãozinho ou da irmãzinha como se soubesse todos os truques de mãe. Ou então a avó que mima e faz todas as vontades do neto só para ver aquele sorrisinho singelo em seu rosto. E até mesmo a mãe de verdade, que consegue ser filha, tia e avó ao mesmo tempo e mais um pouco.

Não importa qual o seu estilo de ser mãe. Dentro de você existe um sentimento que te faz abrir mão de certas vontades só para fazer alguém feliz.

A maternidade é irreprímível. Como uma fonte de água que uma pedra obstrui, ela brotará mais adiante.

Na guerra, a mulher é mãe dos feridos, mesmo que usem outras bandeiras e vistam outro uniforme. A maternidade não tem fronteiras, não tem cor, não tem preferências. É das poucas coisas que bastam a si próprias. Tem a sua própria religião, a sua própria ideologia, causa, origem, começo. Um carinho que preenche seus espaços vazios com um cuidado que, por muitas vezes, parece dar sentido à sua vida. Um sentimento único que só você tem e talvez só você entenda.

Parabéns a você e a todas as mulheres que têm um pouco de mãe. Toda mulher é mãe.

Texto circulando na internet. Desconheço o autor

Sugestões Para Melhorar Sua Vida

- 0 (zero) horas de televisão
- 1 hora de exercícios diários
- 2 litros de água (no mínimo)
- 3 xícaras de chá verde
- 4 momentos de descanso mental
- 5 pequenas refeições balanceadas
- 6 horas da manhã: Horário para Meditação
- 7 minutos de boas risadas (no mínimo)
- 8 horas de sono tranquilo
- 9 horas da noite: hora de dormir
- 10 coisas para agradecer (encontre todo dia)



Há três métodos para ganhar sabedoria:

- Primeiro, por reflexão, que é o mais nobre.*
- Segundo, por imitação, que é o mais fácil.*
- E terceiro, por experiência, que é o mais amargo.*

Confúcio

Libraria 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

Prece para o início de cada dia

(versão de Iracy Mendes de Almeida Tavares)

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!

Afirmações em prol da Paz

EM NOME E COM O PODER DA LUZ DE NOSSOS CORAÇÕES AFIRMAMOS mental ou verbalmente:

“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!

<http://fogosagrado.com/indice4/oracoes.asp>

Prece Diferente

Senhor! Eu desejo Te fazer uma rogativa diferente. Todos pedem pelos injustiçados, por aqueles que têm sede e fome de justiça. Eu Te peço pelos que cometem injustiças.

Todos rogam pelas vítimas das drogas. Eu Te rogo, Senhor, por aqueles que distribuem as drogas e com isso enriquecem. São criaturas infelizes que juntam fortunas à custa de vidas alheias, de lares destroçados. Logo mais eles terão que responder perante a Lei Divina por toda a infelicidade que estão cultivando.

Muitos pedem pelos órfãos e pelas viúvas. Eu Te rogo, Senhor, por aqueles que deixaram as crianças sem pai e as mulheres sem marido, porque todos os que espalham o mal, brevemente enfrentarão o julgamento da própria consciência.

Todos suplicam pelas mães que tiveram as vidas dos seus filhos ceifadas em plena juventude, pelo braço da violência assassina. Pelas mães que choram a ausência dos filhos que eram toda a sua alegria. Mas eu, Senhor, Te peço pelos corações das mães que têm seus filhos encerrados nas prisões. Por aquelas que os receberam nos braços, os amamentaram e teceram mil sonhos de ventura e os viram todos destroçados. Peço-Te, Senhor, pelas mães que sofrem por ouvirem muitos chamarem seus filhos de bandidos, criminosos, homens sem alma.

Muitos suplicam pelos que padecem fome. Eu Te suplico por aqueles que a provocam. Por aqueles que, tendo abarrotados os celeiros, mantêm as portas fechadas, esperando que o preço suba e que o mercado fique melhor para ganharem mais dinheiro.

