

LUZ MAIOR

Uma publicação da



Samadhi® - Livraria e Espaço Alternativo

Rua Diogo Freire, 275 Telefone (11) 5073-0495

www.samadhi.com.br

livrariasamadhi@uol.com.br

São Paulo, 15 de abril de 2011

Ano VII - Número 41

Distribuição Gratuita

A Ciência de Criar os Filhos

O Dia das Mães se aproxima e invariavelmente um sentimento maior nos invade. Sabemos que mãe tem todo dia, mas fixar uma data faz com que as pessoas abram espaço em suas correrias para avaliar os relacionamentos.

Quem já não tem a presença física daquela que o gerou, rememora os bons momentos, compreende alguns conselhos amadurecidos pelo tempo, releva falhas involuntárias, faz a paz em seu coração.

As mães ainda presentes nem sempre contam com o benefício da objetividade que o afastamento promove e continuarão lidando com os atritos entre beijos e abraços, crescendo e aprendendo enquanto pensam que estão apenas ensinando.

Lembrei-me, ao me colocar diante do computador para escrever esse texto, de certa médica que me atendeu há mais de trinta anos.

Eu estava grávida de meu quarto filho e, como era professora, fui passar pela vistoria para entrar em licença-maternidade. A médica que me atendeu, após preencher os dados numa ficha, perguntou-me se era o primeiro filho. Ao ouvir que era o quarto, enfureceu-se.

Para meu espanto, esbravejou e criticou-me duramente. "O que você está pensando? O que você pretende pondo tantos filhos no mundo? Você não vê que o mundo está um horror? O que você espera do futuro? Ver os seus filhos perdidos pelas drogas?"

Fiquei pasma. No primeiro momento, nem consegui reagir. Aquele era um discurso que eu não esperava ouvir. Respirei, tomei fôlego, e disse calmamente: - Por gentileza, a senhora pode assinar o laudo da licença? Ela assinou e saí depressa, antes que ela recomeçasse aquela verborragia negativa. Recordo-me, hoje, que fiquei indignada. Com raiva mesmo. Aquela mulher nem me conhecia e despejou sobre mim sua amargura, sua falta de fé, seu negativismo.

Hoje não sei onde ela está. Nem sequer guardei seu nome. Estou mais madura, aprendi muita coisa, penso nela com compaixão. Tenho o prazer e a alegria imensa de ver os filhos adultos, bem criados, cuidando de suas vidas (são cinco, o discurso negativo não me desanimou).

Foi fácil? Nem sempre. Acertei muito, errei muito, tomei atitudes sábias, fiz muitas bobagens. O saldo foi positivo. O segredo, que revelo com carinho para todas aquelas que acreditam que o ser humano vale a pena, é colocar o amor em todas as atitudes. Sejam severas com amor, impondo limites e formando o caráter. Dialoguem sempre, deixando os seus pontos de vista claros e respeitando a opinião deles. Não se culpem por errar às vezes. Peçam desculpas, abracem muito, exijam respeito. Não se omitam. Eles precisam de regras tanto quanto precisam de carinho.

Um abraço a todas as mães.

Maria Lúcia Sene Araújo

Quando conhecer um homem bom, trate de imitá-lo; quando conhecer um homem mau, faça uma autoanálise.

Confúcio

Nesta Edição:

DRAMA: SOFRIMENTO INÚTIL	2
OS ESSÊNIOS	3
ORAÇÕES E APELOS	4
O PREÇO DE UM FILHO	5
CARÊNCIA DE ALIMENTOS	6
PALESTRAS E CURSOS: Agenda	7
JAPÃO	8

Pontos especiais de interesse:

- Oração de Cura 4
- Receitas de Sucos Energéticos 6
- Orientação Mediúnica 7

Drama: Sofrimento Inútil

Os leitores mais jovens talvez não saibam do que vou falar, mas os que, como eu, viveram nos anos sessenta, comportar-se como a “Poliana”, fazer “o jogo do contente” são ideias bem familiares. E você, leitor nos verdes anos, pode servir-se do “Google” para entender as referências.

O hábito de dramatizar os acontecimentos que nos contrariam é uma forte tendência da humanidade. As situações de conflito, doenças e aflições em geral costumam ser exacerbadas pelo sentimento de impotência, pelo vitimismo, pela revolta, pelo não reconhecimento da responsabilidade, pela necessidade de culpar alguém ou alguma coisa pelo nosso sofrimento. A culpa é do marido, da esposa, do filho, dos pais, do governo, de Deus...

