LUZ MAIOR

Uma publicação da

Samádhi® - Livraria e Espaço Alternativo

Rua Diogo Freire, 275 ☎ (11) 5073-0495 / 9-8802-0788 *(whatsapp)*

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

São Paulo, 15 de outubro de 2017 Ano XIV - Número 70 **Distribuição Gratuita**

A PAZ COMEÇA DENTRO DE NÓS

Nas palavras do sábio indiano radicado na Inglaterra Satish Kumar, paz interior é um estado mental no qual você diz a si mesmo que é parte do universo - e o universo trabalha sob os princípios da harmonia. Então a paz depende da harmonia. Quando você está em harmonia consigo mesmo, em paz com seu coração, você não está em conflito e se basta.

Nossa paz interior não deve depender das circunstâncias que a vida nos apresenta, ela deve ser fruto de uma construção interna e consciente de que a paz começa dentro de nós.

Sempre que pensamos em paz, imaginamos ausência de problemas, silêncio, tranquilidade e até um pouco de solidão. No entanto, essa descrição é uma visão limitada de paz, uma paz condicionada ao externo, vulnerável e inconstante.

Quando condicionamos a nossa paz ao externo, nos iludimos e sofremos constantemente. Nossa vida fica a mercê dos acontecimentos e nos tornamos vítimas do sistema, dos relacionamentos, da violência, da nossa saúde, das estações do ano, de uma mera opinião.

Então, como caminhar entre a tempestade e a calmaria num mesmo ritmo? Recebendo tudo como uma oportunidade, recusando a condição de vítima, analisando a situação e aprendendo com ela. Desapegando da condição anterior e reconhecendo a responsabilidade que temos em tudo que nos acontece.

A paz que você procura muitas vezes está no silencio que você não faz. Há oportunidades tanto na abundância, quanto na escassez. Quando estamos em uma condição favorável, costumamos desfrutar da mesma como se fosse eterna. Se estamos em um emprego aparentemente estável muitas vezes paramos de estudar, de buscar um diferencial, de construir um plano B para nossas vidas. Ao casarmos, por vezes, deixamos de ser atenciosos, amorosos e comprometidos com a relação, na ilusão de que o cônjuge vai sempre aceitar e amar aquilo que você se tornou após o casamento.

A falta de atenção, de planejamento, de cuidado nos momentos de abundância certamente nos leva a escassez, porque nos ilude, nos deixa confortável e cria uma falsa paz, naqueles que se acomodam à situação. Porém, passar por momentos de desconforto na escassez pode nos fortalecer, e nos ensinar a ficar mais atentos e preparados para os novos desafios.

É necessário deixar a vida fluir e confiar que quando não estamos no controle de nossas a vidas, a mesma sempre dará um jeito de nos avisar redirecionando a rota, ela sempre trabalha a nosso favor, mesmo quando nos desagrada.

A vida é cíclica, é irregular e por isso surpreendente. Ter paz interior, verdadeira e inabalável depende apenas da nossa capacidade de nos adaptarmos às mudanças, como a natureza o faz. Sem apego, sem medo, sem rancor.

O sol realmente nasce para todos, mas só entende isso, aqueles que se sentem parte do universo, que entendem que a chuva não cai para estragar o belo dia, que a chuva cai para contribuir com a vida, que há dias para o sol brilhar e outros para a chuva cair.

www.queroevoluir.com.br/paz-interior

Há três métodos para ganhar sabedoria:
Primeiro, por reflexão, o mais nobre;
Segundo, por imitação, o mais fácil;
E terceiro, por experiência, o mais amargo.
Confúcio

Nesta Edição:

ESPERANÇA PARA O BRASIL 2

MENSAGEM DO DR. INÁCIO FERREIRA 3

ORAÇÕES E APELOS 4

ENTRE A PAZ E A GUERRA 5

ESTRESSE E ESPIRITUALIDADE 6

PALESTRAS E CURSOS: Agenda 7

MENSAGENS 8

Pontos especiais de interesse:

- *À Luz do Evangelho 3*
- *Profissionais da Samádhi 7*
- *XXI FAS - Feira de Artesanato 8*

Mensagem de Esperança para o Brasil

Em meio a crises sociais de todos os gêneros surgem dezenas de mensagens espirituais sobre o futuro planetário, em especial no Brasil, que passa por um momento de grande dificuldade política e economicamente.