Todos pedem em favor dos que não têm acesso aos medicamentos, aos hospitais, a exames e a um tratamento digno. Eu Te rogo por todos aqueles que fazem das suas possibilidades de servir ao semelhante uma oportunidade de conseguir ainda mais moedas para acrescentar nas suas contas bancárias.

Muitos estendem súplicas aos céus pelos idosos abandonados que vivem nos asilos, nas ruas, nas clínicas. Eu Te suplico por aqueles que os abandonaram porque um dia colherão a exata medida do que estão semeando na atualidade.

Enfim, Senhor, enquanto todos rogam pelos infelizes e desgraçados, eu Te rogo por aqueles que sorriem, mas apresentam o coração em chaga viva; por aqueles que parecem ser vencedores no mundo, mas que trazem na intimidade a mensagem da frustração, do desamor e da solidão. Eu Te peço, Senhor, por todos os que se encontram no momento da sementeira infeliz porque, na época da colheita, sofrerão imensamente por todos os espinhos que terão de colher.

.....
O primeiro ato do dia do cristão deveria ser uma prece. Não existe fórmula especial para orar. Um bom pensamento vale mais do que muitas palavras que não venham do coração. A qualidade principal da prece é ser clara, simples, sem frases inúteis. Cada palavra deve ter alcance próprio, despertar uma ideia, pôr em vibração uma fibra da alma. Orar por si mesmo é necessidade da criatura. Orar pelos que persistem no erro, é exercício de amor ao semelhante.

Redação do Momento Espírita - Pensamentos finais do capítulo XXVIII, item 1, de "O Evangelho Segundo o Espiritismo", de Allan Kardec, Editora FEB

Egrégora

(do grego "Eggorien", que significa velar, cuidar)

É a atmosfera coletiva plasmada espiritualmente num certo ambiente, decorrente do somatório dos pensamentos, sentimentos e energias de um grupo de pessoas voltado para a produção de climas virtuosos no mundo.

É a atmosfera psíquica resultante da reunião de grupos voltados para trabalhos e estudos baseados na LUZ. Pode-se dizer que toda reunião de pessoas para a prática do Bem e da Virtude (independente de linha espiritual) forma uma egrégora específica, uma verdadeira entidade coletiva luminosa, à qual se agregam várias outras consciências extrafísicas alinhadas com aquela sintonia espiritual para um trabalho interdimensional.

Provavelmente foi por isso que Jesus ensinou: "Onde houver dois ou mais em meu nome, aí eu estarei".

O trabalho Ritual regular, constante, harmônico somado aos interesses superiores de seus praticantes é a fonte geradora de um nível vibratório elevado, alimentador constante de uma Egrégora capaz de gerar paz, evolução espiritual e conhecimento aos que dela usufruem.

Todos os agrupamentos humanos possuem suas egrégoras características: todas as empresas, clubes, religiões, famílias, partidos, etc.

Muitos dizem que não se deve misturar egrégoras de trabalhos diferentes, porém, quando o Amor se manifesta, desaparece qualquer ideologia doutrinária, e só fica o que interessa: a LUZ.

Egrégora é como um filho coletivo, produzido pela interação "genética" das diferentes pessoas envolvidas. Se a egrégora é produzida por grupos de pessoas, basta você se aproximar e frequentar as pessoas certas: gente feliz, descomplicada, saudável, de bom caráter, boa índole.

Mas também com fibra, dinamismo e capacidade de realização; sem vícios nem mentiras, sem preguiça ou morbidez.

Uma vez obtido o grupo ideal, todas as egrégoras geradas ou nas quais você penetre, vão induzi-lo à saúde, ao sucesso, à harmonia e à felicidade.

O dia em que os homens despertarem para climas mais universalistas e cosmoéticos, com certeza, esse mundo será melhor de viver.