Se parássemos para analisar com objetividade cada situação desarmônica que vivemos, perceberíamos que a dor é gerada muito mais pelo nosso comportamento negativo do que pelo fato em si. Essa ótica distorcida decorre da dificuldade em aceitar que não estamos no controle. Queremos controlar as escolhas dos outros, colocamos expectativas, fantasiemos e nos comportamos como os prejudicados, os coitadinhos, os infelizes.

Há pessoas que encarnam a dor e o sofrimento como se nada mais existisse em suas vidas. Arrastam seu ar de tristeza e sofrimento para onde vão, lamentam-se sempre, e, se perguntamos como estão, se melhoraram, a resposta é sempre uma enxurrada de reclamações.

Não é nossa intenção aqui menosprezar a dor alheia nem, muito menos, ficarmos insensíveis ao sofrimento. O que queremos é que as pessoas tirem a lente de aumento ao olhar para situações difíceis, pois isso só faz tudo parecer ainda pior.

Fazer o “jogo do contente” é procurar, em todos os momentos, perceber o que há de positivo. Sempre há coisas boas, mesmo no meio de grandes tragédias. Há o que aprender, há a expansão da consciência, há o amadurecimento e o fortalecimento. Compreender e superar os desafios é a melhor maneira de evoluir.

Aceitar as mudanças é o primeiro passo para quem quer sofrer menos. Nada é estável, nada é perene ou imutável. Muitos sofrem porque cristalizam a mente em determinada situação e querem que ela dure “para sempre” - os filhos são sempre

“as crianças”, os pais devem ser sempre “os que sabem o que é melhor”, “no meu tempo não era assim”, “o mundo está perdido”, etc.

Viver reclamando ou valorizando a dor nos coloca numa frequência energética negativa, atraindo perturbações e criando doenças.

Um amigo espiritual me disse certa vez:

- Numa grande empresa, cada funcionário deve fazer o seu trabalho o melhor que puder, mesmo que seja ficar na linha de montagem e apertar determinado parafuso o dia todo. Ao final do dia, bate o ponto e vai para casa. Recebe salário pelo seu trabalho, tira férias, descansa no final de semana. Não precisa se preocupar em colocar o produto no mercado, pagar impostos, comprar matéria prima, verificar a balança comercial. O dono da empresa se ocupa disso. Nós somos todos pequenos funcionários de Deus. Temos nossa vida, nossos afazeres, devemos evoluir, cuidar daquilo que está ao nosso alcance. Deus é o patrão, o dono firma. O planejamento da “empresa” fica por conta dele. É arrogância de nossa parte pretender que estamos no controle. Sofre muito menos aquele que faz o seu melhor, desenvolve o discernimento, responsabiliza-se pelos resultados de suas escolhas, admite que erra e que acerta, aprende com os erros, conserta as bobagens que puderem ser consertadas, aceita o que não pode ser mudado, respeita a si mesmo e ao próximo, procura conhecer-se melhor para reeducar-se com amor, sem culpas, sem condenações.

Aprenda a viver melhor hoje. Adote o jogo do contente em todas as situações. Concentre-se no seu trabalho. Para ajudar o outro, precisamos estar em equilíbrio. Não precisamos ser heróis de nada, nem super-homens ou mulheres-maravilha. Eduque-se a não interferir na vida alheia. Não critique, não se meta sem ser solicitado. Ajude fazendo o seu melhor, sem invadir e sem se prejudicar. Encare a vida como uma viagem prazerosa e deixe o leme na mão de Deus. Curta todos os momentos, visite todos os portos, aprenda o que puder e não lamente o que ficou para trás. Saia do apego, da posição de vítima. Seja feliz! Acredite, essa escolha é sua!

Maria Lúcia Sene Araújo

FICHA TÉCNICA - Colaboraram nesta Edição:

Todos os Integrantes do Grupo Fraterno Amor e Luz
Leitores e Amigos da Samádhi

Responsáveis pela edição de Luz Maior:

Maria Lúcia Sene Araújo e toda a equipe da Samádhi
Diogo Freire, 275 Jardim da Saúde Tel.: 5073-0495
www.samadhi.com.br

GRUPO FRATERO AMOR E LUZ

Todas as quartas-feiras:

Das 14:30 às 16 horas ou

Das 19:30 às 21 horas

**Cromoterapia - Palestra e passes
(entrada franca - respeitar o horário)**

“Não pagarei homem algum com o mal. Persegui-lo-ei com a bondade, pois que o julgamento de todos os vivos cabe a Deus, e é Ele quem irá entregar ao homem seu prêmio.” (Hino ao Preceito da Comunidade - Filosofia Essênia)

Segundo os Manuais de Disciplina dos Essênios, dos Manuscritos do Mar Morto, eles eram originários do Egito e, durante a dominação do Império Selêucida, em 170 a.C., formaram um pequeno grupo de judeus que abandonou as cidades e rumou para o deserto, passando a viver às margens do Mar Morto. Suas colônias estendiam-se até o vale do Nilo. No meio da corrupção que imperava, eles conservavam a tradição dos profetas e o segredo da Pura Doutrina. Suportavam, com admirável estoicismo, os maiores sacrifícios para não violar o menor preceito religioso.

