

# 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, 02 de abril de 2012

Ano VIII - Número 47

Distribuição Gratuita

## CORRENTE PELA PAZ MUNDIAL

Um amigo espiritual nos fez uma solicitação urgente, se quisermos ainda evitar um confronto mundial. Precisamos nos mobilizar para orar pela paz.

Tudo o que se manifesta no plano físico é reflexo do nosso mundo mental. A desenfreada corrida pelo poder, pelas conquistas da vida material, afastou a humanidade de sua natureza espiritual. A ambição ocupa tanto as nossas mentes que pouco tempo resta para meditação, oração, encontro com Deus.

O afastamento da presença de Deus em nossos corações torna-nos frágeis, irritados, e a única força que nos resta é a nossa agressividade (vulneráveis, acreditamos que precisamos lutar para nos defender). Jesus disse: *"Só pelo Amor será salvo o homem"*. Perdendo o contato com a Fonte Interior do Amor Divino, retornamos à nossa inferioridade, exteriorizamos nossas imperfeições, abandonamos as poucas virtudes que já conquistamos.

Falar de amor é fácil. Há muitos textos belos e emocionantes, exortando-nos à fraternidade. Vivenciá-lo, porém, ainda é árdua tarefa. Não nos referimos aqui às paixões efêmeras.

Falamos do Amor com A maiúsculo. Da plena manifestação do Divino em nós. Amar incondicionalmente, apesar das diferenças, das indiferenças, das agressões, das rejeições... Amar e pedir ao Pai por aqueles que estão tão

distantes desse Amor... Dizer, como o Amado Nazareno, *"perdoai-os, Pai, eles não sabem o que fazem"*...

Queremos a Paz mundial, mas estamos enganados se pensarmos que isso só depende dos acordos na ONU ou da boa vontade das grandes potências. A paz precisa começar em cada um de nós. Podemos, sim, fazer a diferença.

Primeiro, busquemos a paz interior, esforçando-nos para melhorar o que for possível e aceitar sem revolta o que não podemos mudar. Em seguida, empenhemo-nos em fazer a paz em nossos lares, em nosso trabalho. E respeitar: As outras crenças, as opiniões políticas, os torcedores de outros times, as opções de vida de cada um. E orar. Muito. Só assim manifestaremos um mundo melhor.

Inclua na sua rotina alguns minutos para orar pela Paz. Do seu jeito, de acordo com sua religião, mas ore. Faça esse apelo chegar aos seus familiares e amigos. Divulgue, para que cada vez mais pessoas mudem o padrão mental. Não podemos cruzar os braços. Deixo a vocês a frase de Yogananda:

*"Em nossos corações todos nós podemos nos libertar do ódio e do egoísmo. Rezemos pela harmonia entre as nações para que, de mãos dadas, possamos transpor os portais de uma nova e justa civilização"*.

Maria Lúcia Sene Araújo

*"A maioria das pessoas considera o curso dos acontecimentos natural e inevitável, não tendo ideia das mudanças radicais que são possíveis através da prece."*

Paramanhasa Yogananda

### Nesta Edição:

OS DEZ MANDAMENTOS - PARTE IV	2
DESDE SEMPRE	3
ORAÇÕES E APELOS	4
QUALIDADE DE VIDA	5
ESTRESSE	6
PALESTRAS E CURSOS: Agenda	7
MENSAGENS	8

### Pontos especiais de interesse:

- Humorismo no Além ..... 3
- Evoluir com Consciência ..... 6
- Mamãe.com ..... 8

## Os Dez Mandamentos - Parte IV

Em sequência aos artigos iniciados em Luz Maior 44, abordaremos hoje o sétimo e o oitavo mandamentos, segundo orientação de um amigo espiritual.

### VII - Não furtar.

Não vamos aqui nos referir aos bens materiais; para isso, há legislações nas sociedades visando coibir os abusos dessa espécie. Queremos falar de algo mais amplo. Partindo do princípio de que furtar significa tirar algum bem que pertença a outrem por direito, podemos citar um sem número de furtos não materiais.

Furtamos ao abusar do tempo ou do trabalho de outra pessoa quando poderíamos executar nós mesmos aquela tarefa. Incluímos aqui atitudes comodistas, preguiça, desconsideração. É muito comum nas famílias. Uma única pessoa fica sobrecarregada e os demais não colaboram.

Muitos pais, na ânsia de fazer o melhor por seus filhos, pensam apenas no material e facilitam para eles o consumismo e as exigências supérfluas. Esquecem-se dos valores morais. “Compram” o que eles pensam ser o amor de seus filhos com dinheiro, facilidades, presentes. Para isso, muitas vezes, trabalham excessivamente, negando aos filhos o calor de sua presença, o convívio salutar.

