

LUZ MAIOR



Uma publicação da
Samádhi® - Livraria e Espaço Alternativo

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

www.samadhi.com.br

livrariasamadhi@uol.com.br

São Paulo, 18 de agosto de 2011

Ano VIII - Número 43

Distribuição Gratuita

SIMPLICIDADE

Cada semana uma novidade.

A última foi que pizza previne câncer do esôfago.

Acho a maior graça. Tomate previne isso, cebola previne aquilo, chocolate faz bem, chocolate faz mal, um cálice diário de vinho não tem problema, qualquer gole de álcool é nocivo, tome água em abundância, mas, peraí, não exagere...

Diante dessa profusão de descobertas acho mais seguro não mudar de hábitos.

Sei direitinho o que faz bem e o que faz mal prá minha saúde.

Prazer faz muito bem. Dormir me deixa 0 km.

Ler um bom livro me faz sentir novo em folha.

Viajar me deixa tenso antes de embarcar, mas, depois, rejuvenesço uns cinco anos.

Viagens aéreas não me incham as pernas; incham-me o cérebro: volto cheio de ideias...

Brigar me provoca arritmia cardíaca. Ver pessoas tendo acessos de estupidez me embrulha o estômago.

Testemunhar gente jogando lata de cerveja pela janela do carro me faz perder toda fé no ser humano...

E telejornais? Os médicos deveriam proibir... como doem!

Caminhar faz bem, namorar faz bem, dançar faz bem, ficar em silêncio quando uma discussão está pegando fogo faz muito bem: você exercita o autocontrole e ainda acorda no outro dia sem se sentir arrependido de nada.

Acordar de manhã arrependido do que disse ou do que fez ontem à noite, isso sim, é prejudicial à saúde.

E passar o resto do dia sem coragem para pedir desculpas, pior ainda.

Não pedir perdão pelas nossas mancadas dá câncer. Guardar mágoas, ser pessimista, preconceituoso ou falso moralista, não há tomate ou pizza que previna.

Ir ao cinema, conseguir um lugar central nas fileiras do fundo, não ter ninguém atrapalhando sua visão, nenhum celular tocando e o filme ser espetacular, uau!

Cinema é melhor para a saúde do que pipoca.

Conversa é melhor do que piada. Exercício é melhor do que cirurgia. Humor é melhor do que rancor. Amigos são melhores do que gente influente. Economia é melhor do que dívida. Pergunta é melhor do que dúvida.

Sonhar é o melhor de tudo e muito melhor do que nada!

Luís Fernando Veríssimo

Quem não entende um olhar, muito menos entenderá uma longa explicação.

Proverbio Árabe

Nesta Edição:

DEGENERAÇÃO DO PERISPÍRITO E REENCARNAÇÃO 2

AÇÃO E REAÇÃO 3

ORAÇÕES E APELOS 4

RELIGIÃO E ESPIRITUALIDADE 5

ALIMENTOS x EMOÇÕES 6

PALESTRAS E CURSOS: Agenda 7

MENSAGENS 8

Pontos especiais de interesse:

- *Oração da Fé* 4
- *Pilares* 8
- *Luz Maior Na Web* 8

Degeneração do Perispírito e Reencarnação

Perispírito — Invólucro semimaterial do Espírito. Nos encarnados, serve de laço intermediário entre o Espírito e a matéria; nos Espíritos errantes, constitui o corpo fluidico do Espírito. (Allan Kardec)

Nos trabalhos do Grupo Fraterno Amor e Luz recebemos preciosos esclarecimentos dos mentores a respeito de alguns casos que presenciámos durante o socorro espiritual. Tivemos a oportunidade de socorrer um espírito muito deformado cujo aspecto quase não lembrava um ser humano. Após o encaminhamento, um orientador espiritual nos deu a seguinte explicação:

Alguns espíritos que permanecem nas regiões astrais apresentam severa degeneração de seu perispírito. Várias situações podem causar essa perda de integridade. Dentre as mais comuns, podemos citar a culpa, a cristalização mental e a recusa em reencarnar.

Espíritos que cometeram erros graves e sentem-se profundamente culpados podem deteriorar esse corpo sutil num processo de ódio a si mesmo e autopunição. Por exemplo: Se cometeram muitos assassinatos e não conseguem perdoar-se, apresentam as mãos ressequidas, como se destruí-las fosse a única forma de “pagar” pelo uso que fizeram delas.

