

# LUZ MAIOR



Samadhi® - Livraria e Espaço Alternativo

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

www.samadhi.com.br

livrariasamadhi@uol.com.br

São Paulo, 14 de dezembro de 2011

Ano VIII - Número 45

Distribuição Gratuita

## SÃO NICOLAU E O PAPAÍ NOEL

Qual criança não esperou com ansiedade a visita do Papai Noel para receber os presentes no dia de Natal? E qual não é a decepção, quando alguém, certo dia, conta que Papai Noel não existe... Muitas crianças não acreditam ou ficam chorando desconsoladas...

O que muita gente não sabe é que a lenda do Papai Noel foi inspirada em uma figura de um santo da Igreja Católica, chamado São Nicolau. Por essa razão até hoje, na Alemanha, o "Papai Noel" é chamado de Nikolaus.

São Nicolau, Bispo de Mira na Lícia (hoje Turquia) morreu em meados do século IV. Seu culto difundiu-se primeiro no Oriente e depois em toda a Igreja. É padroeiro da Rússia. É venerado de modo especial na França, Alemanha, Inglaterra e Irlanda. Suas relíquias estão em Bari, na Itália, onde há um templo em sua honra.

Nicolau era bastante jovem quando perdeu seus pais, herdando uma imensa fortuna que lhe possibilitou praticar a caridade em grande escala. Um dia soube de três moças que, por serem pobres, não encontravam pretendentes e o pai ia encaminhá-las a prostituição. Nicolau, de noite, atirou para dentro do quarto do homem uma bolsa com moedas de ouro. Poucos dias depois, casava-se a filha mais velha. Repetiu o gesto e, logo após, casava-se a segunda filha. Quando ia atirar pela terceira

vez o dinheiro, foi descoberto. Saindo de onde estava escondido, o pai lançou-se aos pés de seu benfeitor, chorando de gratidão. E apregooou por toda parte os favores recebidos. Mais popular que muitos santos, a poucos são atribuídos tantos milagres quanto a São Nicolau.

Em uma estalagem o dono havia matado dois estudantes para se apoderar do dinheiro deles. Horrorizado por esse crime hediondo, São Nicolau ressuscitou os jovens e converteu o assassino.

No dia em que foi sagrado Bispo de Mira, mal acabara a cerimônia, uma mulher ajoelhou-se com um menino nos braços, suplicando: "Dai vida a meu filhinho! Ele caiu no fogo e teve morte terrível. Tende pena de mim." Emocionado e compadecido das dores daquela mãe, fez o Sinal da Cruz sobre o menino que ressuscitou diante dos fiéis.

Hoje em dia, em algumas cidades da Alemanha, este Santo é representado indo de casa em casa, levando presentes para as crianças piedosas e bem comportadas. A festa de São Nicolau é celebrada pela Igreja no dia 6 de dezembro. Narrando aos filhos sua bela vida, os pais despertam nas almas infantis o senso maravilhoso e estimulam a prática da virtude. Com a vantagem de a vida de São Nicolau ser muito mais bonita do que a lenda do Papai Noel.

[www.semprealegria.com/blog/sao-nicolau-e-o-papai-noel/](http://www.semprealegria.com/blog/sao-nicolau-e-o-papai-noel/)

Se um dia você tiver que escolher entre o mundo e o amor, lembre-se: Se escolher o mundo ficará sem amor, mas se você escolher o amor, com ele conquistará o mundo.

*Albert Einstein*

### Nesta Edição:

OS DEZ MANDAMENTOS - PARTE II	2
PAI NOSSO E OS CHACRAS	3
ORAÇÕES E APELOS	4
FILHOS SÃO DO MUNDO	5
LINHAÇA, RIQUEZA DO ORIENTE	6
PALESTRAS E CURSOS: Agenda	7
MENSAGENS	8

### Pontos especiais de interesse:

- Carta de Natal ...3
- As Quatro Leis da Espiritualidade .. 6
- Sem Etiqueta Sem Preço ..... 8

## Os Dez Mandamentos - Parte II

Dando seqüência à série de artigos iniciada na edição nº 44 de Luz Maior, falaremos sobre o terceiro e o quarto mandamentos, obedecendo à orientação trazida por um amigo espiritual através de vivência em sonho.

### III - Guardar os domingos e festas de guarda.

Entre as diversas religiões derivadas do Cristianismo, há divergências quanto ao dia de “guardar-se”. Para uns é o sábado, para outros é o domingo. Na verdade, segundo o orientador espiritual, o que importa é o sentido de recolhimento, é ter um tempo reservado para a introspecção, o contato com a Presença Divina em nossos corações.

Nas Escrituras há a ideia de que Deus criou o mundo em seis dias e descansou no sétimo. Sabemos que é uma linguagem simbólica e que dias podem significar eras no processo da Criação, mas a determinação do repouso fica clara. Cada dia da Criação refere-se a um aspecto de nossa existência na terra. Precisamos trabalhar pelo sustento da vida física, viver em harmonia com a Natureza, desenvolver o intelecto, aprimorar as virtudes, equilibrar as emoções, desenvolver o sentido de fraternidade e amor incondicional.