Nessa inversão de valores, “furtamos” de nossas crianças o direito à formação moral, “furtamos” o direito ao carinho e à atenção, negamos os limites que fariam delas pessoas equilibradas e responsáveis. O resultado está aí: jovens completamente sem orientação, entregues aos próprios caprichos, incapazes de suportar uma frustração, buscando alternativas perigosas para preencher o vazio interior.

Por outro lado, muitos adultos se recusam a assumir a própria vida e passam muito tempo responsabilizando os pais, acreditando que eles têm obrigações infundáveis. Exploram o trabalho das mães, delegam os próprios filhos aos avós cansados, não percebem que estão “furtando” o direito deles ao descanso, o direito a receber mais atenção nessa fase da vida.

E há ainda o “furtar a si mesmo”. Estamos tão voltados para o mundo material que nos esquecemos das necessidades de nossa alma. Não nos permitimos um mínimo de recolhimento, de silêncio interior, de contato com a nossa essência. Trabalhamos demais, agitamos demais, poluímos a mente com excesso de informações muitas vezes totalmente inúteis e prejudiciais.

Como não nos respeitamos, ficamos sem energia, frágeis, vulneráveis, carentes e, sem que nos demos conta, “furtamos” nossa saúde física e emocional. Ficamos o tempo todo voltados para o exterior, exigindo das outras pessoas a atenção que não nos damos. Usamos de chantagens afetivas, cobranças, fazemos drama e acabamos por “furtar” energia vital daqueles a quem dizemos amar. Por medo de não sermos amados, somos incapazes de dizer não. Permitimos o abuso. Os outros nos “furtam” porque nós também nos “furtamos”.

Há outros tipos de furto: a mídia, quando invade a privacidade das pessoas apenas com objetivo de satisfazer a curiosidade e vender a notícia; o político que

não cumpre o que promete; o lucro abusivo de algumas empresas e instituições; a utilização de trabalho escravo ou a remuneração indigna; o paternalismo, que convence as pessoas de que são incapazes e devem viver de favores governamentais; o descaso com a educação e a saúde pública; o desperdício; o desrespeito à natureza; e assim por diante.

Os leitores, com certeza, têm condições de analisar suas vidas, suas atitudes e de mudar para não violar com tanta frequência o sétimo mandamento.

### VIII - Não levantar falso testemunho.

Hábito pernicioso, a fofoca é responsável por muitos mal-entendidos, grandes encrencas, e pode prejudicar seriamente as pessoas. Difícil resistir a uma revelação indiscreta, não? É só um comentário, dizem uns, é curiosidade inocente, dizem outros. No entanto, só quem foi vítima de maledicência pode avaliar a extensão do mal que ela causa.

Na maior parte dos casos, o “informante” está apenas conjecturando, usando a imaginação viciada em ideias maldosas. O “comentário” quase sempre vem seguido de expressões como “não tenho certeza, mas onde há fumaça, há fogo...” ou “ouvi de fonte confiável”. Pronto. O mal está feito. Palavras ditas de forma inconsequente, eivadas de imaginação perniciosa e que podem causar a ruína das pessoas.

Lembrem-se: Palavras lançadas ao vento, não há como recolhê-las. Uma vez iniciado o boato, este se espalha como rastilho de pólvora, manchando sempre a reputação de alguém de forma indelével.

A espiritualidade nos pede atenção com as palavras e reeducação. Calar é um ato de caridade. Não propaguem algo só porque ouviram dizer. A palavra tem força de criação e movimenta muita energia. Devemos usá-la com parcimônia, apenas com fins benéficos.

No dia a dia, procurem falar sempre o bem. Avaliem, em cada situação, se seus comentários são realmente necessários e se podem, de alguma forma, contribuir para o bom encaminhamento da questão. Não falem apenas por falar, malbaratando esse dom sagrado da comunicação.

Quando perceberem um grupo entusiasmado fazendo comentários depreciativos, não se unam a ele. Se possível, procurem mudar o rumo da conversa. Se lhes solicitarem opinião, abstenham-se. Digam simplesmente que desconhecem o fato.

Quem não tem nada de bom para falar, precisa aprender a calar-se. Levantar falso testemunho é, com certeza, um dos vícios mais difíceis de combater.