Outros há que, tendo passado por traumas na vida física, fixam a mente nessa deformidade (uma amputação, por exemplo) e apresentam a atrofia do membro no corpo espiritual.

E há ainda aqueles que enveredaram pelo caminho das trevas, cometendo erro atrás de erro, desvirtuando totalmente seu senso de moral e equilíbrio. Conhecedores que são da Lei de Ação e Reação, sabem que seus desmandos acarretarão reencarnações de reparação, e que terão muito trabalho para consertar tudo o que causaram. Revoltados, acovardados diante da certeza de sua responsabilidade, evitam a todo custo reencarnar. Não querem a nova vida que certamente não será um caminho suave. Recusam sistematicamente as oportunidades que se lhes apresentam. Se o corpo espiritual ficar longe da matéria física por muito tempo, começará a se desmaterializar pelo desuso. A função desse veículo é servir de intermediário ao espírito na reencarnação. Perdendo esse veículo, o espírito não terá como reencarnar. Espíritos evoluídos que já prescindem do processo reencarnatório, deixam esse veículo, pois passarão a habitar planos mais elevados (é o fenômeno conhecido como segunda morte). No entanto, aqueles cuja evolução ainda depende das lições na matéria, aqueles que ainda carregam imperfeições a serem superadas, não podem perder o perispírito.

As Leis Divinas utilizam-se de todos os recursos possíveis para esclarecer e encaminhar esses seres na direção da luz. Respeitam o livre arbítrio até o ponto em que o ser perde a capacidade de agir por conta própria, tamanha a degradação em que se encontra. São, então, recolocados em novo corpo que, fatalmente, registrará essa degradação. As reencarnações com deformidades ou deficiências não são, de modo algum, “castigo” de Deus, mas sim, a grande oportunidade de cura e regeneração.

No primeiro caso, o das consciências culpadas, muitas vezes o próprio espírito solicita um corpo com limitações, com medo de reincidir no erro e agravar seus débitos. As equipes de reencarnação concordam com isso como último recurso, quando não conseguem que o espírito se perdoe e aceite uma reencarnação de trabalho a favor do próximo como meio sadio de resgatar seus erros.

No caso das cristalizações mentais, muitas vezes a terapia nos hospitais do espaço aliado ao contato com o corpo de um médium através da psicofonia é suficiente para restaurar o corpo espiritual. Ao trazerem o espírito para o tratamento na casa espírita, os médicos do espaço aproveitam o ectoplasma e o intercâmbio com o modelo organizacional do corpo físico do médium para estimular a regeneração do perispírito. Não há necessidade de reencarnar com a deficiência.

Os últimos, aqueles que recusaram sistematicamente a reencarnação, vão precisar de uma ou mais reencarnações para restabelecer a perfeição da forma, utilizando ectoplasma na regeneração e a contenção para redirecionar o espírito viciado no erro.

Em todos os casos, fica claro que a encarnação com deficiências não é doença, é tratamento; não é castigo, é oportunidade de cura. É a UTI da vida, tratamento intensivo para severas enfermidades da alma, o alívio bendito das dores da consciência.

Nosso mentor espiritual esclareceu também a importância de nossas atitudes diante de casos como esse. Por mais que o espírito encarnado nos pareça privado de raciocínio, nossas ondas mentais são percebidas por ele. Precisamos olhar para ele sem tristeza, sem constrangimento, sem dó. Devemos olhar com alegria e emitir pensamentos de apoio, coragem e incentivo. Nada de pensar: “Coitado, que provação, que sofrimento, o que será que ele está pagando?” Mas sim: “Que bênção é a Bondade Divina! Essa alma conquistou a oportunidade de recuperação. Com certeza sairá dessa vida em condições muito melhores. Que Deus dê a ela coragem, aceitação, para que a cura seja plena e ela retorne vitoriosa para o mundo espiritual. A alma recebe nossas impressões como brasa escaldante, se nos horrorizarmos, rejeitarmos, vibrarmos com miséria, ou como sublime lenitivo, se a auxiliarmos com pensamentos de fé, compreensão e aceitação dos sábios desígnios de Deus.

Agradecemos do fundo do coração a esses amigos espirituais que se empenham tanto em retirar de nossos olhos as vendas da ilusão e da ignorância.

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

Ação e Reação

A Evolução nas Palavras do Preto Velho

PRETO VELHO: Meu filho, você tem que evoluir.

MÉDIUM: O que tenho que fazer, meu Pai?