Vivendo em comunidades distantes, sempre procuravam encontrar na solidão do deserto, o lugar ideal para desenvolver a espiritualidade e estabelecer a vida comunitária, onde a partilha dos bens era a regra. Um pouco antes de um ataque romano destruir o Monastério de Qumran, junto ao Mar Morto, os essênios esconderam seus manuscritos em potes de cerâmica e os enterraram em cavernas, nas montanhas. Em abril de 1947 foi encontrado, nesta caverna, o primeiro documento. Estavam escondidos em 11 cavernas centenas de pergaminhos que datam do terceiro século antes de Cristo, até o ano 68 depois de Cristo. Ficaram conhecidos como “Manuscritos do Mar Morto” e foram escritos em três idiomas diferentes: Hebraico, Aramaico e Grego. Preservados por quase dois mil anos, são considerados “o achado do século”.

De acordo com os “Manuscritos do Mar Morto”, alguns costumes dos essênios e alguns textos antigos nos dizem sobre o curandeirismo, a reencarnação, a divisão das colheitas, o povo no poder, o vegetarianismo e a relação pacífica dos homens com os animais.

A mais espantosa revelação dos pergaminhos até agora publicada é a de que possuíam, muitos anos antes de Cristo, práticas e terminologias consideradas exclusivas dos cristãos. Acreditavam na redenção e na imortalidade da alma. Tinham a prática do batismo e compartilhavam um repasto litúrgico de pão e vinho, presidido por um sacerdote que era seu líder principal, chamado Instrutor da Retidão (ou da Justiça) - um profeta-messiânico, abençoado com a revelação Divina.

Procuravam servir a Deus, auxiliando o próximo, sem imolações no altar e sem cultuar imagens. Era uma seita aberta aos necessitados e desamparados, mantendo inúmeras atividades onde a acolhida, o tratamento de doentes e a instrução dos jovens eram os seus objetivos principais. Rompendo com o conceito da propriedade individual, acreditavam ser possível implantar na Terra a verdadeira igualdade e fraternidade entre os homens. Em sua sociedade livre não havia escravos, porque consideravam a escravidão um ultraje à missão que Deus deu aos homens. Todos os membros da seita trabalhavam para si e nas tarefas comuns, sustentando-se do que produziam, desempenhando atividades profissionais que não envolvessem a destruição ou a violência.

Possuíam moralidade exemplar através de costumes corretos e pacíficos. Dedicavam-se ao estudo espiritualista, à contemplação e à caridade, ao contrário do materialismo vigente na época.

Para ser um deles, o pretendente era preparado desde a infância na vida comunitária de suas aldeias isoladas. Já adulto, após cumprir várias etapas de aprendizado, recebia uma missão definida que deveria cumprir até o fim da vida. Seguindo o método das Escolas Iniciáticas, submetiam os discípulos a rituais de iniciação, e conforme adquiriam mais conhecimentos, passavam para graus mais avançados. Mostravam, tanto na teoria como na prática, as leis superiores do Universo e da Vida, esquecidas na época. É sabido também que liam textos e estudavam outras doutrinas.

Para medir o tempo utilizavam um calendário diferenciado, inspirado em um calendário egípcio baseado no Sol, diferente do utilizado na época pelos judeus que era constituído de 354 dias. Seu calendário continha 364 dias que eram divididos em 52 semanas, permitindo que cada estação do ano fosse dividida em 13 semanas e mais um dia, unindo cada uma delas. Consideravam seu calendário sintonizado com a “Lei da Grande Luz do Céu”. O primeiro dia do ano e o de cada estação sempre caíam no mesmo dia da semana - quarta-feira - já que, de acordo com a Gênese, foi no quarto dia que a Lua e o Sol foram criados.