O que temos visto, porém, no homem civilizado, é uma corrida louca pelo consumo de bens materiais, um desenvolvimento tecnológico descuidado da ecologia, e, nos relacionamentos, a competição acirrada por status, poder, priorizando o individual em detrimento do coletivo. Estamos vivendo muito mais em função da vida exterior e nos esquecendo da vida interior. Poucas pessoas vivenciam a religiosidade. Entre os que ainda professam alguma crença, uma parte considerável está presa a dogmas e cultos. Vivem de acordo com as regras, na esperança de conquistar o paraíso. Predomina a ideia de que o paraíso é algo distante, só encontrado após a morte física, e não um estado interior de paz.

A orientação para reservarmos um dia para as vivências espirituais é praticamente ignorada pela maioria. Algumas seitas proíbem as pessoas de trabalhar, de fazer isto ou aquilo, e há os que fazem vigílias de oração. São tentativas de lembrar os fiéis da necessidade do contato com Deus. Guardar o dia, no entanto, sugere um estado de recolhimento, de silêncio interior, um momento de reflexão, um estado de oração. É o momento de alimentar a fé, de reconhecer as bênçãos, de analisar atitudes, de corrigir comportamentos.

Cada um de nós precisa, dentro de sua rotina, encontrar momentos para meditar, para estar com Deus. Momentos diários de introspecção ao longo da semana, diariamente. O ideal mesmo seria viver em estado de oração, sentido a presença de Deus em cada momento de nossas vidas. Quem está constantemente em contato com essa Fonte Interior de Amor supera os desafios e as agruras do caminho com mais equilíbrio, pois a Fé e a certeza da Presença de Deus nos dá coragem e tranquilidade, por pior que seja a situação. O distanciamento de Deus está claro no aumento considerável de estados depressivos, de síndromes de pânico, no recrutamento da intolerância e da violência, no esfacelamento das famílias, na inversão total de valores.

### IV - Honrar Pai e Mãe.

Os pais são colaboradores de Deus no processo de evolução espiritual. Os seguidores da Doutrina Espírita sabem, por farta literatura a respeito, o quanto necessitamos da reencarnação para que nosso espírito evolua, desenvolva todo seu potencial, reencontre o equilíbrio nos relacionamentos. Muitas vezes, perdidos em cadeias de raivas e ódio, levamos várias encarnações alternando sofrimentos e vinganças inúteis, até que a compreensão chegue e tenhamos condição de perdoar e seguir em frente. Errar, quem não erra?

Por essa razão, disse o orientador espiritual, não importa que tipo de pais tivemos, se amorosos ou rancorosos, se atentos ou descuidados, se responsáveis ou ausentes, se conscientes ou circunstanciais: eles foram os responsáveis pela oportunidade sublime da encarnação, pela qual há milhares de espíritos implorando. Se são imperfeitos, carentes de valores morais, entregues muitas vezes à degradação, ainda assim nos deram a chance de evoluir através da vida física. E a nós, filhos, fica o dever de honrá-los, de sermos gratos à oportunidade concedida e de orar por eles, para que seus espíritos encontrem o caminho do bem e do amor e que eles resgatem seus débitos através do serviço.

Questionei o orientador a respeito de pais que maltratam, espancam, estupram, abandonam, jogam no lixo, entregam-se à bebida e às drogas, negando às crianças até mesmo o direito ao pão de cada dia. Ele foi incisivo: “As mazelas de vossa sociedade são um resultado da doença coletiva de vossas consciências. Houvesse já florescido entre vós a semente pura da caridade e da fraternidade, muitas dessas misérias e dores já teriam desaparecido. O Mestre Jesus, em sua peregrinação na Terra, andava distribuindo consolo, amparo, amor e carinho. E foram Dele as palavras - Não julgueis para não serdes julgados. É mister que cada um de vós se empenhe em educar os que estão à sua volta, exortando-os ao Amor e ao Perdão. Só a educação dentro de valores espirituais pode reverter esse quadro doloroso de iniquidades. Que vossa sociedade se organize, que espíritos conscientes se empenhem na reformulação de leis, que medidas sejam tomadas em defesa dos que sofrem. Contudo, guardai-vos de julgar em vossos corações e evitai despejar ódio e rancor onde já há tanta miséria. Sede caridosos, orai por eles, fazei vossa parte no seu dia a dia.”

Vamos agradecer todos os dias àqueles que nos geraram, pela oportunidade, àqueles que nos criaram, pelo carinho e amparo. E que Deus os abençoe.