PRETO VELHO: Se desfaça de todos os bens materiais que você tem. Dê uma parte para os pobres e necessitados e a outra para sua mulher e filhos.

MÉDIUM: De tudo?

PRETO VELHO: Sim. E também de sua mulher e filhos. Vamos sair pelo mundo ajudando os que necessitam. Iremos de cidade em cidade, de lugar em lugar. Quando tiver fome, providenciarei comida; quando tiver sono, providenciarei lugar seguro para descansar; quando tiver frio, providenciarei agasalho e roupas...

MÉDIUM: Não sei se posso. O senhor está pedindo muito de mim.

PRETO VELHO: Mas você não quer evoluir, chegar numa consciência maior?

MÉDIUM: Quero, mas perder tudo o que tenho, largar minha família, meus amigos... Não sei se posso fazer isso. Prefiro ficar como estou e buscar outra forma. O senhor não disse que existem muitas formas de evoluir? Por que só me deu esta escolha?

PRETO VELHO: Quando você disse que era necessário retirar as imagens do meu Congá para que minha casa evoluísse, que eu evoluísse, não me deu escolha. Eu deixei. Quando disse que era necessário retirar os atabaques para que minha casa evoluísse, que eu evoluísse, não me deu escolha. Eu deixei. Quando disse que era necessário parar com as oferendas para os Orixás para que minha casa evoluísse, que eu evoluísse, não me deu escolha. Eu deixei. Quando disse que não era preciso utilizar as guias, que isso era necessário para que minha casa evoluísse, que eu evoluísse, não me deu escolha. Eu deixei. Quando disse que era necessário que os Guias de nossa casa parassem de beber e fumar para que minha casa evoluísse, que eu evoluísse, não me deu escolha. Eu deixei. Você procurou outras formas e outros meios na busca de uma consciência maior. Introduziu formas e meios diferentes dos que eu lhe ensinei, pois começou a achá-los atrasados, primitivos. No entanto, eu pedi a você apenas uma coisa, e você diz que é incapaz. Você mudou tudo o que achou necessário, mas não soube mudar por dentro. Evolução não se faz mudando formas, fundamentos, ritos, meios... Evolução se faz de dentro para fora. Não importa o nosso modo de operar nossa magia, mas sim o que ela representa; sua essência e importância na vida dos que nos procuram; a doutrina e a responsabilidade de nossos rituais; nossos fundamentos; o respeito pelo que é nosso. Você mudou procurando o novo, mas apenas buscou novas formas de

fazer velhas coisas que achava primitivas. Você hoje se baseia em outros para mostrar sua evolução e consciência: se eles mudam lá, você muda aqui; se fazem lá, você faz aqui. Você fugiu das velhas formas, mas apenas buscou o moderno para fazer o velho. Você já está velho. Em breve partirá e eu não mais o usarei como cavalo. Tenho agora nova missão com outro médium. Nele, a tradição será mantida e o novo se fundirá com o velho em busca da essência e não da forma.

MÉDIUM: O Senhor não me recriminou, nunca disse que não.

PRETO VELHO: Se eu dissesse que não, você ficaria frustrado. Faria as coisas por fazer, sem o respeito ou os fundamentos necessários. Então eu deixei que você fizesse o que achava que era correto, pois você o faria com gosto. Na verdade, você nunca perguntou o que eu achava de tudo isso. Mas mesmo em desacordo, reconheço que você ajudou muitas pessoas.

MÉDIUM: Por que o Senhor só está me dizendo isto agora? Depois de tanto tempo trabalhando comigo...

PRETO VELHO: Você mudou tanto... Tanto que nem o reconheço mais... Só que agora você já está indo embora. Então vim para pedir a última caminhada juntos, para que você encontrasse sua essência e tivesse oportunidade de alcançar o que você buscou todos esses anos: evoluir, ter uma consciência com Deus.

MÉDIUM: Então todo esse tempo... Todas essas mudanças que fiz... Foram em vão?

PRETO VELHO: Não. Muitos aqui estiveram e saíram para construir suas casas. Nelas, buscaram a essência do que você ensinou. Não mudaram por mudar e conseguiram encontrar consciência com Deus e evolução de dentro para fora. Você, sem saber, os ajudou.

MÉDIUM: Mas eu expulsei muitos médiuns por não quererem seguir com minha linha de trabalho.