Maria Lúcia Sene Araújo

**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)

## DESDE SEMPRE

Quando Allan Kardec pergunta, na questão 683 de *O Livro dos Espíritos*, qual o limite do trabalho, responde o mentor espiritual que o assiste: *O das forças. A esse respeito Deus deixa inteiramente livre o Homem.*

Estariamos diante de um representante do Sindicato dos Patrões? Trabalhar até o limite das forças?!

Desavisado estudante de sociologia certamente verá aqui algo do famigerado *capitalismo selvagem*, a *exploração do Homem pelo Homem*, conforme o conceito marxista. O favorecimento de alguns em detrimento de muitos.

No início da Revolução Industrial, em meados do século XVIII, havia a jornada de quatorze horas diárias, literalmente no *limite das forças* do pobre operário, em favor da prosperidade do patrão. Restavam-lhe dez para o repouso, das quais eram subtraídas as destinadas à alimentação, higiene pessoal, transporte, contato familiar, saúde...

Obviamente, caro leitor, o Espírito que respondeu a Kardec não estava apoiando esse regime escravocrata. Consideremos que não se referia exclusivamente ao trabalho profissional. Este é apenas *parte* do esforço a que somos convocados. O que sugere é que devemos estar sempre ativos, evitando a inércia, que contraria o dinamismo-psiquismo próprio da natureza humana.

Experimente parar de pensar por um minuto apenas. Não conseguirá. Nossa mente não cessa de trabalhar, nem mesmo quando dormimos. Sonhos são registros esmaecidos do que pensamos ou fazemos afastados do corpo, enquanto este se abriga nos braços de Morfeu.

Ininterruptamente, emitimos energias, formando imagens que se expandem ao nosso redor, sustentando nossos estados de ânimo e as condições físicas e psíquicas que nos são próprias. É o que caracteriza nossa condição de Espíritos, seres pensantes, distinguindo-nos dos seres inferiores, dentre os quais estagiamos em tempos remotos, na condição de *princípio espiritual* destituído da capacidade de pensar e decidir, custodiado pelo instinto.

Agora nos cumpre seguir em frente, rumo à perfeição, a partir de nossa própria iniciativa, exercitando a razão. O problema é que ainda estamos perto da animalidade, distanciados da angelitude. Prevalecem em nós impulsos instintivos que colidem com a razão.

Um exemplo típico, amigo leitor, está no exercício da sexualidade, algo inerente aos seres vivos, favorecendo a perpetuação das espécies. Nos seres inferiores a atividade sexual é inteiramente controlada pela Natureza, no chamado *cio* em que os parceiros são irresistivelmente atraídos ao acasalamento. Com o ser humano é diferente. O exercício do sexo fica subordinado aos seus desejos. E em grande parte do tempo, principalmente no verdor da juventude, a mente indisciplinada povoa-se de fantasias de ordem sexual, disparando, não raro, envoltórios passionais, que trazem prazer em princípio, tédio e preocupação depois...

Dizia São Jerônimo: *Trabalha em algo para que o diabo te encontre sempre ocupado.*

No mesmo sentido, o ditado popular: *Mente vazia é forja do demônio.* As tentações, não só no terreno da

sexualidade, chegam sempre quando não temos o que fazer, quando não ocupamos a mente com o trabalho.

Peço-lhe licença, amigo leitor, para outra citação, esta do grande Voltaire: *O trabalho afasta de nós três grandes males: o tédio, o vício e a necessidade.* O tédio, que nasce da falta de serviço, é porta aberta para o vício, que resulta na incapacidade de prover às necessidades. O jeito, pois, é *sempre* ter o que fazer.

Quando falo em trabalho, amigo leitor, não me refiro apenas à atividade profissional, importante, sem dúvida, indispensável à subsistência. Ocorre que essa atividade tenderá a ocupar cada vez menos nosso esforço, ante o desenvolvimento dos recursos tecnológicos. Vão longe os tempos em que um operário trabalhava quatorze horas diárias. Em países desenvolvidos há uma tendência para a jornada de trabalho de apenas seis horas, cinco dias por semana.

Podemos considerar, à luz da questão 683, que é importante manter a mente ocupada, exercitando atividade, no trabalho profissional, nos cuidados com a família, no atendimento das necessidades de higiene e alimentação. Não esquecendo nunca, porém, dois tipos de trabalho, fundamentais ao nosso crescimento como filhos de Deus:

1 - Em características de Eternidade: Somos imortais. Já vivíamos antes do berço e continuaremos a viver depois do túmulo. Não estamos na Terra em jornada de férias, nem simplesmente para resgatar dívidas relacionadas com escabroso passado. A finalidade principal da jornada humana chama-se *evolução*.