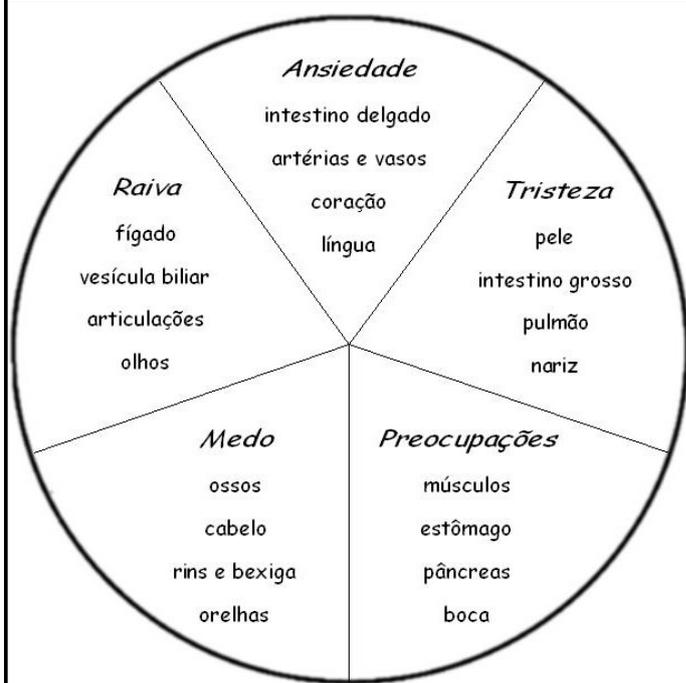
Viva a LUZ, pouco importa o nome, o grupo ou a doutrina que fale dela. E viva os mentores espirituais que ajudam a todos, independente de credo, raça ou cultura esposada.

Adaptação dos textos de Wagner Borges e do Instituto de Pesquisas Psíquicas Imagick

liliane_freire@hotmail.com
rosagreco@terra.com.br

SITE LAGO DE CRISTAL
Blog Lago de Cristal

Órgãos afetados pelas Emoções



*Se não quiser adoecer:
"Fale de seus sentimentos"*



Emoções e sentimentos que são escondidos, reprimidos, acabam em doenças como: gastrite, úlcera, dores lombares, dor na coluna...

Com o tempo, a repressão dos sentimentos degenera até em câncer.

Então vamos desabafar, confidenciar, partilhar nossa intimidade, nossos segredos, nossos pecados.

O diálogo, a fala, a palavra, é um poderoso remédio e excelente terapia.

Dr. Drauzio Varela

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

Capim-santo

O capim-santo, também conhecido como capim-limão, é uma planta que apresenta folhas aromáticas graças à presença de um óleo essencial rico em citral. É uma planta medicinal que possui sua eficácia comprovada.

Diversas são as pessoas que utilizam plantas medicinais como uma alternativa para tratamento de algumas enfermidades, principalmente em razão do alto custo de alguns remédios. Uma dessas plantas é o conhecido capim-santo (*Cymbopogon citratus*), uma erva nativa da Índia que pertence à família Poaceae. É cultivado em várias áreas de clima tropical, pois se desenvolve melhor em clima quente e úmido.

O capim-santo, também chamado de capim-limão e erva-cidreira, é uma planta que forma grandes touceiras e apresenta folhas verde-claras muito cheirosas, ásperas, estreitas, longas e cortantes. A folha, quando amassada, exala um forte cheiro de limão.

O aroma da folha é resultado de um óleo essencial conhecido internacionalmente como essência de lemongrass. Esse óleo é constituído principalmente por uma substância conhecida como citral, que garante à planta sua ação calmante e espasmolítica. Além do citral, são encontradas substâncias como o mirceno, flavonoides, alcaloides e triterpenos.

Muito usado na cozinha asiática em razão do sabor de limão, o capim-santo é usado no Brasil tradicionalmente na medicina popular.

Normalmente essa planta é preparada na forma de infusão de suas folhas e é usada como calmante, analgésico e para alívio de dores de estômago, abdominais e de cabeça. É usado ainda para diminuir a febre, como antirreumático e diurético, bem como em distúrbios digestivos.