Acordavam antes do nascer do sol. Permaneciam em silêncio e faziam suas preces até o momento em que um mestre dividia as tarefas entre eles de acordo com a aptidão de cada um. Trabalhavam durante 5 horas em atividades como o cultivo de vegetais ou o estudo das Escrituras. Possuíam pomares e hortos irrigados pela água da chuva, que era recolhida e armazenada em enormes cisternas. As refeições eram frugais, com legumes, azeitonas, figos, tâmaras e, principalmente, um tipo muito rústico de pão, feito com muito pouco fermento. Cultivavam hábitos saudáveis, zelando pela alimentação, pelo físico e higiene pessoal. Banhavam-se duas vezes ao dia, sempre antes das refeições, acreditando que purificavam o corpo e a alma. O ritual consistia em relatar todas as faltas e então, submergir. Essa prática influenciou o batismo e a confissão dos cristãos. Terminadas as tarefas, banhavam-se em água fria e vestiam túnicas brancas. Comiam uma refeição em absoluto silêncio só quebrado pelas orações recitadas pelo sacerdote, no início e no fim. Retiravam então as túnicas brancas, sagradas, e retornavam ao trabalho até o pôr do sol. Tomavam outro banho e jantavam com a mesma cerimônia. O silêncio era prezado por eles. Sabiam guardá-lo, evitando discussões em público e assuntos sobre religião. Para um Essênio, a voz possuía um grande poder e, com diferentes entonações, era capaz até de curar um doente.

Tinham para com o solo uma relação de respeito. Um dos rituais deles consistia em cavar um buraco de trinta centímetros de profundidade, em um lugar isolado, dentro do qual se enterravam para relaxar e meditar. Eram excelentes médicos também e tornaram-se famosos pelo conhecimento e uso das ervas, entregando-se abertamente ao exercício da medicina ocultista.

(Continua na página 5)

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆
Prece dos Aprendizes do Evangelho

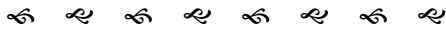
Pai Celeste, Criador,
Fonte eterna de bondade,
Auxilia-nos Senhor
A conquistar a verdade.

Abençoa o nosso esforço
Para o teu Reino atingir,
Dá-nos, Pai, a luz que aclara
Os caminhos do porvir.

És a glória deste mundo,
És a paz e a esperança;
És a luz que não se apaga,
És o amor que não se cansa.

Dá-nos força para sermos
Os arautos do teu amor;
Testemunhos verdadeiros
Do Evangelho redentor.

Autor: Edgard Armond

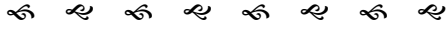


Oração de Mãe

Senhor, obrigada pelo privilégio maravilhoso
de ser mãe, amiga e mestra.

Ensine-me a transmitir amor, carinho e caráter a meu filho. Sei que uma mãe sábia é melhor do que muitos professores, pois além de ensinar com os próprios exemplos, tem o privilégio do dom do amor. Dê-me sabedoria e ensine-me a construir valores bons e corretos no coração do meu filho, ensine-me a corrigi-lo quando necessário, capacite-me a ouvi-lo com amor. Que de minha boca saiam somente palavras de bênçãos; nunca de maldição, mesmo quando contrariada. Quero honrar a oportunidade de ser mãe, pois sei que estou preparando meu filho para enfrentar a vida no presente e no futuro.

Senhor, dê-me sabedoria para agir nestes tempos tão difíceis. Só com Tua graça e amor poderei ser uma mãe feliz e realizada. Amém.



Prece aos Espíritos Protetores

Meu Deus, permite que os bons Espíritos que me cercam venham em meu auxílio, quando me achar em sofrimento, e que me sustentem se desfalecer. Faça, Senhor, que eles me inculquem fé, esperança e caridade; que sejam para mim um amparo, uma inspiração e um testemunho da tua misericórdia. Faça, enfim, que neles encontre eu a força que me falta nas provas da vida e, para resistir às inspirações do mal, a fé que salva e o amor que consola.

Oração da Cura

Querido Deus Pai e Mãe:
Peço para ser banhado e iluminado pela luz branca de Cristo, a luz verde da cura e a luz violeta da transmutação.

Pelo bem superior e dentro da verdade Divina, peço que todas as vibrações dissonantes sejam removidas, encerradas em sua própria luz, levadas à fonte para serem purificadas, não retornando mais para nós, ou qualquer outra pessoa.

Peço para ser utilizado como canal para cura de... (*dizer o nome da pessoa*). Estou procurando o bem superior de... (*dizer o nome da pessoa*) de acordo com a vontade dele (a) e a vontade de Deus.

Peço que esta sala seja inundada de luz, e que (*dizer o nome da pessoa*) seja rodeada de luz.

Peço a proteção do tríplice escudo da luz branca de Cristo. Neste momento, aceito essas forças de cura que atuam em mim, através de mim, e aceito apenas o que está a serviço da Vontade Divina.

Quero expressar minha gratidão por todas as bênçãos que recebemos, acompanhadas da manifestação da cura.

Muito Obrigado!

Colaboração de Naila Garcia Fabozzi

Apelo para Conflitos Familiares

Amada Kuan Yin, vinde e fazei descer Vossa Chama Púrpura da Misericórdia em todos os lares em conflito. Abençoai-os com vosso momentum e trazei-os de volta à razão.