Estamos aqui para superar mazelas e imperfeições, para desenvolver potencialidades espirituais, morais e intelectuais, a caminho da perfeição. Por isso, é preciso investir nossas disponibilidades de tempo em favor do Espírito que viverá para sempre, muito além das exigências do homem que desaparecerá no túmulo. Isso implica permanente esforço de aprendizado e renovação para sair daqui melhores do que quando chegamos.

2 - Em características de Universalidade: A felicidade, como pleno cumprimento dos objetivos da Vida, como plena integração nos ritmos da harmonia universal, concretiza-se a partir de nossa participação em atividades que visam o Bem, no lar, na sociedade, na profissão, na atividade religiosa. Por isso, a melhor iniciativa, no propósito de sustentar nosso equilíbrio, é a disposição de servir. Onde quer que estejamos sempre há o ensejo de fazer algo em favor do próximo.

O homem comum aprecia o lazer, dentro do *dolce far niente*, o doce não fazer nada. Assimilando noções mais amplas a respeito de nossas potencialidades, compreendemos que nada há mais gratificante e produtivo que o trabalho em características de eternidade e universalidade, que nos realiza como filhos de Deus.

E o Criador, como ensina Jesus, trabalha *desde sempre*. Seremos felizes e realizados se nos dispusermos a imitá-lo, *desde agora*.

Para finalizar, um pensamento de Charles Schulz: *O que fazemos durante as horas de trabalho determina o que temos; o que fazemos nas horas de lazer determina o que somos.*

Richard Simonetti [richardsimonetti@uol.com.br](mailto:richardsimonetti@uol.com.br)

Colaboração de Carlos Àbib

## ORAÇÃO DO SÉCULO XXI

Senhor, Fazei de mim um instrumento da vossa comunicação.

Onde tantos enviam bombas e destruição,

Que eu leve a palavra de união!

Onde tantos procuram ser servidos,

Que eu leve a alegria de servir!

Onde tantos fecham a mão para bater,

Que eu abra meu coração para acolher!

Onde tantos adoram a máquina,

Que eu saiba venerar o Homem!

Onde tantos endeusam a técnica,

Que eu saiba humanizar a pessoa!

Onde a vida perdeu o sentido,

Que eu leve o sentido de viver!

Onde tantos me pedem um peixe,

Que eu saiba ensinar a pescar!

Onde tantos me pedem um pão,

Que eu saiba ensinar a plantar!

Onde tantos estão sempre distantes,

Que eu seja alguém sempre presente!

Onde tantos sofrem de solidão que faz morrer,

Que eu seja o amigo que faz viver!

Onde tantos morrem na matéria que passa,

Que eu viva no espírito!

Onde tantos olham para a terra,

Que eu olhe para dentro do meu coração e saiba agradecer a você, MEU DEUS, por toda bênção!

<http://www.simplesmentebeijaflor.com/MenuPrecesOracoesPsicografadas.html>

## PROTEÇÃO AOS FILHOS

Ó Deus ! Olha para meus filhos. Fortifica-os para que cresçam felizes e tenham olhos que lembrem a tranquilidade de um lago, a firmeza do rochedo e a luz da esperança.

Dá-lhes uma saúde integral, uma inteligência completa e um sentimento vivo. Põe nos seus corações a reverência em Teus ensinamentos, o respeito aos outros, o amor ao trabalho, a dedicação ao estudo, a candura e a obediência.

Para tornar-me digno deles e não lhes transmitir nervosismo, desajuste, tristeza, medo ou maldade, envolve-me em tranquilidade, alegria, coragem e bondade. E ensina-me a descobrir as virtudes que eles têm, a elogiá-los sem exageros e a corrigi-los com sabedoria. Em primeiro lugar, pois, modela-me a alma grande e generosa, para amá-los na semelhança do Teu amor. Que assim seja! Graças a Deus!

[www.espiritismogi.com.br/preces](http://www.espiritismogi.com.br/preces)

## RENUNCIANDO ÀS FORÇAS NEGATIVAS

Em nome da minha Presença Divina EU SOU,  
Renuncio a todas as forças que dei ao meu externo;  
Renuncio a todas as forças que depusitei nas coisas supérfluas;

Renuncio a todo poder das trevas que eu criei;

Tudo que penso, falo e faço estão sob o controle da Presença Divina.

## PAI NOSSO

Pai Nosso que estais no céu, na terra, em todos os mundos espirituais.

Santificado e Bendito seja sempre o Vosso Nome, mesmo quando a dor e a desilusão ferirem nosso coração. Bendito seja.