PRETO VELHO: Eles souberam tirar o melhor de seus ensinamentos e dos meus. Eles abriram suas casas e hoje fazem Umbanda de várias formas.

MÉDIUM: Então...

PRETO VELHO: Sim. Aqueles que você dizia que ficaram no caminho; aqueles que não ficaram mudando constantemente, mas souberam degustar cada momento e perpetuar a tradição, os costumes, os fundamentos, os ritos... Eles mudaram a forma de ver o mundo e sua relação com ele. Buscaram a modernidade nas relações com os médiuns, no entendimento dos novos problemas, essa modernidade viciosa do ser hu-

(Continua na página 5)



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

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

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

ORAÇÃO DA FÉ

SENHOR DEUS, criador do céu e da terra! Poderoso é Vosso nome e grande a Vossa misericórdia! Em nome do Vosso filho JESUS CRISTO, recorro a Vós neste momento para pedir bênção para a minha vida. Que a DIVINA LUZ incida sobre mim. Com Vossas mãos, retirai todo o mal, todos os problemas e todos os perigos que estejam ao meu redor.

Que as forças negativas que me abatem e me entristecem se desfaçam ao sopro da Vossa bênção. Que o Vosso poder destrua todas as barreiras que impedem o meu progresso. E, do céu, Vossas virtudes penetrem no meu ser, dando paz, saúde e prosperidade.

Abri, Senhor, os meus caminhos.

Que meus passos sejam dirigidos por Vós, para que eu não tropece na caminhada da vida. Que meu viver, meu lar e meu trabalho sejam por VÓS abençoados. Entrego-me em Vossas mãos poderosas, na certeza de que tudo vou alcançar.

Agradeço. Em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo. AMEM.

AOS QUE SE VÃO

Pai, escolheste esta hora para levar este espírito novamente para junto de Vós.

Pedimos Senhor, que lhe dê um despertar sereno, que esta alma aceite a Vossa

Santíssima vontade sem revolta, compreendendo que retornar ao verdadeiro lar é Ter cumprido na Terra a missão que lhe havia sido confiada.

Daí o Vosso perdão e Vosso amor a esse que nos deixa;

Recebei-o em Vosso regaço como se ainda fosse uma criança, para que ele não se sinta só.

Permiti, Pai, que Vossos mensageiros possam prestar o auxílio tão precioso, dando a compreensão necessária, a fé e a luz para que este espírito encontre o seu verdadeiro caminho.

Que, ao despertar, saiba confiar a Vós a guarda daqueles que amou e deixou na Terra.

Pai, envolvi este espírito com todo nosso amor e daí a ele a Vossa paz.

Que assim seja.

Marina C. Cruz

SENHOR, ENSINA-NOS

A orar sem esquecer o trabalho

A dar sem olhar a quem

A servir sem perguntar até quando

A sofrer sem magoar seja quem for

A progredir sem perder a simplicidade

A semear o bem sem pensar nos resultados

A desculpar sem condições

A marchar para a frente sem contar os obstáculos

A ver sem malícia

A escutar sem corromper assuntos

A falar sem ferir

A compreender o próximo sem exigir entendimentos

A respeitar os semelhantes sem reclamar consideração.

A dar o melhor de nós, sem cobrar taxas de reconhecimento

Senhor, fortalece em nós a paciência para com as dificuldades.

Ajuda-nos sobretudo,

a reconhecer que a nossa felicidade

mais alta será, invariavelmente,

aquela de cumprir-Te os desígnios

onde e como queiras, hoje, agora e sempre.

Emmanuel

Psicografado por Chico Xavier

DECRETO PELA ELEVACÃO DA VIBRAÇÃO DA HUMANIDADE

Em nome de Deus

Amada e poderosa presença do Eu Sou Luz

Santo Cristo Pessoal de toda a humanidade

Com o poder cósmico que nos é confiado

Afirmamos nossa vontade

De movimentar a belíssima energia

Do grande espírito criador da totalidade

Para que este fluxo harmônico

Avance pela Terra

Insuflando pensamentos de luz

Irradiando paz

Elevando a vibração dos seres humanos

Auxiliando a criação dos mais belos

estados de alma

Que o amor à criação

Expanda sua pulsação

Na espiral da divina glória

Subindo pelo espaço afora

Num facho dourado

Que brota de cada coração

APELOS AO ARCANJO MIGUEL

Arcanjo Miguel, necessitamos de sua proteção e direção agora! Arcanjo Miguel, protege-nos nesta hora de aflição mundial! São Miguel, envolve todos os filhos de Deus em tua Chama Azul Protetora!