Nesta mensagem a seguir o espírito **Alfred Schutz**, sociólogo que desencarnou no final da década de 50, vem a nós deixar suas impressões sobre o momento de transição planetária que vivemos:

Depois que desencarnei, estou trabalhando na área de planejamento reencarnatório na colônia espiritual de Alvorada Nova. Falei aqui, há uns meses atrás, que os europeus iriam pagar pelo imperialismo contra os povos da África, Ásia e Oriente Médio.

Essa Crise de refugiados é só um começo antes da grande invasão militar organizada que os deserdados do mundo farão naquele continente. Muitos desses navios de refugiados afundam não por causas naturais, mas por submarinos em missões secretas.

A Europa está decrepta do ponto de vista espiritual e caberá à America do Sul oxigenar a sociedade mundial.

E vocês que questionam sobre o Brasil?

Digo-lhes que haverá anarquia e caos antes de uma nova organização da sociedade. Os trevosos nos dois planos de vida, depois de estarem fortes, brigam entre si e se exterminarão.

A atual classe política do Brasil deve ser renovada, pois os seus métodos se assemelham na mentira, corrupção e engano.

Jovens estão reencarnados para mudar este país, depois da instabilidade política. O Brasil sairá mais forte e encontrará seu destino, fiquem tranquilos!

O número de acidentes automobilísticos, patologias mentais e suicídios crescerá pela ofensiva da espiritualidade inferior que sabe que tem seus dias contados.

Recomendo aos encarnados muita cautela nas distrações noturnas aonde a bebida ou as drogas criam um campo magnético deletério.

Meus amados, levem uma vida mais simples e sem ostentação. Tenham em mente que, neste período de transição planetária, precisamos ser cautelosos, prudentes e sóbrios.

Saibam que o Mestre Jesus está no Comando da barca terrestre, não há o que temer!

Um abraço deste sociólogo no Plano Espiritual,

Alfred Schutz

Mensagem recebida em trabalho espiritual no
GFA- Grupo Francisco de Assis

https://espiritismodaalma.wordpress.com

O Silêncio

Onde quer que você esteja, seja a alma deste lugar...

Discutir não alimenta. Reclamar não resolve.

Revolta não auxilia. Desespero não ilumina.

Tristeza não leva a nada. Lágrima não substitui suor.

Irritação intoxica. Deserção agrava.

Calúnia responde sempre com o pior.

Para todos os males, só existe um medicamento de eficiência comprovada:

Continuar na paz, compreendendo, ajudando, aguardando o concurso sábio do Tempo, na certeza de que o que não for bom para os outros não será bom para nós...

Pessoas feridas ferem pessoas. Pessoas curadas curam pessoas.

Pessoas amadas amam pessoas. Pessoas transformadas transformam pessoas.

Pessoas chatas chateiam pessoas. Pessoas amarguradas amarguram pessoas.

Pessoas santificadas santificam pessoas.

Quem eu sou interfere diretamente naqueles que estão ao meu redor.

Acorde…

Cubra-se de Gratidão, encha-se de Amor e recomece…

O que for benção pra sua vida, Deus te entregará, e o que não for, Ele te livrará!

Um dia bonito nem sempre é um dia de sol…

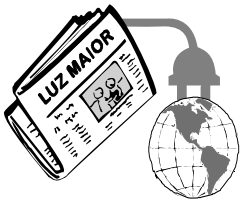
Mas com certeza é um dia de Paz.

Desconheço o autor
Colaboração de Ana Lúcia Coelho

FICHA TÉCNICA

Responsáveis pela edição de Luz Maior:

Maria Lúcia Sene Araújo e toda a Equipe da Samádhi
Integrantes do Grupo Fraterno Amor e Luz
Diogo Freire, 275 Jardim da Saúde Tel.: 5073-0495
www.samadhi.com.br Facebook - Livraria Samádhi



Agora na Web!

Arquivo PDF

JORNAL "LUZ MAIOR"

www.samadhi.com.br

Mensagem do Dr. Inácio Ferreira

Médico psiquiatra, Inácio Ferreira dirigiu por muito tempo o Sanatório Espírita de Uberaba. Desencarnado em 1988 vem, através da psicografia, nos dar esse importante alerta:

Irmãos e irmãs, o que vale no Espiritismo é o que você faça dos conhecimentos que for adquirindo nele. O resto - acredite -, não conta muito.