Amada Kuan Yin, agradecidos aguardamos o atendimento deste apelo. Assim Seja!

Pelos Jovens

Amado Sainthru, apelamos a Vós como Manu da Sétima Raça: Dispensai do Vosso Momentum de Proteção e Sabedoria à nossa juventude fazendo-a compreender e preparar-se para as suas responsabilidades futuras.

Amado Sainthru, somos gratos por Vossa dispensação aos nossos jovens. Assim Seja.

Eu Sou a Chama Branca da Pureza, que chameja em todos os corações dos nossos jovens, agora irradiada e eternamente sustentada. (3 vezes o todo).

Em nome da Presença Divina EU SOU, chamo por Vós, muito amado Arcanjo Miguel e por vossas Legiões de Luz! Vinde com vossa Cósmica Espada de Chama Azul e - "Libertai a jovem geração de tudo que não é Luz!" (três vezes a frase).

Assim seja!

O Preço de um Filho

Uma ONG calculou recentemente o custo para se criar um filho, do seu nascimento aos 18 anos, e chegou a R\$ 160.140,00 para uma família de classe média.

O valor é chocante! E esse valor não cobre a formação escolar. Mas R\$ 160.140,00 não é tão ruim assim, se você parcelar. Ele se traduz em:

R\$ 8.896,66 por ano, R\$ 741,38 por mês, ou R\$ 171,08 por semana. E meros R\$ 24,24 por dia. Cerca de um real por hora.

O que você ganha gastando R\$ 160.140,00 ?

- Direito de dar nomes.
- Olhares de Deus todos os dias.
- Risadinhas debaixo das cobertas todas as noites.
- Mais amor do que seu coração pode suportar.
- Beijos jogados no ar e abraços carinhosos.
- Infinitas admirações por pedras, formigas, nuvens, biscoitos, cachorros, gatos, etc...
- Uma mão para segurar, normalmente suja de geleia ou chocolates.
- Um parceiro para fazer bolhas de sabão, soltar pipas.
- Alguém para fazer você rir como bobo, não importa o que seu chefe tenha dito ou como as bolsas de valores se comportaram nesse dia.

Por R\$ 160.140,00 você não precisará crescer nunca. Você deve:

- Ter os dedos sujos de tinta, modelar objetos.
- Brincar de esconde-esconde.
- Ouvir músicas da Xuxa.
- E nunca deixar de acreditar em Papai Noel.

Você terá uma desculpa para:

- Continuar a ler as Aventuras do Ursinho Puff.
- Assistir desenhos animados sábado de manhã.
- Assistir filmes da Disney.
- Fazer pedidos a estrelas.

Você recebe molduras de arco-íris, de corações ou flores sob imãs de geladeira, conjunto de mãos impressas em argila para o Dia das Mães, e cartões com letras viradas ao contrário no Dia dos Pais.

Por R\$ 160.140,00 não há jeito mais fácil de ficar famoso. Você é um herói apenas por:

- Recuperar uma pipa do telhado da garagem.
- Retirar as rodinhas da bicicleta.
- Remover uma farpa do pé
- Encher uma piscina de plástico
- Fazer bola de chiclete sem estourar.
- Ir a parques de diversões e voltar exausto...

Você tem lugar na primeira fila da "história" como testemunha: dos primeiros passos, das primeiras palavras, do primeiro sutiã, do primeiro namoro, e da primeira vez atrás do volante de um carro.

Você fica imortal. Você tem um novo braço na sua árvore genealógica e, se tiver sorte, uma longa lista de membros no seu obituário, chamados netos e bisnetos.

Você recebe formação em psicologia, enfermagem, justiça criminal, comunicação e sexualidade humana que nenhuma faculdade pode lhe dar.

Aos olhos de uma criança, você localiza-se logo abaixo de Deus. Por R\$ 160.140,00, você tem poder para curar um choro, espantar os monstros que estão debaixo da cama, remendar um coração partido, policiar uma festa sonolenta, cultivá-los sempre e amá-los sem limites.

E assim algum dia eles, como você, amarão sem medir os custos. É um excelente negócio por esse preço! Ame e curta seus filhos, netos e bisnetos. É o melhor investimento que você fará na sua vida.

Por R\$ 160.140,00 você poderia comprar um carro de luxo. Você poderia comprar uma linda casa. Você poderia comprar um belo iate... Mas nada se equivale ao preço de um filho.

