

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, 04 de maio de 2016

Ano XII - Número 64

Distribuição Gratuita

ÀS MÃES E ÀS AVÓS (MÃES DUAS VEZES)

Tenho cinco filhos. São meus tesouros, meus eternos amores, que agregaram à família genros e noras muito amados. E netos!!! Lindos, adorados.

Se eu pudesse presentear todas as mulheres, pediria a Deus que lhes desse a bênção da maternidade. Sei que nos tempos atuais outras prioridades ocupam a vida dos casais, e muitos não querem filhos. Mesmo respeitando a escolha de cada um, eu diria: Permitam-se! Não neguem a si mesmos tanta felicidade! É trabalhoso? Sofrido? Com certeza! Mas não conheço nada mais compensador. Não podem ter? Adotem! E preparem-se para os netos, essas criaturas deliciosas!

Como homenagem às mães, ofereço a vocês o texto a seguir. Ao lê-lo, chorei de emoção! Belíssimo e verdadeiro!

Maria Lúcia Sene Araújo

A Arte de Ser Avó (Rachel de Queiroz)

Netos são como heranças: você os ganha sem merecer. Sem ter feito nada para isso, de repente lhe caem do céu... É, como dizem os ingleses, um ato de Deus. Sem se passarem as penas do amor, sem os compromissos do matrimônio, sem as dores da maternidade. E não se trata de um filho suposto. O neto é, realmente, o sangue do seu sangue, o filho do filho, mais que filho mesmo...

Cinquenta anos, cinquenta e cinco... Você sente, obscuramente, nos seus ossos, que o tempo passou mais depressa do que você esperava. Não lhe incomoda envelhecer, é claro. A velhice tem as suas alegrias, as suas compensações, todos dizem isso, embora você, pessoalmente, ainda não as tenha descoberto, mas acredita. Todavia, também obscuramente, também sentida nos seus ossos,

às vezes lhe dá aquela nostalgia da mocidade. Não de amores com paixões: a doçura da meia idade não lhe exige essa efervescência. A saudade é de alguma coisa que você tinha e que lhe fugiu sutilmente junto com a mocidade. Brincinhos de criança. O tumulto da presença infantil ao seu redor. Meu Deus, para onde foram as crianças?

Naqueles adultos cheios de problemas que hoje são os filhos, que têm sogro e sogra, cônjuge, emprego, apartamento e prestações, você não encontra de modo algum suas crianças perdidas. São homens e mulheres - não são mais aqueles que você recorda.

E então, um belo dia, sem que lhe fosse imposta nenhuma das agonias da gestação ou do parto, o doutor lhe coloca nos braços um bebê. Completamente grátis - nisso é que está a maravilha.

Sem dores, sem choro, aquela criança da qual você morria de saudades, símbolo ou penhor da mocidade, longe de ser um estranho, é um filho seu que é devolvido.

E o espanto é que todos lhe reconhecem o direito de amá-lo com extravagância. Ao contrário, causaria espanto, decepção se você não o acolhesse imediatamente com todo aquele amor recalcado que há anos se acumulava, desdenhado, no seu coração.

Sim, tenho certeza de que a vida nos dá netos para compensar de todas as perdas trazidas pela velhice. São amores novos, profundos e felizes, que vem ocupar aquele lugar vazio, nostálgico, deixado pelos arroubos juvenis.

E quando você vai embalar o menino e ele, tonto de sono abre o olho e diz: "Vó!", seu coração estala de felicidade, como pão no forno!

Paremos de indagar o que o futuro nos reserva e recebamos como um presente o que quer que nos traga o dia de hoje.

Heráclito

Nesta Edição:

AS PROFISSÕES DE MINHA MÃE	2
MENSAGEM AOS BRASILEIROS	3
ORAÇÕES E APELOS	4
ALMAS PROBLEMAS	5
DOR ARTICULAR	6
PALESTRAS E CURSOS: Agenda	7
MENSAGENS	8

Pontos especiais de interesse:

- Escola 3
- A Poesia Suave de Jesus 5
- Nossos Profissionais 7
- Passeio Socrático ... 8

As Profissões de Minha Mãe

Minha mãe foi, com certeza, a mulher que mais profissões exerceu em toda sua longa vida, sem ter sequer concluído o curso fundamental.

Tudo que ela aprendeu foi nas primeiras quatro séries que cursou, quando criança. Contudo, era de uma sabedoria sem par.