Quando desencarnei, ninguém queria saber qual era o meu nome, endereço, tampouco os títulos que eu possuía - aliás, ninguém queria saber nada de mim, nem me perguntava coisa alguma. A minha consciência é que, insistentemente, me pedia contas.

A bem dizer, a minha condição de espírita nada significava, e nem significa até hoje. Sem a intenção de ser redundante, o que vale é o valor - o seu valor pessoal, sem rótulos, ou faixas, de qualquer espécie.

Deste Outro Lado, a única coisa capaz de lhe valer é o seu currículo - o seu currículo de bondade! Porque, no fundo, é isto que irá proporcionar a você alguma réstia de luz, para que, mesmo caminhando na escuridão, consiga evitar o abismo...

Não cometa a tolice de imaginar que, na Vida de além-túmulo, o espírita possa ser tratado com deferência. Privilégio, ou o famoso "jeitinho" brasileiro, é algo que por aqui não existe!

Chico Xavier dizia, e com razão, que os espíritas estavam desencarnando mal - estavam, e, em geral, ainda estão!

Sinceramente, o único predicado que eu invejo numa pessoa, seja ela qual for, é a bondade!

Depois que a gente larga a carcaça, para quem é realmente bom, aqui todas as portas se abrem, e todos os caminhos se desimpedem! Em vez de ele pedir audiência com os anjos, são os anjos que pedem audiência com ele!

Por isto, eis o conselho que lhe dou: teorize menos, e procure servir mais!

O mundo é um caldeirão que ainda vai continuar fervendo durante muito tempo... É possível que você vá desencarnar e tornar a reencarnar, nele encontrando amanhã quase tudo como está agora.

De uma encarnação a outra, o espírito melhora muito pouco... A evolução, para quem não se conscientiza, acontece quase que a passo de lesma - dessas que deixam o seu rastro gosmento no chão!

Não creia ser diferente. Não estou querendo desanimar a quem quer que seja, mas, se você se interessa pela Verdade, ei-la aqui de maneira nua e crua.

"Nosso Lar", a colônia espiritual que muita gente na Terra almeja habitar, tem muito mais católicos, protestantes, umbandistas, e até mais ateus, do que espíritas... Não, não se creia o suprassumo, porque você não o é!

Como é que eu posso dizer isto?!

Ser espírita é só acréscimo de responsabilidade espiritual - nada mais do que isso. O que nós já sabemos é mais que suficiente para que, pelos nossos erros, a nossa consciência nos penitencie por muitas e muitas encarnações.

Conheço muita gente que não quer saber o que a gente sabe só para não ter que responder pelo que respondemos, ou responderemos.

Deixe, pois, de professar o Espiritismo como quem joga em um clube de futebol, ou um partido político.

Enquanto é tempo, pare de fazer "guerra santa" - contra os outros, e contra os próprios companheiros que você considera equivocados!

Guardião da Doutrina, você?! Ora! Aceite os meus pêsames...

Cuide-se, porque a morte já vem chegando, e ela é uma locomotiva, que, para atropelá-lo, não pedirá licença!

***INÁCIO FERREIRA**, Uberaba-MG, 22 de Julho de 2013.*
Página recebida pelo médium Carlos A. Baccelli
Publicada no Blog do Dr. Inácio Ferreira.
Colaboração de Celso Nunes

À Luz do Evangelho

... "Compreendei agora o grande papel da Humanidade; compreendei que, quando produzis um corpo, a alma que nele encarna vem do espaço para progredir; inteirai-vos de vossos deveres e ponde todo o vosso amor em aproximar de Deus essa alma; tal a missão que vos está confiada e cuja recompensa recebereis, se fielmente a cumprirdes.

Os vossos cuidados e a educação que lhe dareis auxiliarão o seu aperfeiçoamento e o seu bem-estar futuro. Lembrai-vos de que a cada pai e a cada mãe perguntará Deus: - Que fizeste do filho confiado à vossa guarda?"...

Santo Agostinho - Paris, 1862
Evangelho Segundo o Espiritismo
Capítulo XIV, item 9

O Milagre da Presença

Muitas vezes nesta vida nós somos o remédio da vida de outras pessoas!

Quantas vezes você já curou uma pessoa com seu abraço, uma visita inesperada, um sorriso, uma palavra, um carinho ou até mesmo uma mensagem enviada?