Diferentemente de muitas plantas usadas como medicinais pela população, existem estudos que comprovam a eficácia do capim-santo como antiespasmódico, analgésico, anti-inflamatório, diurético, bactericida, antifúngico, anti-helmíntico e antimutagênico.

Além de ser usado como planta medicinal, o capim-santo é usado na indústria para aromatizar alguns produtos, como sabonetes e detergentes. Também funciona como repelente de insetos, uma vez que possui capacidade inseticida.

Apesar de o capim-santo possuir muitas vantagens, o médico sempre deve ser consultado quando algum sintoma desagradável surge.

DICAS: - *Nunca ferva as folhas para fazer infusão de capim-santo. O ideal é ferver a água separadamente e, após a fervura, jogá-la sobre as folhas. Espere alguns minutos até que a água se core para que a infusão possa ser consumida.*

Além da tradicional infusão, experimente fazer um suco de limão com capim-santo. Para isso, basta triturar as folhas com água no liquidificador e coar. Em seguida, adicione limão, gelo e açúcar.

Publicado por Vanessa Sardinha dos Santos
em Saúde e Bem-estar

www.mundoeducacao.com/saude-bem-estar/capimsanto

Pão integral caseiro

INGREDIENTES:

400 ml de água morna
25 g de fermento fresco para pão
100 ml de óleo
1 colher (sobremesa) de sal
2 colheres (sopa) de açúcar mascavo
1 xícara (chá) de aveia
1/2 xícara (chá) de germen de trigo
1 xícara (café) de semente de linhaça
2 copos (requeijão) de farinha de trigo integral
Farinha de trigo até dar o ponto

MODO DE PREPARO:

Em uma vasilha, misture o fermento com o açúcar. Acrescente os outros ingredientes. Em uma superfície lisa e enfarinhada sove bem a massa. Deixe crescer até dobrar de volume. Modele os pães e coloque em forma de bolo inglês forrada com papel manteiga. Deixe crescer novamente. Leve ao forno (30 a 40 minutos aproximadamente).

Tempo de Preparo: 4:00 horas

Rendimento: 20 porções

Receita enviada por: Camila

Disponível na página:

www.tudogostoso.com.br/receita/1094-pao-integral

VIDA SAUDÁVEL

A cólera prejudica o sossego da vida e a saúde do corpo, ofusca o julgamento e cega a razão. **Diderot**

Os homens perdem a saúde para juntar dinheiro, depois perdem o dinheiro para recuperar a saúde. E por pensarem ansiosamente no futuro esquecem do presente, de forma que acabam por não viver nem no presente nem no futuro. E vivem como se nunca fossem morrer, e morrem como se nunca tivessem vivido. **Dalai Lama**

Viva na alegria, no amor, mesmo entre os que odeiam. Viva na alegria, na saúde, mesmo entre os angustiados. Viva na alegria, na paz, mesmo entre os atormentados. Olhe para dentro de você, fique calmo. Livre-se do medo e do apego, conheça a doce alegria do caminho. **Buda**

Nada beneficiará tanto a saúde humana e aumentará as chances de sobrevivência da vida na terra quanto a evolução para uma dieta vegetariana. A ordem de vida vegetariana, por seus efeitos físicos, influenciará o temperamento dos homens de uma tal maneira que melhorará em muito o destino da humanidade.

Albert Einstein

Agenda da Samádhi®

CURSOS DE REIKI

Associação Brasileira de REIKI

Mestres: *Drs. Claudete França e Thales França*

- Maio:** Nível I - 24 / 05 (domingo das 10 às 19 h)
Nível II - 23 / 05 (sábado das 10 às 19 h)
Nível III - 22 / 05 (sexta-feira das 10 às 19 h)
- Julho:** Nível I - 18 / 07 (sábado das 10 às 19 h)
Nível II - 17 / 07 (sexta-feira das 10 às 19 h)
Nível III - 19 / 07 (domingo das 10 às 19 h)

Atividades Constantes na Samádhi:

ॐ HATHA YOGA

Márcia Garbui

Terças e Quintas

Das 8:15 às 9:15

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

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

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

Djanira Dias da Silva Gama: Massagem terapêutica (shiatsu, reflexologia).