Descobri que minha mãe era uma **decoradora de grandes qualidades** à medida que eu crescia e observava que ela sempre tinha um local no melhor móvel da casa para as pequenas coisas que fazíamos na escola, meu irmão e eu.

Em nossa casa, nunca faltou espaço para colocar os quadrinhos, os desenhos, os nossos ensaios de escultura em barro tosco. Tudo, tudo ganhava um espaço privilegiado. E tudo ficava lindo no lugar que ela colocava.

Descobri que minha mãe era uma **diplomata**, formada na melhor escola do mundo (nosso lar), todas as vezes que ela resolvia os pequenos conflitos entre meu irmão e eu. Fosse a disputa pela bicicleta, pela bola, pelo último bocado de torta, de forma elegantemente diplomática ela conseguia resolver. E a solução, embora pudesse não agradar os dois, era sempre a mais viável, correta, honesta e ponderada.

Descobri que minha mãe era uma **escritora de raro dom**, quando eu precisava colocar no papel as ideias desconstruídas de minha cabecinha infantil. Ela me fazia dizer em voz alta as minhas ideias e depois ia me auxiliando a juntar as sílabas, compor as palavras, as frases, para que a redação saísse a contento.

Descobri que minha mãe era **enfermeira**, com menção honrosa, toda vez que meu irmão e eu nos machucávamos. Ela lavava os joelhos ralados, as feridas abertas no roçar do arame farpado, no cair do muro, no estatelar-se no asfalto. Depois, passava o produto antisséptico e sabia exatamente quando devia usar somente um pequeno band-aid, o curativo ou a faixa de gaze, o esparadrapo.

Descobri que minha mãe cursara a mais famosa Faculdade de Psicologia, quando ela conseguia, apenas com um olhar, descobrir a arte que tínhamos acabado de aprontar, o vaso que tínhamos quebrado. E, depois, na adolescência, o namoro desatado, a frustração de um passeio que não deu certo, um desentendimento na escola. Era uma

analista perfeita. Sabia sentar-se e ouvir, ouvir e ouvir. Depois, buscava nos conduzir para um estado de espírito melhor, propondo algo que nos recompusesse o íntimo e refizesse o ânimo.

Era também **pós-graduada em Teologia**. Sua ciência a respeito de Deus transcendia o conteúdo de alguns livros existentes no mundo. O seu era o ensino que nos mostrava a gota a cair da folha verde na manhã orvalhada e reconhecer no cristal puro, a presença de Deus. Que nos apontava a fúria do temporal e dizia: Deus vela. Não se preocupem. Que nos alertava a não arrancar as flores das campinas porque estávamos pisando no jardim de Deus. Um jardim que Ele nos cedera para nosso lazer, e que devíamos preservar.

Ah, sim. Ela era uma **ecologista nata**. E plantava flores e vegetais com o mesmo amor. Quando colhia as verduras para as nossas refeições, dizia: Não vamos recolher tudo. Deixemos um pouco para os passarinhos. Eles alegam o nosso dia e merecem o seu salário. Também deixava uns morangos vermelhinhos bem à mostra no canteiro exuberante, para que eles pudessem saboreá-los. Era sua forma de manifestar sua gratidão a Deus pelos Seus cuidados: alimentando as Suas criaturinhas.

Minha mãe, além de tudo, foi **motorista particular**. Não se cansava de ir e vir, várias vezes, de casa para a escola, para a biblioteca, para o dentista, para o médico, para o teatro e de volta para casa.

Também foi exímia **cozinheira, arrumadeira, passadeira, babá**. E tudo isto em tempo integral.

Como ela conseguia, eu não sei. Somente sei que agora ela está na Espiritualidade. E Deus, como recompensa, por tantas profissões desempenhadas na Terra, lhe deu uma missão muito, muito especial: a de anjo guardião dos filhos que ficaram na bendita escola terrena.

Redação do Momento Espírita.

Disponível no CD Momento Espírita, v. 12

.....

Escolhi esse texto pela semelhança com minha mãe. Mulher semialfabetizada na roça, desempenhou todas essas funções e muitas outras com maestria. Procurava instruir-se, lia tudo o que lhe caía nas mãos. Com o tempo, poderia tranquilamente receber o título de PhD em muitas áreas do conhecimento.

Fica aqui minha homenagem a ela e a todas as mães que, mesmo sem terem sido preparadas formalmente para o exercício da maternidade, descobrem dentro de si um potencial imenso e crescem com seus filhos jorrando amor e adquirindo sabedoria.