<http://naluzdesaomiguel.blogspot.com>

(Continuação da página 3)

mano. Utilizaram a modernidade e o novo para levar a doutrina, os ensinamentos, a palavra e o auxílio aos que necessitavam, mas souberam dar continuidade à nossa cultura e nossa forma, alcançando a essência naturalmente, gradativa. Mesmo o novo precisa de tradição para virar doutrina e buscar em sua própria forma e essência. Agora é hora de seguirmos juntos.

MÉDIUM: Mas eu não sei se posso largar tudo... Eu disse ao Senhor que não podia largar tudo o que construí, minha família, mulher, filhos, amigos...

PRETO VELHO: Olhe para baixo... O que você vê?

MÉDIUM: Minha família. Minha mulher, meus filhos, meus amigos... Estão à minha volta. E com lágrimas se despedem... Para onde vamos, meu Velho?

PRETO VELHO: Encontrar o seu cavalo e o Terreiro onde você irá trabalhar dando auxílio aos necessitados; conforto aos desesperados; curando os enfermos; agasalhando o frio das almas com palavras de calor e esperança; dando de beber a sede de muitas almas em busca de luz... Agora você é um de nós.

MÉDIUM: Engraçado, meu Velho. Eu busquei tanto o novo tentando alcançar a evolução que evolui com a missão da tradição, de perpetuar o que não soube dar o devido valor. O Senhor ficará comigo?

PRETO VELHO: Sim, e lhe darei meu nome e minha força. Ensinarei a você tudo o que será necessário. O resto será entre você e seu médium. Ele é novo e muito parecido com você.

MÉDIUM: E como devo agir com ele? Também sofrerei como o Senhor sofreu comigo?

PRETO VELHO: Eu não sofri com você.

MÉDIUM: Mas o Senhor disse...

PRETO VELHO: Eu não disse que sofri. Estava preparando você para tudo isso. Às vezes só se dá o real valor a algo quando ele escorre de nossas mãos. Você vivenciou a tradição, os costumes e os novos meios, as novas formas. Adquiriu experiências diferentes. Segure minha mão...

MÉDIUM: Estou mudando...

NO TERREIRO: "Bate tambor lá na Angola, bate tambor... Bate tambor lá na Angola, bate tambor... Os meus Pretos Velhos batem tambor... Nas minhas Almas batem tambor... Para todo povo, batem tambor... Lá na Angola, bate tambor... Bate tambor lá na Angola, bate tambor... Bate tambor lá na Angola, bate tambor..."

PRETO VELHO: É aquele...

(O novo PRETO VELHO incorpora e um novo ciclo se inicia...)

Autor Desconhecido

Colaboração de Lourdes Palermo

Diferenças entre Religião e Espiritualidade

A religião não é apenas uma, são centenas. A espiritualidade é apenas uma. A religião é para os que dormem. A espiritualidade é para os que estão despertados. A religião é para aqueles que necessitam que alguém lhes diga o que fazer e querem ser guiados. A espiritualidade é para os que prestam atenção à sua Voz Interior.

A religião tem um conjunto de regras dogmáticas. A espiritualidade te convida a raciocinar sobre tudo, a questionar tudo. A religião ameaça e amedronta. A espiritualidade lhe dá Paz Interior.

A religião fala de pecado e de culpa. A espiritualidade lhe diz: "Aprenda com o erro."

A religião reprime tudo, te faz falso. A espiritualidade transcende tudo, te faz verdadeiro! A religião não é Deus. A espiritualidade é Tudo e, portanto é Deus. A religião inventa. A espiritualidade descobre.

A religião não indaga nem questiona. A espiritualidade questiona tudo. A religião é humana, é uma organização com regras.

A espiritualidade é Divina, sem regras. A religião é causa de divisões. A espiritualidade é causa de União.

A religião busca você para que acredite. A espiritualidade é você quem tem de buscar. A religião segue os preceitos de um livro sagrado. A espiritualidade busca o sagrado em todos os livros.

A religião se alimenta do medo. A espiritualidade se alimenta na Confiança e na Fé.

A religião faz viver no pensamento. A espiritualidade faz Viver na Consciência. A religião se ocupa com fazer. A espiritualidade se ocupa com Ser. A religião alimenta o ego. A espiritualidade nos faz Transcender.