*Maria Lúcia Sene Araújo*  
(Continua na próxima edição)

**FICHA TÉCNICA** - Colaboraram nesta Edição:

*Todos os Integrantes do Grupo Fraternal 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](http://www.samadhi.com.br)

## O PAI NOSSO ESOTÉRICO E OS NOSSOS SETE CHACRAS

A Oração mais usada por nós, cristão, é sem dúvida o “PAI NOSSO”. Conhecê-la na sua profundidade nos fará acionar em nós potências que nos farão evoluir a cada vez que, já então conscientemente, a pronunciarmos. Compõe-se o “Pai Nosso” de sete frases que correspondem às características de nossos sete chacras. São elas:

1ª - “PAI NOSSO QUE ESTAIS NO CÉU” - É o apelo, o chamamento ao nosso corpo de bem-aventurança, ao nosso corpo causal, expressado em nós através do chacra pituitário. Refere-se àquele corpo que só retém nossas aquisições perfeitas e eternas, o nosso “tesouro no céu que as traças não comem e a ferrugem não corrói” citado por Mestre Jesus. Se um clarividente o pudesse ver, enxergá-lo-ia no alto da cabeça na cor branca esplendor, com nuances de tonalidades violeta, quando dizemos esta primeira frase da oração e conscientemente pensamos em nosso pituitário.

2ª - “SANTIFICADO SEJA O VOSSO NOME” - O nome é algo com que alguém se manifesta. Ao santificarmos o nome de Deus, louvamos, valorizamos as suas criações. Também, da mesma maneira, deveríamos santificar cada um dos nossos atos, pois eles expressam algo muito superior em nós: O nosso poder criativo. Um dito popular afirma que aquilo que uma pessoa é, sua personalidade, está gravada em sua testa. Ativamos com a segunda frase do “Pai Nosso” o poder criador em nós. Este é o chacra da luz azul índigo.

3ª - “VENHA A NÓS O VOSSO REINO” - O Reino de Deus é o poder da palavra. O mundo de Deus foi criada pelo Verbo. A palavra vigiada, valorizada, dita segundo um pensamento em acordo com as Leis Divinas, emprestará uma potência realizadora às nossas idealizações. Sua cor é azul claro que embeleza nosso chacra laríngeo.

4ª - “SEJA FEITA A VOSSA VONTADE ASSIM NA TERRA COMO NOS CÉUS” - O quarto chacra é considerado intermediário, aquele que faz a ligação entre a Terra (Os chacras inferiores) e os Céus (Os chacras superiores). É o chamado “Chacra Crístico”, aquele que liga. Disse

Jesus: “Ninguém vai ao Pai (Ao primeiro chacra superior) a não ser através de mim”. Ao dizermos a quarta frase do “Pai Nosso”, estejamos sempre conscientes de que apelamos pela união da nossa personalidade inferior com a nossa individualidade superior. Visualizemos, ao dizê-la, a cor verde, rodeando nosso chacra cardíaco.

5ª - “O PÃO NOSSO DE CADA DIA NOS DAI HOJE” - Apelamos pelo pão que alimenta o corpo, mas também, pelo pão que abastece e enriquece o espírito. Pedimos aqui a Onipresença de Deus em nosso cotidiano. Que todos os dias, em todas as circunstâncias, possamos perceber os Planos Divinos atuando, tentando remediar nossos erros, novamente nos oportunizando. Bem poderíamos dizer que este é o chacra que nos dá a percepção da Onipresença Divina. Trabalhem com ele na cor amarela, sobre a região umbilical.

6ª - “PERDOAI AS NOSSAS DÍVIDAS, ASSIM COMO NÓS PERDOAMOS OS NOSSOS DEVEDORES” - tal frase tem ligação com nossos instintos mais primitivos, pelos quais desrespeitamos, agredimos e criamos a maior parte de nossas ligações cármicas com outrem. Perdoar, uma palavra composta pelo prefixo “para” mais “doar”. Que possamos doar atos fraternos a alguém com a mesma intensidade com que o roubamos e desrespeitamos. Só assim nossas dívidas estarão quites. O que pedimos realmente é nova oportunidade de reencontros, para que a realização de um “perdoar” (para doar) nos seja dada. Façamos isto usando a potência do chacra de cor laranja.

7ª - “NÃO NOS DEIXEIS CAIR EM TENTAÇÃO E LIVRAI-NOS DE TODO O MAL” - Chegamos aqui ao chacra de cor vermelha, o básico, chamado também de o chacra dos abismos. Que o contínuo encontro com os chacras superiores seja o sustentáculo básico para conservarmos aquilo que até aqui já adquirimos. Esta última frase do “Pai Nosso” faz referência ao grande teste que os iniciados com Jesus passavam, do qual saíam vitoriosos pela vigia e oração.

Texto retirado do livro “DESPERTAR DA ESPIRITUALIDADE” de Helyette M. Rossi, no Portal Arco Íris. Ler mais:

<http://acessandoadivinaluz.webnode.com.br/news/o-pai-nosso-esoterico-e-os-nossos-sete-chacras>

### Carta de Natal

Meu amigo. Não te esqueças.  
Pelo Natal do Senhor,  
Abre as portas da bondade  
Ao chamamento do Amor.  
Reparte os bens que puderes  
Às luzes da devoção.  
Veste os nus. Consola os tristes,  
Na festa do coração.  
Mas, não te esqueças de ti,  
No banquete de Jesus:  
Segue-lhe o exemplo divino  
De paz, de verdade e luz.  
Toma um novo compromisso  
Na alegria do Natal,  
Pois o esforço de si mesmo  
É a senda de cada qual.