O pão nosso de cada dia, dai-nos hoje. Pai, dai-nos o pão que revigora as forças físicas, mas dai-nos também o pão para o espírito.

Perdoai as nossas ofensas, mas ensinai-nos antes a merecer o Vosso perdão, perdoados aqueles que tripudiam sobre nossas dores, espezinham nossos corações e destroem nossas ilusões. Que possamos perdoá-los, não com os lábios e sim com o coração.

Afastai de nosso caminho todo sentimento contrário a caridade. Que este Pai Nosso seja dadivoso para todos aqueles que sofrem como espíritos encarnados ou desencarnados.

Que uma partícula deste Pai Nosso vá até os cárceres onde alguns sofrem merecidamente, mas outros pelo erro judiciário.

Que vá até os hospícios iluminando os cérebros conturbados que ali se encontram.

Que vá até os hospitais, onde muitos choram e sofrem sem o consolo da palavra amiga.

Que vá a todos aqueles que neste momento transpõem o pórtico da vida terrena para a espiritual, para que tenham um guia e o Vosso perdão.

Que este Pai Nosso vá até os lupanares e erga as pobres e infelizes criaturas que para ali foram tangidas pela fome, dando-lhes apoio e fé.

Que vá até o seio da Terra onde o mineiro está exposto ao fogo do grisu e que ele, findo o dia, possa voltar ao seio de sua família.

Que este Pai Nosso vá até os dirigentes das nações para que evitem a guerra e cultivem a paz.

Tende piedade dos órfãos e viúvas. Daqueles que até esta hora não tiveram uma cêdea de pão.

Tende compaixão dos navegadores dos ares. Dos que lutam com os vendavais no meio do mar bravio.

Tende piedade da mulher que abre os olhos do ser à vida.

E que a Paz e a Harmonia do Bem fiquem entre nós e estejam com todos. Assim seja.

**Autoria: "Um Ser de Luz"**

<http://www.simplesmentebeijaflor.com/MenuPrecesOracoesPsicografadas.html>

## AFIRMAÇÕES EM PROL DA PAZ

Em nome e com o poder da Luz de nossos corações, afirmemos (mental ou verbalmente):

"EU SOU" o poder espiritual da PAZ, do AMOR, da UNIÃO vibrando em todos os corações humanos...

"EU SOU" o poder cósmico espiritual da PAZ, do AMOR, da UNIÃO, da PROSPERIDADE, manifestando-se em todo o orbe terrestre...

"EU SOU" o poder cósmico espiritual da PAZ, do AMOR, da UNIÃO, da PROSPERIDADE, da JUSTIÇA e da LIBERDADE, assumindo em definitivo o governo de todas as Nações.

# DICAS DE QUALIDADE DE VIDA EM SUAS DIMENSÕES

## Saúde Física

- \* Coma bem;
- \* Mantenha um peso adequado;
- \* Seja ativo;
- \* Dirija com segurança;
- \* Pratique sexo seguro;
- \* Tenha cuidado com o sol;
- \* Cuide da sua coluna;
- \* Adote normas de segurança na sua casa;
- \* Durma o suficiente;
- \* Utilize adequadamente o sistema médico.

## Saúde Intelectual

- \* Leia muito, porque ler é fundamental;
- \* Escreva um diário
- \* Tenha um hobby;
- \* Seja curioso;
- \* Exercite sua criatividade;
- \* Abra-se a novas experiências;
- \* Assuma riscos;
- \* Faça com paixão;
- \* Seja confiante.

## Saúde Emocional

- \* Reconheça o que te aborrece;
- \* Invista no autoconhecimento;
- \* Relaxe;
- \* Dê um tempo;
- \* Cuide da sua autoestima;

- \* Elimine, evite ou mude suas fontes de estresse;
- \* Esteja certo de que seus valores estão em sintonia com seu estilo de vida;
- \* Não se pré-ocupe: AJA!
- \* Ria sempre;
- \* Procure ajuda profissional;
- \* Comece agora.

## Saúde Social

- \* Mantenha laços familiares fortes;
- \* Construa amizades;
- \* Encontre sua "praia";
- \* Redescubra seu parceiro(a);
- \* Encontre tempo para seus filhos;
- \* Aproxime-se dos seus colegas;
- \* Encontre apoio na comunidade;
- \* Seja amigo da natureza.