Sua presença alegra a vida das pessoas, é um poderoso remédio contra a tristeza, a depressão, a dor e os sofrimentos da alma.

Estar presente na vida das pessoas que amamos é milagre poderoso que pode transformar-se em processos de cura absoluta.

Faça parte da caixinha de remédios de alguém!

Chico Xavier

Colaboração de Djanira Dias da Silva Gama

Exorcismo do Arcanjo Miguel

Em nome e pelo Poder da Amada Presença de Deus EU SOU em nossos corações e em Nome do Arcanjo Miguel com sua Autoridade de Príncipe dos Arcanjos, EU SOU comandando que a Chama Azul desça, desça, desça sobre os governantes e chefes religiosos da Terra e carbonize, carbonize, carbonize completamente toda energia negativa e destrutiva que os assedia.

EU SOU o Poder do Príncipe dos Arcanjos, o Arcanjo Miguel dissolvendo, dissolvendo, dissolvendo pela Força do Fogo Azul do Pai Todo Poderoso, toda energia destrutiva, linhas de força negativas, toda obsessão, tudo que é menor que a Perfeição que tenta impedir os governantes e chefes religiosos da Terra de seguirem seu rumo, livres do assédio de vibrações e seres que não são da Luz.

Pelo Poder Solar da Fusão das Chamas do Arcanjo Miguel e Elohim Astrea, EU SOU comandando:

- Oh! seres que não servem à Luz, afastai-vos do Cristo em os governantes e chefes religiosos da Terra; afastai-vos do Cristo em os governantes e chefes religiosos da Terra; afastai-vos do Cristo em os governantes e chefes religiosos da Terra, para que eles possam viver dentro da Lei do seu Verdadeiro Ser.

Em Nome do Arcanjo Miguel, EU SOU cravando no peito dos governantes e chefes religiosos da Terra / EU SOU cravando no peito dos governantes e chefes religiosos da Terra / EU SOU cravando no peito dos governantes e chefes religiosos da Terra a Cruz de Infinito Amor e Proteção do Arcanjo Miguel, e onde quer que os governantes e chefes religiosos da Terra estejam, essa Cruz estará brilhando como um Sol, afastando deles qualquer ser, vibração, condição ou coisa que deseje se apoderar de seus corpos ou de suas energias e consciências.

A partir de agora, os governantes e chefes religiosos da Terra são portadores da Cruz de Chama Azul do Arcanjo Miguel e essa Cruz será vista por qualquer ser.

Quanto àqueles que assediavam os governantes e chefes religiosos da Terra, pelo Poder do Arcanjo Miguel e Elohim Astrea, EU SOU comandando que os Anjos da Chama Azul os levem, levem, levem agora de volta ao plano astral para prosseguirem suas evoluções, até que finalmente sejam encaminhados aos Templos de Compaixão da Amada Kwan Yin e que através do Amor Libertador e da Misericórdia do 7º raio, sejam dissolvidas as energias cristalizadas que os impediam de enxergar a verdade, e isso os faça entender que também são uma parte de Deus, e Deus é Amor.

Pelo poder de três vezes três da Sagrada Chama Trina EU SOU em nossos corações, está feito, selado e decretado, porque eu falei no mais poderoso Nome de Deus: **EU SOU o EU SOU, EU SOU o EU SOU, EU SOU o EU SOU.**

Do Livro "Invocação à Luz" - Ponte para a Liberdade

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, atrai-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 pela Humanidade inteira."

Cruz de Chama Azul de Proteção

Amada Presença de Deus "Eu Sou" em mim e Amado Arcanjo Miguel, eu Vos amo!

Enviai Vossos Anjos com as Espadas de Chama Azul e Seccionai do Brasil tudo o que não pertença à Luz.

Cortai e Libertai-o, Cortai e Libertai-o, Cortai e Libertai-o;

Cortai e Libertai-o, Cortai e Libertai-o, Cortai e Libertai-o;

Cortai e Libertai-o, Cortai e Libertai-o, Cortai e Libertai-o de cada linha de força que o conecte com imperfeições de qualquer espécie em, através, ao redor ou enviadas contra o Brasil.