A religião nos faz renunciar ao mundo. A espiritualidade nos faz viver em Deus, não renunciar a Ele. A religião é adoração. A espiritualidade é Meditação.

A religião sonha com a glória e com o paraíso. A espiritualidade nos faz viver a glória e o paraíso aqui e agora.

A religião vive no passado e no futuro. A espiritualidade vive no presente.

A religião enclausura nossa memória. A espiritualidade liberta nossa Consciência.

A religião crê na vida eterna. A espiritualidade nos faz consciente da vida eterna.

A religião promete para depois da morte. A espiritualidade é encontrar Deus em Nosso Interior durante a vida.

Desconhecemos a autoria

Colaboração de Carlos Àbíb

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

Cida Giannella

Segundas e Quintas

Das 17:00 às 18:30

COZINHAS & ARMÁRIOS

Atenção: Não usamos madeira aglomerada (MDP) - Tudo sob medida

direto da fábrica

MARCENARIA ARTESANAL

40 ANOS

FORMIBRIL
Design

Tel.: 2577-4877 / 2275-7362
Av. Jabaquara, 277 - V. Mariana - S. Paulo
formibril@formibril.com.br
www.formibril.com.br

ALIMENTOS X EMOÇÕES

MEL: Pura alegria.

Triste sem motivo? De novo a causa pode ser serotonina de menos. Nesse caso, o mel funciona como um calmante natural, pois aumenta a eficiência da serotonina no cérebro. Mas não é só aí que ele atua. Quando alcança o intestino, ajuda a regenerar a microflora intestinal. Resultado: O ambiente se torna mais propício para a produção de serotonina. Surpresa? Pois é, cerca de 90% do neurotransmissor do bom humor é produzido no intestino. Quanto consumir: 1 colher (sopa) / dia.

BANANA: Contra a ansiedade.

Se você anda mais ansiosa que o normal, aposte na banana para elevar os níveis de serotonina. Quando os níveis desse neurotransmissor estão baixos, falha a comunicação entre as células cerebrais. Aí você fica irritada e especialmente ansiosa. A fruta combina doses importantes de triptofano e vitamina B6. Juntas, essas substâncias se tornam poderosíssimas na produção de serotonina. Consumir 2 unidades por dia.

ABACATE: Amigo do sono.

Dormir é tão importante para viver bem quanto comer direito e fazer exercícios. Tem noite que o sono não vem? Põe fé no abacate. Tudo bem, ele tem gordura, mas é boa. E oferece vitaminas que ajudam você a se entender melhor com o travesseiro. A vitamina B3 equilibra os hormônios que regulam as substâncias químicas cerebrais responsáveis pelo sono. Já o ácido fólico funciona como se fosse uma enzima, alimentando os neurotransmissores que fazem você dormir bem. Quanto consumir: ½ abacate pequeno, 3x / semana.

SALMÃO: Levanta o astral.

Mau humor constante pode ser sinal de falta de ômega 3 no prato. O representante oficial dessa gordura amiga é o salmão. Mas existem outros peixes (atum, arenque e sardinha) que jogam seu astral lá para cima. O ômega 3 melhora o ânimo porque aumenta os níveis de serotonina, dopamina e noradrenalina - substâncias responsáveis pela sensação de bem-estar. Estudos também comprovam que este ácido graxo tira os radicais livres de cena e protege o sistema nervoso central. Consumir 1 porção, 3x / semana.

LENTILHA: Afasta o medo.

Angústia e medo podem estar relacionados ao desequilíbrio de cálcio e magnésio. Essa dupla atua no balanceamento das sensações. Além de incluir alimentos com cálcio (queijo e iogurte) e magnésio (acelga) na dieta, consuma mais lentilha. Ela tem efeito ansiolítico, ou seja, tranqüiliza e conforta. Isso porque é precursora da gaba, neurotransmissor que também interfere nos sentimentos. Quanto consumir: 3 conchas pequenas por semana.

NOZES: Mantém você concentrada.

São muitos os nutrientes das nozes. Mas é a vitamina B1 a responsável por essa fruta oleaginosa melhorar a concentração, pois a B1 imita a acetilcolina, neurotransmissor envolvido em funções cerebrais relacionadas à memória. Consumir 2 nozes, 4x / semana.

CHÁ VERDE: Espanta o estresse .