## Saúde Profissional

- \* Considere seu perfil profissional e suas características como ser humano, sem se esquecer dos objetivos que deseja atingir;
- \* Mantenha boas relações no seu ambiente de trabalho;
- \* Fique longe das sessões de lamentações;
- \* Desenvolva um senso propósito;
- \* Aprecie cada momento do seu dia de trabalho;

- \* Não deixe que ninharias o aborçam;
- \* Encare a mudança como um processo natural;
- \* Transforme seus problemas em oportunidades;
- \* Espere o melhor dos outros;
- \* Comece seu plano de melhoria hoje.

## Saúde Financeira

- \* Determine o quanto você quer poupar;
- \* Resista à tentação da compra por impulso;
- \* Mantenha um registro detalhado dos seus gastos por três meses;
- \* Compare preços;
- \* Pague a vista;
- \* Aproveite as liquidações;
- \* Evite comparar por razões emocionais;
- \* Fuja das lojas de conveniências;
- \* Acompanhe seu progresso.

## Saúde Espiritual

- (Original adaptado pela fé)
- \* Busque a Deus. Coloque-o como o centro de todas as coisas, especialmente, de sua vida.

*Autor Desconhecido*

## HUMORISMO NO ALÉM

Remorso é um chaga imensa  
Que arrasa o homem mais forte;  
A culpa gera a doença,  
A doença apressa a morte

*Oscar Batista*

Na ficha do Irmão Picanço,  
Li esta nota invulgar:  
"Só viveu para o descanso,  
Morreu para trabalhar".

*Lulu Parola*

A mulher tem na oração  
Algo da própria grandeza;  
Mulher sem religião  
É um erro da natureza

*Lucano Reis*

O homem amadurece  
À custa de provação;  
Sem a presença do fogo  
Não se pode fazer pão

*Casimiro Cunha*

Médium que foge ao trabalho  
Claramente sem razão  
Costuma ficar na lista  
Das turmas de obsessão

*Quintino Cunha*

Caminha sem pretensão,  
Serve em teu próprio lugar,  
Contra qualquer tentação  
O remédio é: trabalhar

*Casimiro Cunha*

*Livro: Humorismo no Além / Francisco Cândido Xavier*

## AMAR É RESPEITAR TODA ESPÉCIE DE VIDA!

Meu nome é Rosana de Salles, sou protetora independente e resido em Santo André. Resgato animais de rua que sofrem com o abandono e os maus tratos. Não recebo ajuda governamental. Faço por AMOR a esses seres indefesos. Auxilio também as minhas amigas protetoras que cuidam de até 120 animais. Faço campanhas, rifas e pedidos aos amigos. Atualmente tenho 42 animais sob minha guarda, esperando adoção.

Quem puder ajudar doando pacote de ração, vacinas, vermífugos, desinfetantes, jornais e lares temporários, por gentileza, entrem em contato comigo através do meu e-mail [rozalles21@gmail.com](mailto:rozalles21@gmail.com) ou telefone (011) 8387-8869. Estou também no Facebook.

A ADOÇÃO é a mais importante ajuda de que preciso, ou seja: UM CANTINHO EM SEU CORAÇÃO!  
Muito obrigada!

## GOZINHAS & ARMÁRIOS

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

**direto da  
fábrica**

.....  
: MARCENARIA ARTESANAL :  
.....

**40 ANOS**

**F**ORMIBRIL  
*Design*

Tel.: 2577-4877 / 2275-7362  
Av. Jabaquara, 277 - V. Mariana - S. Paulo  
[formibril@formibril.com.br](mailto:formibril@formibril.com.br)  
[www.formibril.com.br](http://www.formibril.com.br)

## ESTRESSE

Em uma conferência, ao explicar para a plateia a forma de controlar o estresse, o palestrante levantou um copo com água e perguntou:

- Qual o peso deste copo d'água?

As respostas variaram de 250g a 700g. O palestrante, então, disse:

- O peso real não importa. Isso depende de por quanto tempo você segurar o copo levantado. Se o copo for mantido levantado durante um minuto, isso não é um problema. Se eu o mantenho levantado por uma hora, vou acabar com dor no braço. Mas se eu ficar segurando um dia inteiro, provavelmente eu terei câibras dolorosas e vocês terão de chamar uma ambulância. E ele continuou:

- Isso acontece também com o estresse e a forma como o controlamos. Se você carrega a sua carga por longos períodos, o tempo todo, cedo ou tarde a carga começará a ficar incrivelmente pesada e, finalmente, você não será mais capaz de carregá-la. Para que o copo de água não fique pesado, você precisa colocá-lo sobre alguma coisa de vez em quando e descansar antes de pegá-lo novamente. Com nossa carga acontece o mesmo. Quando estamos refrescados e descansados podemos novamente transportar nossa carga.