Que Deus abençoe a todas!

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

Mensagem aos Brasileiros

Irmãos Queridos,

Diante dessa crise que se abate sobre o nosso povo, em face dessa onda de pessimismo que toma conta dos brasileiros, frente aos embates que o país atravessa, nós, os seus companheiros, trazemos na noite de hoje a nossa mensagem de fé, de coragem e de estímulo.

Estamos irradiando-a para todas as reuniões mediúnicas que estão sendo realizadas neste instante, de norte a sul do Brasil. Durante vários dias estaremos repetindo a nossa palavra, a fim de que maior número de médiuns possa captá-la.

Cada um destes que sintonizar nesta faixa vibratória dará a sua interpretação, de acordo com o entendimento e a gradação que lhe forem peculiares. Estamos convidando todos os espíritas para se engajarem nesta campanha.

Há urgente necessidade de que a fé, a esperança e o otimismo renasçam nos corações. A onda de pessimismo, de descrédito e de desalento é tão grande que, mesmo aqueles que estão bem intencionados e aspirando realizar algo de construtivo e útil para o país, em qualquer nível, veem-se tolhidos em seus propósitos, sufocados nos seus anseios, esbarrando em barreiras quase intransponíveis. É preciso modificar esse clima espiritual. É imperioso que o sopro renovador de confiança, de fé nos altos destinos de nossa nação, varra para longe os miasmas do desalento e do desânimo. É necessário abrir clareiras e espaços para que brilhe a luz da esperança. Somente através de esperança conseguiremos, de novo, arregimentar as forças de nosso povo sofrido e cansado.

Os espíritas não devem engrossar as fileiras do desalento. Temos o dever inadiável de transmitir coragem, infundir ânimo, reaquecer esperanças e despertar a fé! Ah! a fé no nosso futuro! A certeza de que estamos destinados a uma nobre missão no concerto dos povos, mas que a nossa vacilação, a nossa incúria podem retardar. Responsabilidade nossa. Tarefa nossa. Estamos cientes de tudo isto e nos deixamos levar pelo desânimo, este vírus de perigo inimaginável. O desânimo e seus companhei-

ros, o desalento, a descrença, a incerteza, o pessimismo, andam juntos e contagiam muito sutilmente, enfraquecendo o indivíduo, os grupos, a própria comunidade. São como o cupim a corroer, no silêncio, as estruturas. Não raras vezes, insuflado por mentes em desalinho, por inimigos do progresso, por agentes do caos, esse vírus se expande e se alastra, por contágio, derrotando o ser humano antes da luta.

Diante desse quadro de forças negativas, tornam-se muito difíceis quaisquer reações. Portanto, cabe aos espíritas o dever de lutar pela transformação deste estado geral. Que cada Centro, cada grupo, cada reunião promova nossa campanha. Que haja uma renovação dessa psicofera sombria e que as pessoas realmente sofredoras e abatidas pelas provações, encontrem em nossas casas um clima de paz, de otimismo e de esperança!

Que vocês levem a nossa palavra a toda parte. Aqueles que possam fazê-lo transmitam-na através dos meios de comunicação. Precisamos contagiar o nosso movimento com estas forças positivas, a fim de ajudarmos efetivamente o nosso país a crescer e a caminhar no rumo do progresso. São essas forças que impelem o indivíduo ao trabalho, a acreditar em si mesmo, no seu próprio valor e capacidade. São essas forças que o levam a crer e lutar por um futuro melhor.

Meus irmãos, o mundo não é uma nau à matroca. Nós sabemos que “Jesus está no leme!” e que não iremos soçobrar. Basta de dúvidas e incertezas que somente retardam o avanço e prejudicam o trabalho. Sejam solidários, sim, com a dor de nosso próximo. Façamos por ele o que estiver ao nosso alcance. Temos o dever indeclinável de fazê-lo, sobretudo transmitindo o esclarecimento que a Doutrina Espírita proporciona. Mas também, que a solidariedade exista em nossas fileiras, para que prossigamos no trabalho abençoado, unidos e confiantes na preparação do futuro de paz almejado por todos. E não nos esqueçamos de que, se o Brasil “é o coração do mundo”, somente será a “pátria do Evangelho” se este Evangelho estiver sendo sentido e vivido por cada um de nós.