Sofres? Espera e confia.  
Não te furtas de lembrar  
Que somente a dor do mundo  
Nos pode regenerar.  
Foste traído? Perdoa.  
Esquece o mal pelo bem.  
Deus é a Suprema Justiça.  
Não deves julgar ninguém.  
Esperas bens neste mundo?  
Acalma o teu coração.  
Às vezes, ao fim da estrada,  
Há fel e desilusão.  
Não tiveste recompensas?  
Guarda este ensino de cor:  
Ter dons de fazer o bem  
É a recompensa melhor.  
Queres esmolos do Céu?  
Não te fartes de saber teus,

Que o Senhor guarda o quinhão  
Que venhas a merecer.  
Desesperaste? Recorda,  
Nas sombras dos dias teus,  
Que não puseste a esperança  
Nas luzes do amor de Deus.  
Natal!... Lembrança divina  
Sobre o terreno escarcéu...  
Conchega-te aos pobrezinhos  
Que são eleitos do Céu.  
- Mas, ouve, irmão! Vai mais longe  
Na exaltação do Senhor:  
Vê se já tens a humildade,  
A seiva eterna do amor.

**Feliz Natal !!!**

Chico Xavier  
Espírito: Casimiro Cunha

## Pai Nosso

Pai Nosso, que estás nos Céus  
Na luz dos sóis infinitos,  
Pai de todos os aflitos  
Neste mundo de escarcéus.

Santificado, Senhor,  
Seja o Teu nome sublime,  
Que em todo Universo exprime  
Concórdia, ternura e amor.

Venha ao nosso coração,  
O teu reino de bondade,  
De paz e de claridade  
Na estrada da redenção.

Cumpra-se o teu mandamento  
Que não vacila e nem erra.  
Nos Céus, como em toda a Terra  
De luta e de sofrimento.

Evita-nos todo o mal,  
Dá-nos o pão no caminho,  
Feito de luz, no carinho  
Do pão espiritual.

Perdoa-nos, meu Senhor,  
Os débitos tenebrosos,  
De passados escabrosos,  
De iniquidade e de dor.

Auxilia-nos também,  
Nos sentimentos cristãos,  
A amar aos nossos irmãos  
Que vivem longe do bem.

Com a proteção de Jesus  
Livra a nossa alma do erro,  
Neste mundo de desterro,  
Distante da vossa luz.

Que a nossa ideal igreja,  
Seja o altar da Caridade,  
Onde se faça a vontade  
Do vosso amor...

Assim seja.

*Mensagem recebida pelo médium Francisco Cândido Xavier, do Espírito Monsenhor José Silvério Horta. Do livro "Parnaso de Além-Túmulo" - 12ª Ed. - FEB.*

### O PODER DA PALAVRA

Atente para o que diz. A sua palavra edifica, eleva e agrada. Mas também destrói, rebaixa e machuca. O que sai de sua boca é força criadora. A palavra proferida e pensada passa a produzir efeitos. Não há como fazê-la retornar. Por isso, cuide-se no falar. Evite excessos. Regre-se pela verdade e sensatez. Regule o tom de voz. Não fale alto, nem seja rude. Transmita paz, certeza, carinho, alegria.

Ó! Deus Todo-Poderoso, presente em meu coração, ó! Grande Coro dos Mestres Ascensionados! Carregai-me com o poder da Chama Violeta do Grande Silêncio que me deixará falar somente quando for preciso. Quando falar, eu o farei pelo poder do Grande Silêncio para libertar a humanidade, e a invencível Vitória Divina aparecerá por toda parte ao meu apelo.

EU SOU EU SOU EU SOU

## Oração do Anjo Ismael

(Anjo Protetor do Brasil)

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 mártires na Cruz, dá a esses que se acham ligados ao pesado fardo da matéria, orientação perfeita do caminho e da virtude, o único pelo qual podemos te encontrar.

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

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

Se o mundo com seus erros, paixões e ódios, alastra o caminho de espinhos, escurecendo o nosso horizonte com as trevas do pecado, rebrilha mais com Tua misericórdia, para que seguros e apoiados no Teu Evangelho, possamos trilhar e vencer as escabrosidades do carreiro e chegar às moradas do teu reino. Amiga Estrela, Farol dos pecadores e dos justos, abre Teu seio divino e recebe a nossa súplica pela Humanidade inteira.

*Extraída da 57ª edição de PRECES ESPÍRITAS, de Caibar Schutel*

## Oração perante Jesus

Senhor! Agradecemos aos professores de bondade e paciência, compreensão e tolerância que nos concedes, através de todos aqueles que nos transmitem os ensinamentos que nos legaste.

E manifestamos ao teu amparo a nossa gratidão pelos examinadores que nos envias, na pessoa de nossos familiares e companheiros, adversários e observadores para que se nos verifique o grau de aproveitamento das tuas mensagens de paz e amor.

Entretanto, Jesus, entre aqueles que nos induzem a procurar as virtudes que ainda não possuímos e aqueles outros que nos destacam os defeitos e as deficiências que ainda carregamos, nós te pedimos força e coragem para sermos simples e humildes, a fim de praticarmos as tuas lições.