Projetai Vossa Chama Azul para dissolver cada linha de força até o seu fim. Agi nos veículos físico, etérico, mental e emocional, na aura, lar, mundo, atividades e finanças de todos os brasileiros. Seccionai de seus entes queridos e de cada corrente de vida que faça parte da Humanidade tudo o que não é da Luz. Cortai e Libertai-os, Cortai e Libertai-os, Cortai e Libertai-os;

Cortai e Libertai-os, Cortai e Libertai-os, Cortai e Libertai-os;

Cortai e Libertai-os, Cortai e Libertai-os, Cortai e Libertai-os.

Colocai Vossa Cruz de Chama Azul em frente a nós, nas nossas costas, em ambos os lados, acima e embaixo de nós e Selai! Selai! Selai! a todos nós com Vossa Cruz de Chama Azul agora e para sempre.

Assim o decretamos como o Mais Sagrado Nome de Deus "Ayam".

Do "Livro de Apelos" - Vahali

Entre a Paz e a Guerra

(A boa moradia de um coração distante da guerra)

Muitas são as pessoas que dia a dia estão em busca de paz, de verdadeira e duradoura paz. Erradamente, muitos a buscam em lugares desprovidos dos rumores da cidade grande ou de uma casa sem paz. Buscam-na num campo arborizado, no qual o único barulho que se ouve é o canto dos passarinhos que por ali se aventuram.

Olhando assim, de uma maneira despropositada, dá até para pensarmos que a paz pode mesmo ser facilmente alcançada, mas isto é um engano que não pode ser perpetuado. Paz nada tem a ver com o silêncio que tanto nos faz bem após um dia muito tumultuado.

A paz requer, no mínimo, uma mudança de atitude diante daquilo que nos alimentamos diariamente, ou seja, se nos alimentamos com palavras e atitudes de guerra, a paz estará cada vez mais distantes de nós.
Ter paz é muito mais do que estar num lugar desprovido do barulho. É possível a alcançarmos até mesmo em meio a guerra, por mais contraditório que isto possa parecer.

Quem realmente tem paz, tem-na em quaisquer que sejam as situações, ainda que estas sejam de desagrados e desconfortos, pois é exatamente em momentos assim que se prova realmente aquele que tem paz.

Distanciando um pouco da carga de significado que os dicionários trazem para a palavra "paz", pode-se afirmar que é perfeitamente possível se ter paz até mesmo em meio à guerra.

Isto pelo fato de que, aquele que detém a paz dentro de si, pode até não se sentir capacitado o suficiente para promovê-la a uma grande multidão, mas ele tem poder suficiente para se manter em paz, fazendo-a refletir sobre todos aqueles que a ele se aproximar.

Estas pessoas que desejam ver a paz refletida em si mesmas precisam compreender que diferente de um vírus contagiante, para se ter paz é preciso muito mais que estar em companhia de alguém que a tem. As pessoas que a almejam precisam dar boa moradia e manter seus corações o mais distantes possível de comportamento que geram guerra.

É triste saber que num mundo em que as pessoas estão cada vez mais impacientes, estas estão cada vez mais longe da paz e mais próximas à guerra, infelizmente.

Até mesmo as palavras daqueles que não têm paciência para ouvir e suportar (dar suporte) a fala do outro causam danos tão grandes tais como uma arma de fogo em meio a batalhas sangrentas, dado que palavras também ferem e, não raras as vezes, ferem muito mais do que a violência física.

Algo que deve ser motivo para mais reflexões e tomadas de atitudes por cada um de nós é o fato de já termos nos acostumados com a violência. Hoje em dia, cada vez menos pessoas se incomodam em assistir a um programa jornalístico apelativo.

As novelas, por exemplo, estão cada vez mais cheias de cenas de violência e, diferente do que ocorria há algum tempo, no final de muitas delas o mal sai sem castigo e, quando castigado, uma morte sofrida é o mínimo que muitos telespectadores anseiam ver.

Nossas mentes e corações se ocupam muito mais com o castigo do que com o perdão. Aliás, o perdão tem se tornado algo a ser evitado e, quando raramente acontece, quem concede perdão é tido como fraco, como alguém cuja atitude jamais deve ser imitada.

A paz torna-se impossível em meio a atitudes que só geram mais guerra, mais sangue e mais lágrimas de dor. Lágrimas que correm pelo rosto de pessoas que não acreditam mais que podem voltar a se levantar, mesmo depois da queda.