Em seguida, ele distribuiu um folheto contendo algumas formas de administrar as cargas da vida:

1- Aceite que há dias em que você é o pombo e outros em que você é a estátua.

2- Mantenha sempre suas palavras leves e doces, pois você pode precisar engolir todas elas.

3- Só leia coisas que façam você se sentir bem e ter a aparência boa de quem está bem, caso você morra durante a leitura.

4- Dirija com cuidado. Não só os carros apresentam defeitos e têm recall do fabricante.

5- Se não puder ser gentil, pelo menos tenha a decência de ser vago.

6- Se você emprestar R\$200,00 para alguém e nunca mais vir essa pessoa, provavelmente valeu a pena pagar esse preço para se livrar dela.

7- Pode ser que o único propósito da sua vida seja servir de exemplo para os outros.

8- Nunca compre um carro que não possa manter.

9- Quando você tenta pular obstáculos lembre que está com os dois pés no ar e sem nenhum apoio.

10- Ninguém se importa se você consegue dançar bem. Para se divertir no baile, levante e dance.

11- Uma vez que a minhoca madrugadora é a que é devorada pelo pássaro, durma até mais tarde sempre que puder.

12- Lembre que é o segundo rato que come o queijo; o primeiro fica preso na ratoeira. Saiba esperar.

13- Lembre, também, que sempre tem queijo grátis nas ratoeiras.

14- Quando tudo parece estar vindo na sua direção, provavelmente você está no lado errado da estrada.

15- Aniversários são bons para você. Quanto mais você tem, mais tempo você vive.

16- Alguns erros são divertidos demais para serem cometidos só uma vez.

17- Podemos aprender muito com uma caixa de lápis de cor. Alguns têm pontas aguçadas, alguns têm formas bonitas e alguns são sem graça. Alguns têm nomes estranhos e todos são de cores diferentes, mas todos são lápis e precisam viver na mesma caixa.

18- Não perca tempo odiando alguém, removendo ofensas e pensando em vingança. Enquanto você faz isso a pessoa está vivendo bem feliz e você é quem se sente mal e tem o gosto amargo na boca.

19- Quanto mais alta é a montanha mais difícil é a escalada. Poucos conseguem chegar ao topo, mas são eles que admiram a paisagem do alto e fazem as fotos que você admira dizendo: Queria ter estado lá.

20- Uma pessoa realmente feliz é aquela que segue devagar pela estrada da vida, desfrutando o cenário, parando nos pontos interessantes e descobrindo atalhos para lugares maravilhosos que poucos conhecem.

Portanto, antes de voltarem para casa, depositem sua carga de trabalho/vida no chão. Não carreguem para casa. Vocês podem voltar a pegá-la amanhã, com tranquilidade.

*Desconheço a autoria  
Colaboração de Djanira Gama*

### 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)

### **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: 15:30

Quintas: 17:00

Aulas de 1:30 h

### **EVOLUIR COM CONSCIÊNCIA**

Só uma nova atitude pode neutralizar a antiga. O que sucede com o mal acontece da mesma forma com o bem, graças a Deus.

Quanto maior for o número dos atos bons e quanto mais profundamente vividos forem esses atos, tanto mais poderoso se tornará o invisível exército concentrado na zona inconsciente da alma, lançando, no momento crítico, o seu contingente para o campo de batalha do Consciente.

Todo o segredo da pedagogia e da psicologia, toda a estratégia espiritual, está em saturar, por meio de atos eticamente bons e profundamente vividos, o terreno donde brotam os impulsos inconscientes que em grande parte determinam o caráter dos nossos atos conscientes e revestidos de imputabilidade.

*Trecho do Livro "Agostinho", de Huberto Rohden*

## 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. Próxima data:

Dias 10, 17, 24 e 31 de maio - das 19 às 22 horas

### 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 agosto - das 14:30 às 16:30

### ORIENTAÇÃO MEDIÚNICA - Maria Lúcia S. Araújo

Duração 1 ano e meio - 1 aula semanal - Gratuito  
Curso em andamento (nova turma em 2013)

### 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*

## CURSOS DE REIKI

### Associação Brasileira de REIKI

Mestres: *Drs. Claudete França e Thales França*

#### Próximas Datas:

**Nível I Dia 03 / 06** (domingo das 9 às 21 h)

**Nível II Dia 02 / 06** (sábado das 10 às 20 h)

**Nível III Dia 04 / 06** (segunda-feira das 10 às 20 h)

## **Profissionais da Samádhi**

*Marcar hora pelo telefone 5073-0495*

**Càrlos 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 Fraternal Amor e Luz. Cursos: Orientação Mediúnica e Autodefesa Psíquica.