**Emmanuel**

*Pelo Médium Chico Xavier*

EU SOU a Poderosa, Transmutadora Chama Violeta em forte e dinâmica atividade, que agora afasta todos os erros e enganos do Presente e passado, com suas causas e efeitos e todas as criações importunas pelas quais meu eu inferior é responsável, transformando tudo em Perfeição para sempre.

EU SOU EU SOU EU SOU

## *A Paz que Trago em Meu Peito*

A paz que trago hoje em meu peito é diferente da paz que eu sonhei um dia... Todavia, o tempo vai-nos mostrando que a paz é resultado do entendimento de algumas lições importantes que a vida nos oferece.

A paz está no dinamismo da vida, no trabalho, na esperança, na confiança e na fé... Ter paz é ter a consciência tranquila, é ter certeza de que se fez o melhor ou, pelo menos, tentou...

Ter paz é assumir responsabilidades e cumpri-las, é ter serenidade nos momentos mais difíceis da vida.

Ter paz é ter ouvidos que ouvem, olhos que veem e boca que diz palavras que constroem. Ouvir o riacho que desliza sobre as pedras e embala os ramos verdes que em suas águas se espreguiçam...

Ter paz é não querer que os outros se modifiquem para nos agradar, é respeitar as opiniões contrárias, é esquecer as ofensas.

Ter paz é aprender com os próprios erros, é dizer não quando é não que se quer dizer... Ter paz é ter coragem de chorar ou de sorrir quando se tem vontade... É ter forças para voltar atrás, pedir perdão, re-fazer o caminho, agradecer...

Ter paz é admitir a própria imperfeição e reconhecer os medos, as fraquezas, as carências...

A paz que hoje trago em meu peito é a tranquilidade de aceitar os outros como são, e a disposição para mudar as próprias imperfeições.

É a humildade para reconhecer que não sei tudo e aprender até com os insetos... É a vontade de dividir o pouco que tenho e não me aprisionar ao que não possuo. É admitir que nem sempre tenho razão e, mesmo que tenha, não brigar por ela.

A paz que hoje trago em meu peito é a confiança em Deus, que criou e governa o mundo... A certeza da vida futura e a convicção de que receberei das leis soberanas da vida, o que a elas tiver oferecido.

Às vezes, para manter a paz que hoje mora em teu peito, é preciso usar um poderoso aliado chamado SILÊNCIO. Lembra-te de usar o silêncio quando ouvir palavras infelizes. Quando alguém está irritado. Quando a maledicência te procura. Quando a ofensa te golpeia. Quando alguém se encoleriza. Quando a crítica te fere. Quando escutas uma calúnia. Quando a ignorância te acusa. Quando o orgulho te humilha. Quando a vaidade te provoca.

O silêncio é a gentileza do perdão que se cala e espera o tempo; por isso é uma poderosa ferramenta para construir e manter a paz.

Que Jesus te ilumine, hoje e sempre. Muita Paz!

*Desconhecemos a autoria*

*Colaboração de Flávia C. Sene S. Araújo Gondin Galbes*

### LIVRARIA SAMÁDHI:

O Livro Certo para você.

CDs, DVDs, Incensos, Anjos, Gravuras, Velas,  
Artigos Esotéricos. Venha nos visitar!

## *Filhos São do Mundo*

Devemos criar os filhos para o mundo. Torná-los autônomos, libertos, até de nossas ordens.

A partir de certa idade, só valem conselhos. Especialistas ensinaram-nos a acreditar que só esta postura torna adulto aquele bebê que um dia levamos na barriga. E a maioria de nós pais acredita e tenta fazer isso. O que não nos impede de sofrer quando fazemos escolhas diferentes daquelas que gostaríamos ou quando eles próprios sofrem pelas escolhas que recomendamos.

Então, filho é um ser que nos emprestaram para um curso intensivo de como amar alguém além de nós mesmos, de como mudar nossos piores defeitos para darmos os melhores exemplos e de aprendermos a ter coragem. Isto mesmo! Ser pai ou mãe é o maior ato de coragem que alguém pode ter, porque é se expor a todo tipo de dor, principalmente da incerteza de estar agindo corretamente e do medo de perder algo tão amado.

Perder? Como? Não é nosso, recordam-se? Foi apenas um empréstimo!

Então, de quem são nossos filhos?

Eu acredito que são de Deus, mas com respeito aos ateus digamos que são deles próprios, são donos de suas vidas, porém, um tempo precisaram ser dependentes dos pais para crescerem, biológica, sociológica, psicológica e emocionalmente.

E o meu sentimento, a minha dedicação, o meu investimento? Não deveriam retornar em sorrisos, orgulho, netos e amparo na velhice?

Pensar assim é entender os filhos como nossos e eles, não se esqueçam, são do mundo!

Volto para casa ao fim do plantão, início de férias, mais tempo para os filhos, olho meus pequenos pimpolhos e penso como seria bom se não fossem apenas empréstimo! Mas é. Eles são do mundo. O problema é que meu coração já é deles. Santo anjo do Senhor...

É a mais concreta realidade.

Só resta a nós, mães e pais, rezar e aproveitar todos os momentos possíveis ao lado das nossas "crias", que mesmo sendo "emprestadas" são a maior parte de nós!