Quando em nossa infância sofríamos alguma queda devido à pouca habilidade física, nossos pais pegavam-nos pelas nossas mãos e nos colocavam em pés. Por algum motivo, hoje não acreditamos que alguém pode mesmo se levantar após uma queda.

Podemos viver tempos de paz e guerra, mas que a nossa luta seja sempre para que a paz seja alcançada e que, como consequência desta grande virtude, que o amor também esteja nos corações de cada um de nós, pois para isso vivemos e lutamos, ou seja, para alcançarmos a paz, o amor e a real felicidade.

Erika de Souza Bueno

Coordenadora Educacional da empresa Planeta Educação; Professora e consultora de Língua Portuguesa pela Universidade Metodista de São Paulo; Articulista sobre assuntos de língua portuguesa, educação e família; Editora do Portal Planeta Educação (www.planetaeducacao.com.br)

e-mail: erika.bueno@fk1.com.br

COZINHAS & ARMÁRIOS
direto da fábrica
Atenção: Não usamos madeira aglomerada (MDP) - Tudo sob medida
"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

Estresse e Espiritualidade (por Marlene Nobre)

Para o grande público, estresse é uma situação psicologicamente agressiva que repercute no corpo. Este, porém, é apenas um dos aspectos do estresse, a sua versão psicossomática, há outros, porém, a serem considerados. O ser humano vive em estado de estresse permanente, bombardeado por fatores estressantes diversos - físicos, psicoemocionais, e espirituais - que lhe exigem constante adaptação ao mundo que o cerca.

Os fatores estressantes emocionais tanto podem ser tristes, como a morte de um ente querido, o desemprego, quanto felizes, como o sucesso do atleta ou as alegrias do reencontro - todos desencadeiam, do mesmo modo, os mecanismos e as consequências do estresse. O mesmo acontece em relação aos abalos nervosos, como no estado de cólera, medo, etc., assim como frente aos fenômenos físicos nocivos - frio, calor, fadiga, agentes tóxicos ou infecciosos, jejum, exercícios físicos exagerados, etc. O estresse é a resposta não específica que o corpo dá a toda demanda que lhe é feita. Ele corresponde à interação entre uma força e a resistência do organismo a esta força. É o complexo agressão-reação.

Se a agressão é ocasionada por uma grande diversidade de fatores, a reação comporta uma parte idêntica, comum a todos os indivíduos, e uma parte própria de cada um, denominada "coping" ou aspecto específico da reação não específica. A medicina hoje considera a doença como sendo a resultante da agressão mais a reação não específica, mais reação específica. Isto pode ser resumido em estresse mais coping. Desse modo, considera-se a originalidade própria das reações específicas ao agente estressor, superpostas às reações não específicas do estresse, criando a diversidade dos aspectos clínicos.

Em 1936, Hans Selye publicou os seus primeiros trabalhos sobre o assunto. Em 1950, descreveu a Síndrome Geral de Adaptação - Reação de Alarme, estágio de Resistência e de Exaustão - com seus aspectos bioquímicos e endócrinos, mostrando qual a reação não específica do organismo às agressões do mundo exterior. Para ele, a intensidade da demanda, a duração e a repetição determinam a resposta. Condiciona o bom ou o mau estresse à eficiência ou não da fase de adaptação. Para Selye, todo indivíduo tem um capital de energia biológica diferente e pode consumir suas reservas conforme tenha maus estresses. Na reação de alarme, primeira resposta do organismo ao estresse, entra em ação o sistema hipotálamo-simpático-adrenérgico que prepara o organismo para a luta ou fuga. Entram em jogo a adrenalina e a noradrenalina. Há muita produção de glicogênio, taquicardia, respiração acelerada, concentração do sangue nos vasos principais e nos músculos estriados, inibição dos sistemas digestivo, sexual e imunológico. Depois disso, outro sistema vai entrar em jogo, o hipotálamo-hipófiso-suprarrenal com produção de ACTH e corticoides. Esses sistemas entram em funcionamento na fase de reação e o organismo pode sofrer esgotamento ou exaustão, tendo como resultado final doença e morte. São inúmeras as doenças de adaptação: hipertensão, úlcera, hemorroidas, ataques cardíacos, acidente vascular cerebral, diabetes, enxaqueca, etc. (.....)