Eurípedes Barsanulfo (*médium Suely Caldas Schubert*)

Escola

Onde estiveres, anota
Ao senso que te conduz:
O Sol igual para todos
É fonte jorrando luz.
Respirando, dia e noite,
Gastando ar e mais ar,
Pelos bênçãos que assimilas
Nada precisas pagar.
Toda mata é um quadro lindo



Em tela verde e formosa;
Ninguém explica na Terra
A beleza de uma rosa.
Atravessas mares, montes,
Primaveras encantadas;
Desfrutas árvores, frutos,
Cidades, campos, estradas...
Terra!... eis a escola bendita.
O lar tantas vezes meu!...
Não te digas infeliz
Na escola que Deus te deu.

Casimiro Cunha

Eu Sou Quem Chamas de Jesus

Quando sentires tristeza por veres os inocentes que sofrem em consequência das guerras e por sentires que nada podes fazer além de orar e pedir, apela por mim:

Eu sou a luz que encontrará todo aquele que fenece pela impiedade dos senhores da guerra.

Quando chorares por sentires a dureza do coração humano, que habita no corpo e na mente dos homens poderosos, procura por mim:

Eu sou a esperança de todo aquele que ama a vida, que se entristece pela morte, e ora pelos seus irmãos.

Quando te sentires triste por veres que a tua Paz está ameaçada, e no teu mundo não há segurança, não tenhas medo, recorre a mim:

Eu sou a Fé que te inunda de Luz, te levanta o animo e tranquiliza o teu espírito. Quando te sentires desiludido da vida, Quando pensares em abandonar os teus ideais, e não sentires amor entre os teus semelhantes, aproxima-te de mim:

Eu sou a tua felicidade. O teu sonho e a tua realidade. Sou a certeza de que nunca estarás sozinho.

Quando te sentires decepcionado por não provares de uma afeição sincera e sentires que não és amado, por mais que tu ames, ama-me!

Eu sou aquele que te salva dos desesperos, que te ama sem restrições e dou a minha vida por ti!

E quando quiseres saber quem eu sou, pergunta ao teu coração:

Eu sou a força que habita o teu ser! Eu sou a Luz que ilumina a tua vida! Eu sou a calma, que inunda a tua alma! Eu sou a Paz que tu queres conquistar! Eu sou o amor que extingue todo o mal! Eu sou o bem acima de tudo e de todas as coisas Eu sou a tranquilidade, e tu vais me encontrar!

Quando estiveres na fase dos teus desesperos, não me abandone! Não esqueça de mim!

Venha a mim! O meu nome é AMOR. Eu sou a cura para os teus sofrimentos, Eu sou o fim dos teus tormentos. Eu sou a paz do teu espírito. Eu sou aquele que tu chamas de Jesus.

Lisiê Silva

<http://www.gotasdeamoreluz.com.br>

Apelo em Favor do Brasil

Apelamos a vós, Bem-Amados Arcanjo Miguel e Astrea : usai a vossa poderosa espada de luz e de proteção e com ela consumi o germe da corrupção e da impunidade e toda estrutura que mantém a energia anti-evolutiva em nosso país. Afastai do poder e de cargos públicos os maus líderes e governantes. Conduzi e sustentai no poder somente aqueles que se deixam guiar pela Luz Divina que habita os seus corações concretizando a Vontade Deus que é somente o BEM. EU SOU a ressurreição e a vida da Paz, Liberdade e Ordem Divina no BRASIL. Tudo que pedimos para o Brasil pedimos, também, para todas as nações sobre a Terra.

Assim é porque falamos em nome de Deus EU SOU.

Oração Para os Momentos de Desânimo

Senhor, abro o meu coração e peço que a Tua presença me levante neste momento tão difícil que estou vivendo.

Desânimo, dúvida e fraqueza tomam conta do meu coração.

Tire de mim todo o sentimento de fracasso e de solidão. Erga a minha vida com todo o Teu poder e amor. Não me deixe ser vencido(a) pelo desânimo.

Só o Senhor pode me ajudar e libertar de todos os inimigos e fantasmas da alma.

Senhor, recebo a Tua força em meu coração e o Teu divino Espírito Santo para limpar e preencher toda a minha vida. Não ficarei prostrado(a), mas me levantarei para vencer e cumprir todo o Teu propósito. Amém.

<http://www.gotasdeamoreluz.com.br>

Prece do Anjo Ismael

Glória a Deus nas alturas, paz aos homens na Terra!

Jesus, bom e amado Mestre, sustenta os teus humildes irmãos pecadores nas lutas deste mundo.