"A vida é breve, mas cabe nela muito mais do que somos capazes de viver".

*José Saramago*

*Colaboração de Flávia C. Sene S. Araújo Gondin Galbes*

### **Atividades Constantes na Samádhi:**

ॐ HATHA YOGA

☯ TAI-CHI CHUAN

*Márcia*

*Cida Giannella*

Terças e Quintas

Das 9:30 às 10:30

Segundas e Quintas

Das 19:00 às 20:00

Das 17:00 às 18:30

**Falha Nossa:** O texto "Reflexões", publicado em nossa edição anterior como sendo de autor desconhecido é, na verdade, de autoria de Madre Tereza de Calcutá.

## *Linhaça - a Dourada Riqueza do Oriente*

*Sinônimo de proteção, a linhaça já era utilizada em tumbas egípcias e amuletos confeccionados na Idade Média. Hoje a medicina dá outro destino à pequena semente: proteger a saúde de quem a consome.*

Rica em vitaminas e minerais, a linhaça nutre. Mas são os ácidos graxos (ômega 3 e ômega 6), carboidratos, gorduras e fibras que fazem dela alimento funcional, capaz de ajudar o sistema imunológico e reduzir o envelhecimento celular. Com sabor que lembra castanha, mas levemente amarga, é opção sem glúten para repor esses nutrientes. Grande fonte de potássio (comparada a banana, tem sete vezes mais desse mineral) e Omega 3, linhaça é o alimento mais rico neste ácido graxo, cerca de 57%, e responsável por prevenir melhor doenças cardiovasculares, atuar na formação da hemoglobina e evitar coágulos ao transformar as gorduras malélicas (HDL) nas “do bem” (LDL); e, soma-se a elas, a taglandina que regula a pressão sanguínea e facilita a absorção de cálcio.

**Critério de uso** - Além disso, os ômega 3, 6 e 9 ajudam nas defesas do corpo, tanto que o tecido nervoso depende do ômega 6 para se formar. Por tudo isso, a semente é considerada boa pedida na refeição, principalmente para quem é vegetariano ou não gosta de peixes. A nutricionista Flávia Morais da rede Mundo Verde, porém, alerta: “Não é quanto mais linhaça consumir, melhores serão os resultados. A sugestão são três colheres de sobremesa ao dia”. A nutricionista Glaucia B. Padovan, colega de Flávia, acrescenta: A linhaça é rica em fibras e existe um limite diário de ingestão de fibras. Mais do que 30 gramas de fibras por dia pode prejudicar a absorção de outros nutrientes, principalmente minerais e desregular o funcionamento do intestino. A pequena poderosa une o que há de melhor na natureza, mas exige moderação no consumo.

**Prepare e use logo** - Há dois tipos de linhaça: a marrom, com casca mais resistente, se desenvolve em lugares quentes e úmidos, como o Brasil; a dourada tem sabor mais suave, e é típica de lugares frios, como o Canadá, e na maioria dos casos vem de plantações orgânicas, o que sugere menor contaminação por metais pesados. Quanto ao teor nutricional, há semelhança entre ambas e o nível de antioxidantes também não sofre alteração significativa, conforme estudo da Universidade Federal do Rio Grande do Norte. A oxidação da linhaça é muito rápida quando rompida a casca da semente, tanto que é sugerido quebrá-la instantes antes do consumo. Na rotina alimentar as sementes podem ser adicionadas a iogurtes, saladas, sucos, vitaminas e sopas. É possível também substituir o óleo ou gordura de uma receita por óleo de linhaça, basta seguir o exemplo: se uma receita pedir uma xícara (chá) de óleo, substituir por três colheres (sopa) de semente de linhaça moída.

**Anticâncer** - A linhaça é rica em fibras solúveis e insolúveis, por isso aumenta a flora intestinal e baixa os níveis de glicose e colesterol, sendo válida para quem quer diminuir com maior rapidez o peso corporal. E quem costuma praticar exercícios físicos, encontra nela aliada para estimular o metabolismo a agir mais depressa e recuperar a fadiga dos músculos. A versátil linhaça tem ainda outras surpresas: possui 27 componentes anticancerígenos.

Em especial, possui maior quantidade contida num vegetal de lignina, pseudo-hormônio semelhante ao estrogênio. A Universidade de Toronto provou que esse fito-estrogênio impede que o câncer de mama se espalhe pelo corpo.

**Tratamento completo** - Outros estudos comprovaram que a linhaça previne e reduz tumores de cólon e os relativos aos hormônios sexuais, como o de endométrio e próstata. É recomendável, contudo, que uma nutricionista acompanhe a quantidade de linhaça neste tratamento. Para mulheres, ela funciona como repositor hormonal natural, amenizando sintomas da menopausa, da TPM e da osteoporose. E as vantagens parecem não ter fim: ao consumir o alimento ganha-se um tratamento completo de saúde, pois ele alivia alergias, é efetiva para o lúpus, rejuvenesce a pele; minimiza condições inflamatórias, auxilia no combate à anemia e acne; equilibra a produção hormonal, ameniza distúrbios causados pela TPM e menopausa; diminui risco de aterosclerose e auxilia no controle da diabetes.