Dra. Juliana Delpoio de Araújo: Fisioterapeuta pós-graduada. Fisioterapia, RPG, RMA, Shiatsu, Drenagem Linfática. Tel.: 9-9521-4173

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.

CURSOS DIVERSOS

AUTODEFESA PSÍQUICA M. 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 27 e 28 de junho - 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 04 de agosto - às 14:30 horas

CROMOTERAPIA BÁSICA Moriel Sophia

PARTE I - TEORIA: 1 - CROMOTERAPIA: Conceitos e como surgiu; 2 - Análise do Espectro Eletromagnético e a importância do Espectro Visível (Cores) na Cromoterapia; 3 - Contraindicações; 4 - Cores Complementares e suas aplicações; 5 - Aura Humana; 6 - Chakras.

PARTE II - CORES: 1 - As qualidades das CORES; 2 - Aplicações e influências junto à “Aura” e aos Chakras; 3 - Índice simplificado de doenças; 4 - Desenvolvimento da Técnica de Diagnóstico. Apostila e Certificado.

Turmas em formação - deixe seu nome

CURSO BÁSICO DE TARÔ

Maria Luísa Martins de Toledo

O Tarô como instrumento de Autoconhecimento. A origem do Tarô. Diversos tipos de Tarô. Tarô Egípcio. Tarô Mitológico. Estudo completo dos Arcanos Maiores, apresentação dos Arcanos Menores. Vários métodos de tiragem. A tiragem astrológica.

Turmas em formação - deixe seu nome

Grupo Fraternal Amor e Luz

Palestras e Passes - Cromoterapia

Todas as 4^{as} Feiras - 14:30 e 19:00 horas

Gratuito - Favor respeitar o horário

NAS CRISES, USE A IMAGINAÇÃO

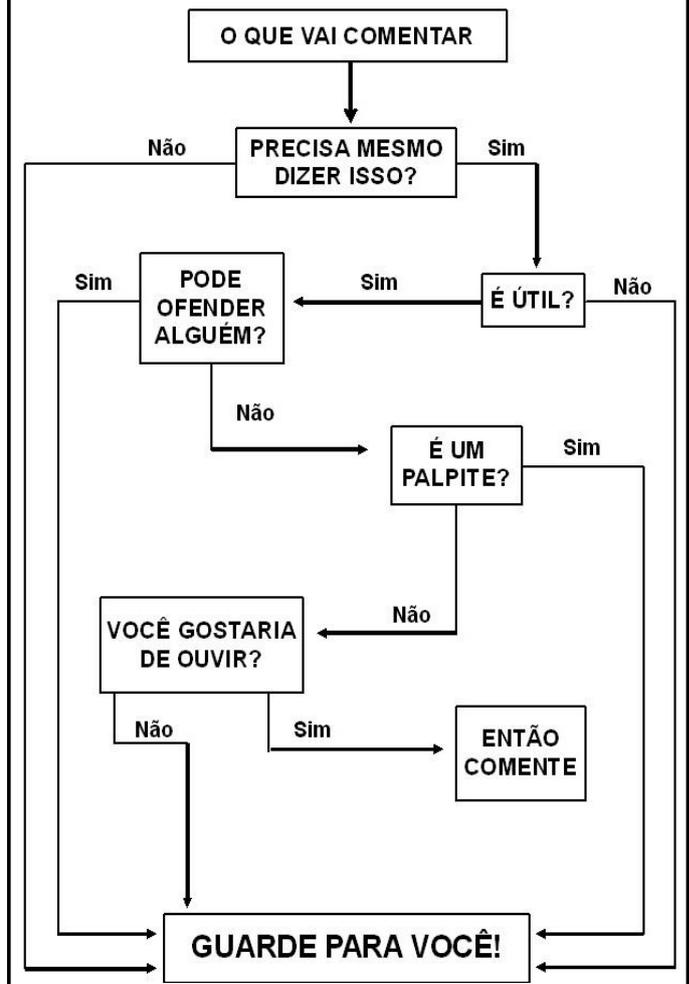
Todas as crises são cíclicas, elas vêm e vão. Passar por elas com motivação para superá-las revela um tanto da sua personalidade. O otimista consciente não ignora o cenário cinzento, mas a sua mente ilumina as sombras de um tempo difícil.