*Desconheço o Autor
Colaboração de Hélio de Melo Sene*

(Continuação da página 3)

Foram fundadores dos abrigos denominados "beth-saida", que tinham como tarefa cuidar de doentes e desabrigados em épocas de epidemia e fome. Os beth-saida anteciparam em séculos os hospitais, instituição que tem seu nome derivado de hospitaleiros, denominação de um ramo essencial voltado para a prestação de socorro às pessoas doentes. Por suas vestes brancas, pela capacidade de predizer o futuro e pela leitura do destino através da linguagem dos astros, tornaram-se "figuras magnéticas", conhecidas em sua época, como "aqueles que são do caminho". Alguns estudiosos afirmam que foi entre os Essênios, que Jesus passou o período entre seus 13 e 30 anos, embora não tenha sido encontrado algum escrito que comprove. A postura messiânica de Jesus era muito próxima à dos essênios.

Na Espiritualidade, todos da Fraternidade dos Essênios, com sua sabedoria milenar e energia pura, muito ajudam a cada um de nós e ao nosso Planeta Terra, para que se transforme, no futuro, em um Planeta de Regeneração...

*Desconheço o autor
Colaboração de Arlete Delfino Nogueira*

Atividades Constantes na Samádhi:

ॐ HATHA YOGA

Márcia

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

☯ TAI-CHI CHUAN

Djanira

Segundas e Quintas
Das 17:30 às 19:00

ATENDIMENTOS INDIVIDUAIS NA SAMÁDHI

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

Sintomas Provocados por Carência de Alimentos



Veja que interessante... A partir de certa idade, quase todos têm esses sintomas, provocados pela falta dos alimentos aqui mencionados.

1. DIFICULDADE DE PERDER PESO.

O QUE ESTÁ FALTANDO: ácidos graxos essenciais e vitaminas. **ONDE OBTER:** semente de linhaça, cenoura e salmão - além de suplementos específicos.

2. RETENÇÃO DE LÍQUIDOS.

O QUE ESTÁ FALTANDO: na verdade um desequilíbrio entre o potássio, fósforo e sódio. **ONDE OBTER:** água de coco, azeitona, pêssego, ameixa, figo, amêndoa, nozes, acelga, coentro e suplementos.

3. COMPULSÃO A DOCES.

O QUE ESTÁ FALTANDO: cromo. **ONDE OBTER:** cereais integrais, nozes, centeio, banana, espinafre, cenoura e suplementos.

4. CÂMBRA, DOR DE CABEÇA.

O QUE ESTÁ FALTANDO: potássio e magnésio. **ONDE OBTER:** banana, cevada, milho, manga, pêssego, acerola, laranja e água.

5. DESCONFORTO INTESTINAL, GASES, INCHAÇO ABDOMINAL.

O QUE ESTÁ FALTANDO: lactobacilos vivos. **ONDE OBTER:** coalhada, iogurte, missô, Yakult e similares.

6. MEMÓRIA RUIM.

O QUE ESTÁ FALTANDO: acetil colina, inositol. **ONDE OBTER:** lecitina de soja, gema de ovo, suplementos.

7. HIPOTIREOIDISMO (PROVOCA GANHO DE PESO SEM CAUSA APARENTE).

O QUE ESTÁ FALTANDO: iodo. **ONDE OBTER:** algas marinhas, cenoura, óleo, pêra, abacaxi, peixes de água salgada e sal marinho.

8. CABELOS QUEBRADIÇOS E UNHAS FRACAS.

O QUE ESTÁ FALTANDO: colágeno. **ONDE OBTER:** peixes, ovos, carnes magras, gelatina + suplementos.

9. FRAQUEZA, INDISPOSIÇÃO, MAL ESTAR.

O QUE ESTÁ FALTANDO: vitaminas A, C, e E e ferro. **ONDE OBTER:** verduras, frutas, carnes magras e suplementos.

10. COLESTEROL E TRIGLICERÍDEOS ALTOS.

O QUE ESTÁ FALTANDO: Ômega 3 e 6. **ONDE OBTER:** sardinha, salmão, abacate, azeite.

Nota da Redação: Desconhecemos a autoria do texto. Lembramos que, seja qual for o sintoma, sempre deveremos buscar a orientação de um médico.

Colaboração de Carlos Àbib

RECEITAS DE SUCOS ENERGÉTICOS

Suco de laranja com agrião - Ingredientes:

1 laranja sem casca cortada em pedaços
1 folha de couve com o talo
folhas de agrião com o talo a gosto
1/2 cenoura, 1 fatia de abacaxi
Hortelã a gosto, Gelo a gosto

Modo de preparo: Bata todos os ingredientes no liquidificador.

Vitamina de maçã - Ingredientes:

1 maçã, 100g de acerola
100ml de iogurte natural
1 colher (sopa) de mel claro

Modo de preparo: Centrifugue a maçã e bata-a no liquidificador com o restante dos ingredientes.