*Luciana Akemi*

*Publicado por: Vida Integral*

## **As Quatro Leis da Espiritualidade**

**1ª Lei:** “A pessoa que vem é a pessoa certa”. Ninguém está em nossa vida por acaso. Todas as pessoas ao nosso redor estão interagindo conosco. Há sempre algo que nos faz aprender e avançar em cada situação.

**2ª Lei:** “Aconteceu a única coisa que poderia ter acontecido”. Nada, nada, absolutamente nada do que acontece em nossas vidas poderia ter sido de outra forma. Mesmo o menor detalhe. Não há nenhum “se eu tivesse feito tal coisa...”, aconteceu que outro...”. O que aconteceu foi tudo o que poderia ter acontecido, e foi para aprendermos alguma lição e seguirmos em frente. Todas e cada uma das situações que acontecem em nossas vidas são perfeitas.

**3ª Lei:** “Toda vez que você iniciar é o momento certo”. Tudo começa na hora certa: nem antes, nem depois. Quando estamos prontos para iniciar algo novo em nossas vidas, é quando as coisas acontecem.

**4ª Lei:** “Quando algo termina, acaba realmente”. Simplesmente assim. Se algo acabou em nossas vidas foi para a nossa evolução, por isso, é melhor seguirmos em frente e nos enriquecermos com cada experiência.

*Ensinos da Índia - Colaboração de Lourdes Palermo*

## **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)

### **FINAL DO ANO**

**CONFRATERNIZAÇÃO DE NATAL:**

**Dia 14 de dezembro às 14:30**

**Retorno dos trabalhos:**

**Dia 01 de fevereiro de 2012**

# Agenda da Samádhi®

## CURSOS DIVERSOS

### 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: 06 de fevereiro - das 14:30 às 16:30

### 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 25 e 26 de fevereiro - 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. Duração 12 horas. Próximas datas:

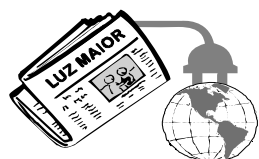
Dias 10 e 11 de março - das 10 às 17 horas

### ORIENTAÇÃO MEDIÚNICA - Maria Lúcia S. Araújo

Duração 1 ano e meio - 1 aula semanal - Gratuito  
Curso em andamento

### 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.* **TURMA EM FORMAÇÃO**



**JORNAL “LUZ MAIOR”**  
Agora na Web!  
Versão em Arquivo PDF  
[www.samadhi.com.br](http://www.samadhi.com.br)

## CURSOS DE REIKI

### Associação Brasileira de REIKI

Mestres: *Drs. Claudete França e Thales França*

#### Próximas Datas:

<b>Nível I</b>	<b>Dia 17 / 12</b> (sábado das 9 às 21 h)
	<b>Dia 12 / 02</b> (domingo das 9 às 21 h)
<b>Nível II</b>	<b>Dia 19 / 12</b> (domingo das 10 às 20 h)
	<b>Dia 11 / 02</b> (sábado das 10 às 20 h)
<b>Nível III</b>	<b>Dia 18 / 12</b> (domingo das 10 às 20 h)
	<b>Dia 13 / 02</b> (segunda-feira das 10 às 20 h)

## **Profissionais da Samádhi**

Marcar hora pelo telefone 5073-0495

**Carlos 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.

**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 Mediúnic e Autodefesa Psíquica.

**Cida Giannella:** Aulas de Tai-Chi Chuan.

**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**

**Reiki - Fisioterapia - RPG**  
**Massagem Terapêutica - Acupuntura**  
**Drenagem Linfática - Psicoterapia**  
**Cromoterapia - Terapia Holística**  
**Florais de Bach - Tarô**

## CHAMO-ME AMOR

Quando o desalento te invadir a alma e as lágrimas te aflorarem aos olhos, busca-Me: Eu sou Aquele que sabe sufocar-te o pranto e estancar-te as lágrimas.

Quando te julgares incompreendido pelos que te circundam, e vires que em torno a indiferença recrudescer, acerca-te de Mim: Eu sou a Luz, sob cujos raios se aclaram a pureza de tuas intenções e a nobreza de teus sentimentos.

Quando se te extinguir o ânimo, nas vicissitudes da vida, e te achares na iminência de desfalecer, chama-Me: Eu sou a Força capaz de remover-te as pedras dos caminhos e sobrepor-te às adversidades do mundo.

Quando, inclementes, te açoitarem os vendavais da sorte e já não souberes onde reclinar a cabeça, corre para junto de Mim: Eu sou o Refúgio, em cujo seio encontrarás guarida para o teu corpo e tranquilidade para o teu espírito.

Quando te faltar a calma, nos momentos de maior aflição, e te julgares incapaz de conservar a serenidade de espírito, invoca-Me: Eu sou a Paciência, que te faz vencer os transe mais dolorosos e triunfar nas situações mais difíceis.

Quando te abateres nos paroxismos da dor e tiveres a alma ulcerada pelos abrolhos dos caminhos, grita por Mim: Eu sou o Bálsamo, que te cicatriza as chagas e te minora os padecimentos.