O estresse está ligado ao centro das emoções no hipotálamo, assim é importante o estudo de fatores como o medo, a raiva, etc, nos seus mecanismos e reações. Quando o indivíduo sente raiva, é como se estivesse diante de um perigo iminente e isto desencadeia a reação. Cada indivíduo tem uma reação específica frente ao estresse. Ele coloca suas estratégias de ajuste cognitivas e comportamentais, o "coping", para fazer face aos agentes estressores. As pesquisas têm demonstrado que doenças como depressão estão totalmente ligadas ao estresse. Investigação realizada em 52 países, com participação do dr. Álvaro Avezum, do Brasil, sobre os fatores de risco da doença cardíaca, mostrou que os psicossociais entram em mais de 30% dos casos.

O estresse é o campo da medicina que reunifica corpo e alma. O seu estudo está, portanto, intimamente ligado à espiritualidade. Segundo as lições espirituais dadas em 1947, no livro No Mundo Maior, o nosso cérebro tem três áreas distintas: a inicial, onde habita o automatismo e que está no plano subconsciente, a do córtex motor que engloba as conquistas do hoje e está na área do consciente e a dos lobos frontais que representam o ideal e a meta superiores e estão vinculados ao superconsciente. Esta classificação encontra respaldo no livro de Paul Maclean, de 1968, The Triune Brain in Evolution, que afirma que vemos o mundo através de três cérebros distintos.

Aprendemos com os Instrutores Espirituais que somos seres em evolução. Quanto mais perto nos encontramos da animalidade mais agimos com instintos e sensações. Com o passar do tempo, e a evolução espiritual consequente, passamos a ter sentimentos, sendo o amor, o mais sublimado deles. Se estamos escravizados aos instintos, a maneira pela qual fazemos face aos fatores estressantes é muito primitiva e resulta quase sempre em um mau estresse. Aprendemos também que é preciso humildade para vencer a animalidade inferior. Infelizmente, porém, em nossas relações em sociedade e no lar estamos muito longe desse sentimento sublime que está intimamente ligado ao amor. A fé é importante porque abre as portas do coração para sentir e viver o amor divino em nossas vidas. Através da oração, da meditação, da compreensão do valor da dor, temos a possibilidade de conhecer a nós mesmos e reagir de forma equilibrada às tensões da existência humana.

Compreendemos, igualmente, que é preciso treino para o perdão e para eliminação da raiva, da inveja, da mágoa e de outros sentimentos negativos. A nossa busca da paz para viver no lar, no ambiente de trabalho, dentro da sociedade tem de ser centralizada em Jesus, o Médico da Almas, que afirmou ter a paz verdadeira para nos oferecer. Chico Xavier disse com muita sabedoria: "A paz em nós não resulta de circunstâncias externas e sim da nossa tranquilidade de consciência no dever cumprido." Para vencer o estresse é preciso ter a paz como patrimônio. Esta pacificação interior, responsável pelo sucesso do "Coping", só será uma conquista definitiva quando houver harmonia entre os três cérebros. Para isso, no entanto, é imprescindível não esquecer que é preciso fé em Deus e obediência às Suas Leis.

CURSOS DE REIKI

Associação Brasileira de REIKI

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

Nível I - 09 / 12 (sábado das 10 às 18 h)

Nível II - 10 / 12 (domingo das 10 às 17 h)

Atividades Constantes na Samádhi:

ॐ HATHA YOGA	☯ TAI CHI CHUAN
Márcia Garbui	***Cida Giannella***
Terças e Quintas	Terças e Quintas
Das 8:15 às 9:15	Das 10:00 às 11:30
Das 9:30 às 10:30	Das 16:00 às 17:30 *
Das 19:00 às 20:00	(*formando turma)

Profissionais da Samádhi

Marcar hora pelo telefone 5073-0495

Càrlos Àbíb: 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 Fraterno Amor e Luz. Cursos: Orientação Mediúnica e Autodefesa Psíquica.

Cida Giannella: Aulas de Tai Chi Chuan.

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

Márcia Fernandes Garbui: Aulas de Hatha-Yoga.

Magaly Juarez Abib: Terapeuta: Florais de Bach.

CURSOS DIVERSOS

AUTODEFESA PSÍQUICA ***M. Lúcia Sene Araújo***

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

PROGRAMA:

1 - Influência e sintonia.
2 - Identificando e lidando com as influências.
3 - Repelindo energias intrusas.
4 - Trocas energéticas nos relacionamentos.
5 - Perdas energéticas significativas.
6 - Acionando a própria luz.
7 - Técnicas de reequilíbrio pessoal
8 - Limpeza de ambientes.