Suco de beterraba com linhaça - Ingredientes:

1/2 beterraba, 1 folha de couve
Suco de 2 laranjas
7 uvas escuras

2 colheres (chá) de semente de linhaça

Modo de preparo: No liquidificador, bata os ingredientes e beba.

Bebida verde - Ingredientes:

1 laranja sem casca
3 galhos de rúcula, 3 galhos de agrião
1 colher (sopa) de mel
1 buquê de brócolis, gelo a gosto

Modo de preparo: Bata tudo no liquidificador.

Suco vermelho - Ingredientes:

1/2 cenoura
1 e 1/2 rodela de beterraba
1 laranja, 4 morangos

Modo de preparo: Centrifugue a cenoura, a beterraba e a laranja. Coloque o suco no liquidificador e acrescente os morangos. Bata por 20 segundos.

Suco de couve com limão - Ingredientes:

1 folha de couve, 1/2 limão com casca
1 colher (chá) de germe de trigo
1 castanha-do-pará, 1 copo (200 ml) de água

Modo de preparo: Bata tudo no liquidificador, coe e tome em seguida.

Bebida de cenoura com acerola - Ingredientes:

1/2 cenoura
1 polpa congelada de acerola
1 colher (sopa) de farelo de aveia
1 copo de 200 ml de água

Modo de preparo: Bata tudo no liquidificador e tome imediatamente.

Vitamina de morango - Ingredientes:

1 polpa congelada de morango
1 colher (chá) de germe de trigo
1 colher (sopa) de farelo de aveia
1 copo de 200 ml de leite de soja

Modo de preparo: Bata os ingredientes no liquidificador e sirva imediatamente.

Colaboração de Maria Lúcia Tasoko

Agenda da Samádhi®

CURSOS DIVERSOS

TARÔ EGÍPCIO *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. Curso com 8 aulas de 2 horas. 2 meses.

INÍCIO: Dia 10 de maio - das 16 às 18 horas

CROMOTERAPIA BÁSICA *Moriel Sophia*

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

Dias 21 e 22 de maio - das 9:00 às 17:00 h

AUTODEFESA PSÍQUICA

Maria Lúcia Sene Araújo

“Aprenda a livrar-se de influências negativas, melhore o ambiente à sua volta e permaneça em equilíbrio, sem contaminação energética”.

Programa: Influência e sintonia; identificando e lidando com os processos de influência; repelindo energias intrusas; trocas energéticas nos relacionamentos; perdas energéticas significativas; acionando a própria luz; técnicas de reequilíbrio pessoal; limpeza de ambientes. Apostilado. Carga horária 12 horas. (2 sábados)

Dias 11 e 18 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 da massagem no corpo, pele, circulação, metabolismo
- Tipos de manobras utilizadas na massagem
- Reflexologia nos pés e mãos
- Técnicas de massagem por regiões do corpo
- Como iniciar, conduzir e terminar uma massagem. Conselhos, qualidades e posturas do massagista. Apostila, certificado, estágio
- 1 aula semanal de 2 horas - Duração: 4 meses

Turmas em Formação

ORIENTAÇÃO MEDIÚNICA - *Maria Lúcia S. Araújo*

Duração 1 ano e meio - 1 aula semanal - Gratuito
Início: Dia 01 de agosto - das 18:30 às 20 horas

CURSOS DE REIKI

Associação Brasileira de REIKI

Mestres: *Drs. Claudete França e Thales França*

Próximas Datas:

- Nível I** Dia 30 / 04 (sábado das 9 às 21 h)
Dia 25 / 06 (sábado das 9 às 21 h)
- Nível II** Dia 02 / 05 (segunda-feira das 10 às 20 h)
Dia 26 / 06 (domingo das 10 às 20 h)
- Nível III** Dia 01 / 05 (domingo das 10 às 20 h)
Dia 27 / 06 (segunda-feira das 10 às 20 h)

Conheça os Profissionais da Samádhi

Marcar hora pelo telefone: 5073-0495

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

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

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

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

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

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

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

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

Márcia Fernandes Garbui: Aulas de Hatha-Yoga.

Magaly Juarez Abib: Terapeuta: Florais de Bach.

JAPÃO

Quando voltei ao Brasil, depois de residir doze anos no Japão, me incumbi da difícil missão de transmitir o que mais me impressionou do povo Japonês: kokoro.

Kokoro ou Shin significa coração-mente-essência. Como educar pessoas a ter sensibilidade suficiente para sair de si mesmas, de suas necessidades pessoais e se colocar a serviço e disposição do grupo, das outras pessoas, da natureza ilimitada?