Quando o mundo te iludir com suas promessas falazes e perceberes que já ninguém pode inspirar-te con-

fiança, vem a Mim: Eu sou a Sinceridade, que sabe corresponder à fraqueza de tuas atitudes e à excelsitude de teus ideais.

Quando a tristeza e a melancolia te povoarem o coração e tudo te causar aborrecimento, clama por Mim: Eu sou a Alegria, que te insufla um alento novo e te faz conhecer os encantos de teu mundo interior.

Quando, um a um, te fenecerem os ideais mais belos e te sentires no auge do desespero, apela para Mim: Eu sou a Esperança, que te robustece a fé e acalenta os sonhos.

QUANDO a impiedade se recusar a relevar-te as faltas e experimentares a dureza do coração humano, procura-Me: Eu sou o Perdão, que te eleva o ânimo e promove a reabilitação de teu espírito.

Quando duvidares de tudo, até de tuas próprias convicções, e o ceticismo te avassalar a alma, recorre a Mim: Eu sou a Crença, que te inunda de luz o entendimento e te reabilita para a conquista da felicidade.

Quando já não aprovares a sublimidade de uma afeição sincera e te desiludies do sentimento de seu semelhante, aproxima-te de Mim: Eu sou a Renúncia, que te ensina a olvidar a ingratidão dos homens e a esquecer a incompreensão do mundo.

Quando, enfim, quiseres saber Quem Sou, pergunta ao riacho que murmura e ao pássaro que canta, à flor que desabrocha e à estrela que cintila, ao moço que espera e ao velho que recorda: Eu sou a Dinâmica da Vida e a Harmonia da Natureza: Chamo-Me AMOR!

*Emmanuel, por Chico Xavier*

## SEM ETIQUETA, SEM PREÇO

Aquela poderia ser mais uma manhã como outra qualquer. O sujeito desce na estação do metrô de Nova York, vestindo jeans, camiseta e boné. Encosta-se próximo a entrada. Tira o violino da caixa e começa a tocar entusiasmado para a multidão, na hora do rush matinal. Durante os 45 minutos em que tocou, foi praticamente ignorado pelos passantes.

Ninguém sabia, mas o músico era JOSHUA BELL, um dos maiores violinistas do mundo, executando peças musicais consagradas, num instrumento raríssimo, um Stradivarius de 1713, estimado em mais de 3 milhões de dólares. Alguns dias antes, Bell havia tocado no Symphony Hall de Boston, onde os melhores lugares custaram a bagatela de mil dólares.

A experiência no metrô, gravada em vídeo, mostra homens e mulheres de andar ligeiro, copo de café na mão, celular no ouvido, crachá balançando no pescoço, indiferentes ao som do violino.

A iniciativa, realizada pelo jornal The Washington Post, era a de lançar um debate sobre valor, contexto e arte. A conclusão é de que estamos habituados a dar valor às coisas dentro de um contexto. Bell, no metrô, era uma obra de arte sem moldura, um artefato sem etiqueta de grife. Esse é mais um exemplo de tantas situações que acontecem em nossas vidas, que são únicas, singulares e que não damos importância, porque não vêm com a etiqueta de preço.

Afinal, o que tem valor real para nós, independentemente de marcas, preços e grifes? É o que o mercado diz que podemos ter, sentir, vestir ou ser? Será que os nossos sentimentos e a nossa apreciação de

beleza são manipulados pelo mercado, a mídia e as instituições que detêm o poder financeiro? Será que valorizamos somente o que tem etiqueta de preço?

Uma empresa de cartões de crédito vem investindo, há algum tempo, em propaganda onde, depois de mostrar vários itens, com seus respectivos preços, apresenta uma cena de afeto, de alegria e informa: NÃO TEM PREÇO.

É isso que precisamos aprender a valorizar. Aquilo que não tem preço, porque não se compra. Não se compra a amizade, o amor, a afeição. Não se compra carinho, dedicação, abraços e beijos. Não se compra raio de sol, nem gotas de chuva. A canção do vento que passa sibilando pelo tronco oco de uma árvore é grátis. A criança que corre, espontânea, ao nosso encontro e se pendura em nosso pescoço, não tem preço. O colar que ela faz, contornando-nos o pescoço com os braços não está à venda em nenhuma joalheria. E o calor que transmite dura o quanto durar a nossa lembrança. O ar que respiramos, a brisa que embaraça nossos cabelos, o verde das árvores e o colorido das flores nos são dados por Deus, gratuitamente. Pensemos nisso e aproveitemos mais tudo que está ao nosso alcance, sem preço, sem patente registrada, sem etiqueta de grife. Usfruamos intensamente dos momentos de ternura que os amores nos ofertam, entendendo que a manifestação do afeto é única, extraordinária, especial. Fiquemos atentos ao que nos cerca, sejamos gratos pelo que nos é ofertado. Sejamos felizes hoje, enquanto o dia nos sorri e o sol despeja luz em nosso coração apaixonado pela vida.

*Texto da REDAÇÃO DO MOMENTO ESPÍRITA  
A partir de comentário de Willian Hazlitt*