Anjo bendito do Senhor, abre para nós os teus compassivos braços; abriga-nos do mal, levanta os nossos espíritos à Majestade do teu reino, e infunde em todos os nossos sentidos a luz do teu imenso amor.

Jesus, pelo teu sublime sacrifício, pelos teus martírios na Cruz, dá a esses que se acham ligados ao pesado fardo da matéria, orientação perfeita do caminho e da virtude, o único pelo qual podemos te encontrar.

Jesus, paz a eles, misericórdia aos nossos inimigos e recebe em teu seio bendito a prece dos últimos dos teus servos.

Bendita Estrela, Farol das imortais falanges, purifica-nos com teus raios divinos; lava-nos de todas as culpas, atraí-nos para junto do teu seio, santuário bendito de todos os amores.

Se o mundo com seus erros, paixões e ódios, alastra o caminho de espinhos, escurecendo o nosso horizonte com as trevas do pecado, rebrilha mais com Tua misericórdia, para que seguros e apoiados no Teu Evangelho, possamos trilhar e vencer as escabrosidades do carreiro e chegar às moradas do teu reino.

Amiga Estrela, Farol dos pecadores e dos justos, abre Teu seio divino e recebe a nossa súplica pelo nosso Brasil e pela Humanidade inteira.

Do livro PRECES ESPÍRITAS, de Cairbar Schutel

Almas Problemas

A pessoa-problema que renteia contigo, no processo evolutivo, não te é desconhecida...

O filhinho-dificuldade que te exige doação integral, não se encontra ao teu lado por primeira vez.

O ancião-renitente que te parece um pesadelo contínuo, exaurindo-te as forças, não é encontro fortuito na tua marcha...

O familiar de qualquer vinculação que te constitui provação, não é resultado do acaso que te leva a desfrutar da convivência dolorosa.

Todos eles provêm do teu passado espiritual.

Eles caíram, sim, e ainda se ressentem do tombo moral, estando, hoje, a resgatar injunção penosa. Mas tu também. Quando alguém cai, sempre há fatores preponderantes e outros predisponentes, que induzem e levam ao abismo.

Normalmente, oculto, o causador do infortúnio permanece desconhecido do mundo. Não, porém, da consciência, nem das Soberanas Leis. Renascem em circunstâncias e tempos diferentes, todavia, voltam a encontrar-se, seja na consanguinidade, através da parentela corporal, ou mediante a espiritual, na grande família humana, tornando o caminho das reparações e compensações indispensáveis.

Não te rebeles contra o impositivo da dor, seja como se te apresente.

Aqui, é o companheiro que se transforma em áspero adversário; ali, é o filhinho rebelde, ora portador de enfermidade desgastante; acolá, é o familiar vitimado pela arteriosclerose tormentosa; mais adiante, é alguém dominado pela loucura, e que chegam à economia da tua vida depauperando os teus cofres de recursos múltiplos.

Surgem momentos em que desejas que eles partam da Terra, a fim de que repouses...

Horas soam em que um sentimento de surda animosidade contra eles te cicia o anelo de ver-te libertado... Ledo engano!

Só há liberdade real, quando se resgata o débito.

Distância física não constitui impedimento psíquico. Ausência material não expressa impossibilidade de intercâmbio.

O Espírito é a vida, e enquanto o amor não cura as dores e não lima as arestas das dificuldades, o problema prossegue inalterado.

Arrima-te ao amor e sofre com paciência.

Dia nascerá, luminoso, em que, superadas as sombras que impedem a clara visão da vida, compreenderás a grandeza do teu gesto e a felicidade da tua afeição a todos.

O problema toma a dimensão que lhe proporciona. Mas o amor, que "cobre a multidão dos pecados", voltado para o bem, resolve todos os problemas e dificuldades, fazendo que vibre duradoura a paz por que te afadigas.

Espírito Joanna de Ângelis
Médium Divaldo Pereira Franco
Do livro ALERTA - Editora LEAL

A poesia suave de Jesus

O evangelho de Jesus é um poema à simplicidade. Não requer explicações metafísicas nem elasticidade filosófica para entendê-lo:

"Olhai as aves do céu; não semeiam nem ceifam, mas nosso pai celestial as alimenta". *É a lição do desprendimento.*

"Aquele que põe a mão no arado e olha para trás não está apto ao reino de Deus".

É a lição da perseverança.

"Aquele que estiver sem pecado que atire a primeira pedra".

É a lição da auto-análise.

"Quando fordes convidados para um banquete senta no último lugar".

É a lição da humildade.