Outra palavra é gaman: aguentar, suportar. Educação para ser capaz de suportar dificuldades e superá-las.

Assim, os eventos de 11 de março, no Nordeste japonês, surpreenderam o mundo de duas maneiras. A primeira pela violência do tsunami e dos vários terremotos, bem como dos perigos de radiação das usinas nucleares de Fukushima. A segunda pela disciplina, ordem, dignidade, paciência, honra e respeito de todas as vítimas. Filas de pessoas passando baldes cheios e vazios, de uma piscina para os banheiros.

Nos abrigos, a surpresa das repórteres norte americanas: ninguém queria tirar vantagem sobre ninguém. Compartilhavam cobertas, alimentos, dores, saudades, preocupações, massagens. Cada qual se mantinha em sua área. As crianças não faziam algazarra, não corriam e gritavam, mas se mantinham no espaço que a família havia reservado. Não furaram as filas para assistência médica - quantas pessoas necessitando de remédios perdidos - mas esperaram sua vez também para receber água, usar o telefone, receber atenção médica, alimentos, roupas e esalda pés singelos, com pouquíssima água. Compartilharam também do resfriado, da falta de água para higiene pessoal e coletiva, da fome, da tristeza, da dor, das perdas de verduras, leite, da morte.

Nos supermercados lotados e esvaziados de alimentos, não houve saques. Houve a resignação da tragédia e o agradecimento pelo pouco que recebiam. Ensino de Buda, hoje enraizado na cultura e chamado de kansha no kokoro: coração de gratidão.

Sumimasen é outra palavra chave. Desculpe, sinto muito, com licença. Por vezes me parecia que as pessoas pediam desculpas por viver. Desculpe causar preocupação, desculpe incomodar, desculpe precisar falar com você, ou tocar à sua porta. Desculpe pela minha dor, pelas minhas lágrimas, pela minha passagem, pela preocupação que estamos causando ao mundo. Sumimasem.

Quando temos humildade e respeito pensamos nos outros, nos seus sentimentos, necessidades. Quando cuidamos da vida como um todo, somos cuidadas e

respeitadas. O inverso não é verdadeiro: se pensar primeiro em mim e só cuidar de mim, perderei. Cada um de nós, cada uma de nós é o todo manifesto.

Acompanhando as transmissões na TV e na Internet pude pressentir a atenção e cuidado com quem estaria assistindo: mostrar a realidade, sem ofender, sem estarrecer, sem causar pânico. As vítimas encontradas, vivas ou mortas eram gentilmente cobertas pelos grupos de resgate e delicadamente transportadas - quer para as tendas do exército, que serviam de hospital, quer para as ambulâncias, helicópteros, barcos, que os levariam a hospitais.

Análise da situação por especialistas, informações incessantes a toda população pelos oficiais do governo e a noção bem estabelecida de que "somos um só povo e um só país".

Telefonei várias vezes aos templos por onde passei e recebi telefonemas. Diziam-me do exagero das notícias internacionais, da confiança nas soluções que seriam encontradas e todos me pediram que não cancelasse nossa viagem em julho próximo.

Aprendemos com essa tragédia o que Buda ensinou há dois mil e quinhentos anos: a vida é transitória, nada é seguro neste mundo, tudo pode ser destruído em um instante e reconstruído novamente.

Reafirmando a Lei da Causalidade podemos perceber como tudo está interligado e que nós humanos não somos e jamais seremos capazes de salvar a Terra. O planeta tem seu próprio movimento e vida. Estamos na superfície, na casquinha mais fina. Os movimentos das placas tectônicas não têm a ver com sentimentos humanos, com divindades, vinganças ou castigos. O que podemos fazer é cuidar da pequena camada produtiva, da água, do solo e do ar que respiramos. E isso já é uma tarefa e tanto.

Aprendemos com o povo japonês que a solidariedade leva à ordem, que a paciência leva à tranquilidade e que o sofrimento compartilhado leva à reconstrução. Esse exemplo de solidariedade, de bravura, dignidade, de humildade, de respeito aos vivos e aos mortos ficará impresso em todos que acompanharam os eventos que se seguiram a 11 de março.

Minhas preces, meus respeitos, minha ternura e minha imensa tristeza em testemunhar tanto sofrimento e tanta dor de um povo que aprendi a amar e respeitar.

Havia pessoas suas conhecidas na tragédia? Perguntaram-me. E só posso dizer: todas. Todas eram e são pessoas de meu conhecimento. Com elas aprendi a orar, a ter fé, paciência, persistência. Aprendi a respeitar meus ancestrais e a linhagem de Budas.

Mãos em prece (gassho).

Monja Coen

Colaboração de Eliza Shiira Gondo



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

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

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