Essa erva, a *Camellia sinensis*, tem fitoquímicos (polifenóis e catequinas) capazes de neutralizar as substâncias oxidantes presentes no organismo que, em excesso, deixam você cansada e estressada e acabam desorganizando o funcionamento do organismo. O estresse é capaz de desencadear a síndrome metabólica, culpada por doenças como a obesidade e a depressão. Beber chá Verde, conforme alguns estudos, melhora a digestão e deixa a mente lenta. Quanto consumir: 4 a 6 xícaras (chá) / dia.

BRÓCOLIS: Deixa a mente esperta.

É comum você demorar alguns segundos para lembrar o número do seu telefone? Este alimento é rico em ácido fólico, acelera o processamento de informação nas células do cérebro, consequentemente, melhorando a memória. Porções extras desta verdura vão fazer você lembrar de tudo rapidinho. Quanto consumir: 1 pires por dia.

CLORELA: Controla a preocupação .

Comportamento obsessivo pode ser sinal de que as células do organismo estão desvitalizadas. A alga clorela funciona como um poderosíssimo reparador celular, melhorando as funções fisiológicas e o sistema imunológico. E mais: contém vitaminas (B3, B6, B12 e E) e minerais (cálcio, magnésio e fósforo) e aminoácidos (triptofano) que ajudam a estabilizar os circuitos nervosos, acabando com a aflição e aumentando a sensação de conforto. Consumir 2 a 4g /dia (cápsula).

ÓLEO DE LINHAÇA: Dribla o apetite voraz.

O óleo extraído da semente de linhaça e prensado a frio é uma fonte vegetal riquíssima em gordura ômega 3, 6 e 9. Melhor: é um dos poucos alimentos com ômega numa proporção próxima do ideal, o que é imprescindível para que exerça suas funções benéficas. Uma delas é regular os hormônios que ajudam a manter o sistema nervoso saudável. Com isso, a ansiedade perde espaço e a compulsão a comida fica bem menor. Quanto consumir: 1 colher (sobremesa) / dia, antes das refeições principais.

GÉRMEN DE TRIGO: Acaba com a irritação.

Assim como as nozes, o gérmen de trigo tem vitamina B1 e inositol, que reforçam a concentração. Mas por ter uma boa dose de vitamina B5, o gérmen é especialmente indicado como calmante, já que melhora a qualidade de impulsos nervosos, evitando nervosismo e irritabilidade. Consumir 2 colheres (chá) / dia.

TOFU: Espanta o desânimo .

O queijo de soja tem o dobro de proteínas do feijão e uma boa dose de cálcio. Também é rico em magnésio (evita o enfraquecimento das enzimas que participam de produção de energia) e ferro (combate a anemia). Quando estes minerais estão em baixa no organismo, você se sente fraco e sem ânimo. Mas é a colina, substância que protege a membrana das células cerebrais, que dá ao tofu o poder de acabar com o cansaço mental. Consumir: 1 fatia média / dia.

Dr. Luiz Carvalho - Nutrólogo e Nutricionista

Gabriela Zanatta Port - Nutricionista

*Clínica Nutrissoma: Rua Marquês do Pombal, 1824
Conj. 303 - Fone (0xx51) 3361-4012 - Porto Alegre-RS*

Agenda da Samádhi®

CURSOS DIVERSOS

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. Duração 12 horas. Próximas datas:

Dias 27 e 28 de agosto - das 10 às 17 horas

Dias 29 e 30 de outubro - das 10 às 17 horas

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

Curso em andamento. Adesões até 5 de setembro

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

1 aula semanal de 2 horas - Duração: 4 meses

INÍCIO: 12 de setembro - das 14:30 às 16:30

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 13 de setembro - 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 17 e 18 de setembro - das 9:00 às 17:00 h

CURSOS DE REIKI

Associação Brasileira de REIKI

Mestres: *Drs. Claudete França e Thales França*

Próximas Datas:

Nível I Dia **22 / 10** (sábado das 9 às 21 h)

Nível II Dia **23 / 10** (domingo das 10 às 20 h)

Nível III Dia **24 / 10** (segunda-feira das 10 às 20 h)

Profissionais da Samádhi

Marcar hora pelo telefone: 5073-0495

Carlos Àbíb: 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.

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

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

Cida Giannella: Aulas de Tai-Chi Chuan.

Maria Lourdes de Souza Palermo: Astróloga. Mapa Natal, Revolução Solar.

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.