"Vinde a mim todos vós que estais aflitos e sobrecarregados e eu vos aliviarei".

É a lição do acolhimento.

"Aprende de mim que sou manso e humilde de coração".

É a lição da delicadeza.

"Reconcilia-te com o teu inimigo enquanto estás a caminho com ele".

É a lição da paz.

"Saiu o semeador a semear sua semente".

É a lição do trabalho.

"Para entrar no reino do céu é necessário nascer de novo".

É a lição da volta

"O filho do homem veio para servir e não para ser servido".

É a lição da nobreza.

"Seja o vosso falar sim, sim e não, não".

É a lição da firmeza.

"Tratai a todos como gostaríeis de ser tratados".

É a lição da justiça.

"Vai e não peques mais!"

É a lição da resistência.

"Lázaro, levanta-te e anda!"

É a lição da fé.

Procure Jesus nas coisas simples; na lágrima, no afago, na alegria pura, no trabalho honesto, no gesto fraterno, no poema à vida, enfim, em tudo que eleva e ilumina. Por isso é tão difícil para a ciência e para a filosofia encontrá-lo.

Autor: Luiz Gonzaga Pinheiro

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

5 ANTI-INFLAMATÓRIOS NATURAIS PARA TRATAR A DOR ARTICULAR

A inflamação do joelho devido ao desgaste da articulação ou as dores nos dedos das mãos e pés são processos comuns que quase sempre nos obrigam a recorrer a remédios para eliminar o incômodo.

Pois bem, você sabia que existem anti-inflamatórios naturais maravilhosos que podem aliviar a dor articular de forma muito eficaz? Obviamente, sempre devemos seguir, em primeiro lugar, as receitas e recomendações médicas, mas quando estiver em casa e sentir a necessidade de tomar um calmante ou o clássico ibuprofeno, experimente antes estes anti-inflamatórios naturais. Você vai ver como eles oferecem um alívio quase imediato!

1. ALECRIM - O alecrim é uma erva aromática e medicinal muito comum na dieta mediterrânea, que oferece um sabor característico aos pratos e que, além disso, é muito utilizada em todo tipo de remédio caseiro. Você sabia que ele possui uma propriedade que o torna capaz de agir da mesma forma que um remédio calmante? É ótimo para reduzir todo tipo de dor articular. Isso ocorre, basicamente, pelo fato da sua composição possuir ácido ursólico, que combate de forma muito eficaz este tipo de infecção que se produz ao redor das cartilagens ou nas articulações das mãos e dos joelhos. Tudo isso sem provocar nenhum efeito colateral. Tome nota de como você pode se beneficiar dele: **200 gramas de alecrim, 2 copos de água (400ml)**

Como preparar: O único passo a ser seguido é fazer uma infusão. Quando a água estiver fervendo, adicione os ramos de alecrim para que as propriedades dele sejam destiladas durante 20 minutos. Passado este tempo, reserve e deixe descansando. Você pode tomar 2 copos por dia.

2. Cavalinha - Você pode comprar a cavalinha em farmácias e em lojas de produtos naturais. Ela é maravilhosa, pois, além de ter se estabelecido como um dos melhores anti-inflamatórios naturais, é uma planta que nos aporta diversas vitaminas e minerais. Como tomá-la? **Fazendo uma infusão, duas vezes ao dia.** Certamente ela vai cair muito bem!

3. Açafrão (ou cúrcuma) - Já falamos algumas vezes sobre o açafrão (também chamado de cúrcuma) em nosso espaço. Esta especiaria originária da Ásia dá uma cor atraente a nossas refeições, e também é fabulosa para tratar a dor articular. Não hesite em experimentá-la antes de recorrer ao ibuprofeno quando estiver sentindo dor. Graças às suas propriedades anti-inflamatórias, analgésicas e antioxidantes, ele combate muito adequadamente todos os processos infecciosos que nosso corpo pode sofrer, além de ser capaz de desintoxicar qualquer tecido ferido. Para aproveitar os benefícios do açafrão:

1 colher de açafrão (20 gramas), 3 copos de água (750ml), 3 colheres de mel (60 gramas)

Como preparar: Comece esquentando a água. Quando perceber que ela começou a ferver, acrescente a

colher de açafrão. Você verá que, imediatamente, a água vai adquirir uma coloração amarelada muito forte. Permita que a água se mantenha em ebulição durante 10 minutos para, depois, deixar que ela repouse. Qual o próximo passo? Coe o conteúdo e adicione as três colheres de mel. Podemos ir bebendo com regularidade ao longo de todo o dia para tratar a inflamação e a dor articular. Muito fácil!