Para resolver, seja o que for, você tem duas questões: A primeira é o que você tem em mente. Já a segunda é não ficar doente por causa disso. Ao ficar tenso e ansioso por causa das crises, você dobra a quantidade de problemas. Melhor ficar somente com uma questão. Daí você pensa: "Ora, que balela. Como se isso fosse fácil". Ser inteligente para atravessá-las também exige imaginação e criatividade.

Passar por esses tempos sem dialogar a respeito, engolindo suas inquietudes, melhor não fazer isso. Muitos apelam para o humor escachado, outros optam por rezas sem fim. Dialogue mais, não fique entupido e use a imaginação na "Técnica da Gaveta da Solução" de uma forma divertida, se a questão perturbar o seu sono. Na hora de dormir, mentalmente, coloque todas as questões dentro da Gaveta da Solução. Passado o tempo que você acha já ser suficiente e vendo que não resolveu, mentalmente, crie uma Pira de Fogo e queime a gaveta. O simbolismo do Fogo não se presta a queimar ninguém, mas sim, purificar. É bom para transmutar. Se não conseguir construir mentalmente uma Pira de Fogo, vá de fogueira mesmo. Na hora de dormir, a sua mente pode ser algo cansativo ou criativo. Em tempos de crise, use a imaginação. E tenha um bom sono. (HUMI)

Nilsa Alarcon e J. C. Alarcon
Colaboração de Ana Cristina Hashimoto

LÓGICA SIMPLES PARA COMENTÁRIOS



DEZ FORMAS DE AMAR

- Ouvir sem interromper.
- Falar sem acusar.
- Dar sem poupar.
- Orar sem cessar.
- Responder sem brigar.
- Partilhar sem fingir.
- Desfrutar sem reclamar.
- Confiar sem vacilar.
- Perdoar sem punir.
- Prometer sem esquecer.

E disse Jesus:

“Não ajunteis para vós tesouros na terra, onde a traça e o caruncho os corroem e onde os ladrões arrombam e roubam, mas ajuntai para vós tesouros no céu, onde nem a traça, nem o caruncho corroem e onde os ladrões não arrombam nem roubam; pois onde está vosso tesouro aí estará também vosso coração”.

“Não vos preocupeis com a vossa vida quanto ao que haveis de comer, nem com o vosso corpo quanto ao que haveis de vestir. Não é a vida mais do que o alimento e o corpo mais do que a roupa? Olhai as aves do céu: não semeiam, nem colhem, nem ajuntam em celeiros. E, no entanto, vosso Pai celeste as alimenta. Ora, não valeis vós mais do que elas?”

“Vós me chamais Mestre e Senhor, e dizeis bem, pois Eu O Sou. Se, portanto, Eu, o Mestre e o Senhor, vos lavei os pés, também deveis lavar os pés uns aos outros. Dei-vos o exemplo para que, como Eu vos fiz, também vós o façais”.

“Sabeis que os governadores das nações as dominam e os grandes as tiranizam. Entre vós não deverá ser assim. Ao contrário, aquele que quiser tornar-se grande entre vós seja aquele que serve”.



Agora na Web!

Arquivo PDF

JORNAL "LUZ MAIOR"

www.samadhi.com.br