Dias 20 e 21 de janeiro - das 10 às 17 h

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 - Contraindicações.
4 - Cores Complementares e suas aplicações.
5 - Aura Humana.
6 - Chakras.

PARTE II - CORES:

1 - As qualidades das CORES.
2 - Aplicações e influências na Aura e nos Chakras.
3 - Índice simplificado de doenças.
4 - Desenvolvimento da Técnica de Diagnóstico.

Com apostila e certificado

TURMA EM FORMAÇÃO - DEIXE SEU NOME

Grupo Fraterno Amor e Luz

Palestras e Passes - Cromoterapia

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

Gratuito - Favor respeitar o horário

AOS NOSSOS MESTRES

Uma campanha contra a inversão de valores e a favor de um mundo melhor!

ATENÇÃO, SENHORES PAIS E MÃES

É sempre bom lembrar que é em casa que as crianças devem aprender:

1 - Bom dia
2 - Boa tarde
3 - Por favor
4 - Com licença
5 - Desculpe
6 - Muito obrigado

E é em casa também que se aprende a:

1 - Ser honesto
2 - Ser pontual
3 - Não xingar
4 - Ser solidário
5 - Respeitar os amigos
6 - Respeitar os mais velhos
7 - Respeitar os professores principalmente

Também é em casa que se aprende a:

1 - Não falar de boca cheia
2 - Ser limpo
3 - Não jogar lixo no chão

Ainda em casa é que se aprende a:

1 - Ser organizado
2 - Cuidar das próprias coisas
3 - Não mexer nas coisas dos outros

Porque na Escola os Professores ensinam:

- ✓ MATEMÁTICA
- ✓ PORTUGUÊS
- ✓ HISTÓRIA
- ✓ GEOGRAFIA
- ✓ INGLÊS
- ✓ CIÊNCIAS
- ✓ EDUCAÇÃO FÍSICA

E reforçam o que o aluno aprendeu em casa!!!

NOBRE Escola NOBRE NOBRE
BAHIA

Colaboração de Analice Delpoio

"Os estabelecimentos de ensino, propriamente do mundo, podem instruir, mas só o instituto da família pode educar. É por essa razão que a universidade poderá fazer o cidadão, mas somente o lar pode edificar o homem".

Emmanuel

Vem aí a XXI FAS

Feira de Artesanato da Samádhi

Antecipe suas compras de Natal !!!

Capricho, Arte, Bom Gosto, Originalidade!

Dias 02 e 03 de dezembro

Das 10 às 18 horas

NA LIVRARIA SAMÁDHI

R. Diogo Freire, 275

Tel.: 5073-0495 (atrás da Nipon)

PARA REFLETIR

Um mestre do Oriente viu quando uma cobra estava morrendo queimada e decidiu tirá-la do fogo, mas quando o fez, a cobra o picou.

Pela reação de dor, o mestre o soltou e o animal caiu de novo no fogo e estava se queimando de novo. O mestre tentou tirá-la novamente e novamente a cobra o picou. Alguém que estava observando se aproximou do mestre e lhe disse:

— Desculpe-me, mas você é teimoso! Não entende que todas as vezes que tentar tirá-la do fogo ela irá picá-lo?

O mestre respondeu:

— A natureza da cobra é picar, e isto não vai mudar a minha, que é ajudar.

Então, com a ajuda de um pedaço de ferro o mestre tirou a cobra do fogo e salvou sua vida.

Não mude sua natureza se alguém te faz algum mal, não perca sua essência; apenas tome precauções.

Alguns perseguem a felicidade, outros a criam.

Preocupe-se mais com sua consciência do que com a sua reputação. Porque ***sua consciência é o que você é***, e ***sua reputação é o que os outros pensam de você***. E o que os outros pensam, não é problema nosso... é problema deles.

Autor Desconhecido
Colaboração de Beatriz Knorr

Livraria Samádhi

O Livro Certo, O Presente Inesquecível.

CDs, DVDs, Incensos, Anjos, Gravuras, Velas

Horário de funcionamento:

Das 10 às 12 e das 14:30 às 19 h - Sábados até às 17 h