4. Gengibre - Estamos certos de que você já imaginava que o gengibre ia aparecer nesta lista. Esta raiz medicinal é, possivelmente, um dos melhores anti-inflamatórios naturais, muito adequado também para tratar os processos relacionados com a dor articular. Por isso, nos dias em que estiver sofrendo de dor, não hesite em preparar o seguinte remédio:

200 gramas de raiz de gengibre ralada, 2 copos de água (400ml), 2 colheres de mel

Como preparar: Assim como nos exemplos anteriores, iremos fazer uma infusão com a planta medicinal. Neste caso, quando a água estiver fervendo, acrescente o gengibre para que fique cozinhando ao longo de 20 minutos. Passado este tempo, deixe que repouse por 10 minutos para, depois, coar o conteúdo. O passo seguinte será adicionar as duas colheres de mel. Como você pode ver, o mel é um ingrediente imprescindível neste tipo de remédio já que, graças a suas propriedades naturais, ele também combate muito eficazmente todo tipo de dor articular. Lembre-se de beber dois copos por dia. Certamente este remédio dará um bom resultado.

5. Linhaça - Você pode encontrar sementes de linhaça facilmente em lojas naturais especializadas. Elas não são caras e atuam como anti-inflamatórios naturais. Pois bem, você sabe por que elas são adequadas para tratar eficazmente a dor articular? Por sua composição à base de ômega 3 de origem natural. Graças a isso, fortalecemos nosso sistema imunológico e ajudamos nosso corpo a combater estas infecções que se criam ao redor das articulações. Vale a pena lembrar que, na hora de tomar ômega 3, sempre será mais recomendável que seja de origem vegetal e que, se ele proceder de gorduras animais, conseguiremos exatamente o efeito contrário, ou seja, “nos inflarmos”. Como tomamos as sementes de linhaça? Ingerir duas colheres diariamente (aproximadamente 40 gramas). Você pode consumi-las de forma natural ou adicionando-as a saladas, mas nunca as cozinhe, pois neste caso perderemos grande parte deste ômega 3 e, além disso, a digestão poderá ser prejudicada. Por isso, lembre-se: tome-as de forma natural todos os dias, como estas vitaminas às quais nos acostumamos e que tanto cuidam de nós.

Sempre será mais adequado recorrer primeiro a estes anti-inflamatórios naturais do que ao ibuprofeno. No entanto, siga sempre todas as recomendações que forem passadas pelo seu médico.

<http://melhorcomsaude.com/5-anti-inflamatorios-naturais-tratar-dor-articular/>

Colaboração de Leo Kiyotani

Agenda da Samádhi®

CURSOS DE REIKI

Associação Brasileira de REIKI

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

Nível I - 04 / 06 (sábado das 10 às 18 h)

Nível II - 03 / 06 (sexta-feira das 10 às 18 h)

Nível III - 05 / 06 (domingo das 10 às 18 h)

Atividades Constantes na Samádhi:

ॐ HATHA YOGA

☯ TAI-CHI CHUAN

Márcia Garbui

Cida Giannella

Terças e Quintas

Terças: 10:00

Das 8:15 às 9:15

Terças: 16:00

Das 9:30 às 10:30

Quintas: 16:00

Das 19:00 às 20:00

Aulas de 1:30 h

Profissionais da Samádhi

Marcar hora pelo telefone 5073-0495

Cârlos Àbib: Terapeuta Holístico. Harmonização dos Chakras, Bioenergética, Reflexologia, Massagem terapêutica, Aconselhamento Metafísico.

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

Djanira Dias da Silva Gama: Reiki, 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.

Célia Farto: Drenagem linfática, reflexologia (pés e mãos), crânio e face.

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 14 e 15 de maio - das 10 às 17 horas

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. 8 aulas de 2 horas.

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

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

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



Ao viajar pelo Oriente, mantive contatos com monges do Tibete, da Mongólia, do Japão e da China. Eram homens serenos, comedidos, recolhidos, e em paz nos seus mantos cor de açafraão...

Em outro dia, eu observava o movimento do Aeroporto de São Paulo: a sala de espera estava cheia de Executivos com telefones celulares, preocupados, ansiosos, geralmente comendo mais do que deviam. Com certeza, já haviam tomado o seu café da manhã em casa; mas, como a companhia aérea oferecia outro café, todos comiam vorazmente. Aquilo me fez refletir: Qual dos dois modelos vistos por mim, até aqui, realmente produz felicidade?