ATENDIMENTOS INDIVIDUAIS NA SAMÁDHI

Massagem Terapêutica - Acupuntura

Reiki - Fisioterapia (RPG / RMA)

Drenagem Linfática - Psicoterapia

Cromoterapia - Terapia Holística

Florais de Bach - Mapa Astral - Tarô

PILARES

Essa é uma homenagem a todos os pais

Perdão, se só Te procuro
Quando me encontro em desgraça!
Mas reconduz nossa raça aos valores do início,
Para que o Teu sacrifício não tenha sido de graça!
Pai, vim conhecer Tua morada,
Me renovar na Tua proteção.
Vim seguindo os Teus passos pela estrada,
Com a alma no olhar, chapéu na mão.

Meu sangue tem o sangue dos caudilhos.
Meu mundo foi o lombo de um cavalo!
Mas esse mundo novo é o dos meus filhos,
E, sendo Pai, bem sabes do que falo.
O homem, por ser livre, criou asas
E fez da liberdade uma prisão.
'Tá tudo errado, Pai, caiu a casa!
Por isso eu vim te abrir meu coração.

Me ajuda, Pai! Quero criar meus filhos
Do jeito que meu pai criou a mim!
Me ensina a vencer tantos empecilhos
E acreditar no certo até o fim!

Que a força da verdade ainda vale
Do jeito que valia lá de onde eu vim!
Pois temo que meu filho, um dia, fale:
Verdades mudam, pai, não é assim!

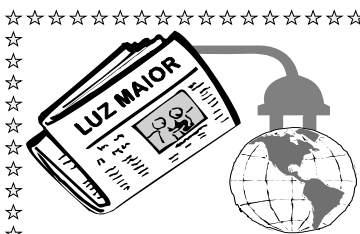
Tentei falar do amor e do respeito,
Do tempo em que se amava uma vez só.
Disseram que eu revisse os meus conceitos
Pois tudo o que está velho vira pó.
Vejo meninas moças se vendendo,
Já cegas pelo brilho dos anéis!
Casamentos de amigos se perdendo,
Jogados pelo ralo dos motéis!

Não deixa, Pai, que caiam os pilares,
Os poucos que ainda estão de pé.
Lá fora, a droga ronda nossos lares,
E eu vim aqui pra não perder a fé!

Me ajuda, Pai! Quero criar meus filhos
Do jeito que meu pai criou a mim.
Me ensina a vencer tantos empecilhos
E acreditar no certo até o fim!

Que a força da verdade ainda vale
Do jeito que valia lá de onde eu vim!
Pois temos que meu filho, um dia, fale:
Verdades mudam, pai, não é assim!

*Música do gaúcho Miro Saldanha
No Cd "Um canto meu"*



JORNAL “LUZ MAIOR”

Agora na Web!!!

Versão em
Arquivo PDF

O SAL E A DOR

O velho Mestre pediu a um jovem triste que colocasse uma mão cheia de sal em um copo d'água e bebesse.

- Qual é o gosto? - perguntou o Mestre.

- Ruim, disse o aprendiz.

O Mestre sorriu e pediu ao jovem que pegasse outra mão cheia de sal e levasse a um lago.

Os dois caminharam em silêncio e o jovem jogou o sal no lago.

Então o velho disse:

- Beba um pouco dessa água.

Enquanto a água escorria do queixo do jovem o Mestre perguntou:

- Qual é o gosto?

- Bom! disse o rapaz.

- Você sente o gosto do sal? perguntou o Mestre.

- Não, disse o jovem.

O Mestre então, sentou ao lado do jovem, pegou em suas mãos e disse:

A dor na vida de uma pessoa não muda. Mas o sabor da dor depende de onde a colocamos.

Quando você sentir dor, a única coisa que você deve fazer é aumentar o sentido de tudo o que está a sua volta.

É dar mais valor ao que você tem do que ao que você perdeu.

Em outras palavras: É deixar de ser copo para tornar-se um lago.

Autor Desconhecido

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)

Sabedoria Pelo Mundo

"A paciência é uma árvore de raiz amarga, mas de frutos muito doces."
Provérbio Persa

"Ao término do jogo, o rei e o peão voltam para a mesma caixa."
Provérbio Italiano

"Visão sem ação é um sonho acordado. Ação sem visão é um pesadelo."
Provérbio Japonês

"Frequentemente, aquele que faz demais, faz muito pouco."
Provérbio Italiano

"Melhor curvar-se do que se quebrar."

Provérbio Escocês

Leia! Divulgue!

Essa conquista é
de todos nós!

www.samadhi.com.br