Passados alguns dias, encontrei Daniela, 10 anos, no elevador, às nove da manhã, e perguntei: Não foi à aula? Ela me respondeu: Não, eu só tenho aula à tarde. Comemorei: Que bom! Isto significa, então, que, de manhã, você pode brincar, ou dormir até mais tarde! Não, retrucou-me ela, tenho tanta coisa a fazer, de manhã... Que tanta coisa? perguntei. Aulas de inglês; de balé; de pintura; piscina, e começou a elencar seu programa de garota robotizada... Fiquei pensando: Que pena! A Daniela não me disse: Tenho aula de meditação. Vê-se que estamos construindo super-homens e supermulheres, totalmente equipados, mas emocionalmente infantilizados.

Uma progressista cidade do interior de São Paulo tinha, em 1960, seis livrarias e uma academia de ginástica; hoje, tem sessenta academias de ginástica e três livrarias! Não tenho nada contra malhar o corpo, mas preocupo-me com a desproporção em relação à malhação do espírito. Acho ótimo, vamos todos morrer esbeltos. Alguns perguntarão: Como estava o defunto? E outros responderão: Olha, uma maravilha, não tinha uma celulite! Mas, como fica a questão da subjetividade? Da espiritualidade? Da ociosidade amorosa?

Hoje, a palavra é virtualidade. Tudo é virtual. Trancado em seu quarto, em Brasília, um homem

pode ter uma amiga íntima em Tóquio. Sem nenhuma preocupação, porém, de conhecer o seu vizinho de prédio ou de quadra! Tudo é virtual. Somos místicos virtuais, religiosos virtuais, cidadãos virtuais. E somos também eticamente virtuais. A palavra hoje é "entretenimento". Domingo é o dia nacional da imbecilização coletiva. Imbecil, o apresentador; imbecil, quem vai lá e se apresenta no palco; imbecil, quem perde a tarde diante da telinha.

E como a publicidade não consegue vender felicidade, ela nos passa a ilusão de que felicidade é o resultado da soma de prazeres: Se tomar este refrigerante, calçar este tênis, usar esta camisa, comprar este carro, você chega lá! O problema é que, em geral, não se chega! Pois quem cede a tantas propagandas desenvolve, de tal maneira, o seu desejo, que acaba precisando de um analista, ou de remédios. E quem, ao contrário, resiste, aumenta a sua neurose. O grande desafio é começar a ver o quanto é bom ser livre de todo esse condicionamento globalizante, neoliberal, consumista. Assim, pode-se viver melhor. Aliás, para uma boa saúde mental três requisitos são indispensáveis: a amizade, a autoestima, e a ausência de estresse.

Mas, há uma lógica religiosa no consumismo pós-moderno. Na Idade Média, as cidades adquiriam status construindo uma catedral; hoje, no Brasil, constrói-se um Shopping Center. É curioso: a maioria dos Shoppings tem linhas arquitetônicas de catedrais estilizadas; neles, não se pode ir de qualquer maneira, é preciso vestir roupa de missa de domingo. E ali dentro se sente uma sensação paradisíaca: não há mendigos, não há crianças de rua, não se vê sujeira pelas calçadas... Entra-se naqueles claustros ao som do gregoriano pós-moderno: aquela musiquinha de esperar dentista. Observam-se vários nichos: capelas com os veneráveis objetos de consumo, acolitados por belas sacerdotisas. Quem pode comprar à vista, sente-se no reino dos céus. Mas, aquele que só pode comprar passando cheque pré-datado, ou a crédito, ou, ainda, entrando no cheque especial, se sente no purgatório. E pior: aquele que não pode comprar, certamente vai se sentir no inferno...

Felizmente, terminam todos na eucaristia pós-moderna, irmanados na mesma mesa, com o mesmo suco e o mesmo hambúrguer...

Por tudo isto, costumo dizer aos balconistas que me cercam à porta das lojas, que estou, apenas, fazendo um passeio socrático. Diante dos olhares espantados, explico: Sócrates, filósofo grego, também gostava de descansar a cabeça percorrendo o centro comercial de Atenas. Quando vendedores como vocês o assediavam, ele respondia:

"Estou, apenas, observando quantas coisas existem e das quais não preciso para ser feliz!"

Frei Betto

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



Agora na Web!

Arquivo PDF

JORNAL "LUZ MAIOR"

www.samadhi.com.br