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

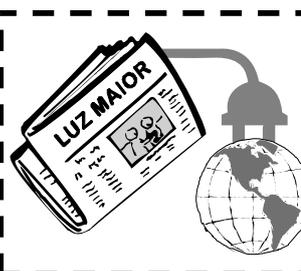
**Maria Luísa Martins de Toledo:** Leitura de Tarô Egípcio. Autoconhecimento e orientação de vida.

**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*



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



Queridos Marido e Filhos:

Em primeiro lugar, Mamãe gostaria de agradecer a presença de todos nesta Primeira Convenção Familiar. Mamãe sabe como foi difícil abrir um espaço nas agendas de cada um de vocês: Papai tinha uma lavagem de carro praticamente inadiável, Júnior já tinha marcado de se trancar no quarto, Carol estava para receber pelo menos três telefonemas importantíssimos de uma hora e meia cada um. Mamãe está comovida. Muito obrigada.

Bem, conforme Mamãe já tinha mais ou menos antecipado, esta convenção é para comunicar ao público interno - Papai, Júnior e Carol - todas as modificações nos produtos e serviços da linha Mamãe.

Como vocês sabem, a última vez que Mamãe passou por reformulações foi há 14 anos, com o nascimento do Júnior. De lá para cá, os hábitos e costumes, o panorama cultural, a economia e o mercado passaram por transformações radicais. Mamãe precisa acompanhar a evolução dos tempos, sob pena de ver sua marca desvalorizada.

Para começar, Mamãe vai mudar a embalagem. Mamãe sabe que esta é uma decisão polêmica, mas, acreditem, é o que deve ser feito. Mamãe sai desta convenção direto para um spa, e de lá para uma clínica de cirurgia plástica. Nada assim tão radical. Haverá pouquíssimas alterações de rótulo, vocês verão. Mamãe vai continuar com praticamente o mesmo formato, só que com linhas mais retas em alguns lugares e linhas mais curvas em outros. Calma, Papai! Mamãe já captou recursos no mercado.

Mamãe será patrocinada por uma nova marca de comida congelada. Lei Rouanet, porque Mamãe também é cultura. Junto com o lançamento da nova embalagem de Mamãe, no entanto, acontecerá o movimento mais arriscado deste plano de reposicionamento. Sinto informar, mas Mamãe vai tirar do mercado o produto Supermãe...

Não, não, não adianta reclamar. Supermãe já deu o que tinha de dar. Trata-se de um produto anacrônico e superado, antieconômico e difícil de fabricar. Mamãe sabe que o fim da Supermãe vai aumentar a demanda pela linha Vovó, que disputa o mesmo segmento. Paciência. Você não pode atender todos os públicos o tempo todo.

No lugar da Supermãe, Mamãe lançará (queriam que eu dissesse 'vai estar lançando', mas eu me recuso) novas linhas de produtos mais adequados à realidade de mercado. Vocês poderão consumir Mamãe nas versões Active (executiva e profissional), Light (com baixos teores de pegação no pé), Classic (rígida e orientadora), Italian (superprotetora) e Do-It Yourself (virem-se, fui passear no shopping). Mas uma de cada vez, sem misturar. Ah, sim, Mamãe detesta esses nomes em inglês, mas me disseram que, se não for assim, não vende.

Mamãe gostaria de aproveitar a oportunidade para lançar seus novos canais de comunicação. De hoje em diante, em vez de sair gritando pela casa, vocês poderão ligar para o SAC-Mamãe, um 0300 que dá direito no meu celular (apenas 27 centavos por minuto, mais impostos). Mamãe também aceita sugestões e críticas no endereço [mamae@mamae.net](mailto:mamae@mamae.net).

Mamãe agradece muito, mais uma vez, a presença e a atenção de todos.



Autoria Desconhecida

Colaboração de Hélio Sene

## SOMOS ESPÍRITOS ETERNOS

A morte não é o fim de tudo. Ela não é senão o fim de uma coisa e o começo de outra.

Na morte o homem acaba e a alma começa. Que digam esses que atravessam a hora fúnebre, a última alegria, a primeira do luto. Digam se não é verdade que ainda há ali alguém, e que não acabou tudo?

Eu sou uma alma. Bem sinto que o que darei ao túmulo não é o meu eu, o meu ser. O que constitui o meu eu, irá além.

O homem é um prisioneiro. O prisioneiro escala penosamente os muros da sua masmorra. Coloca o pé em todas as saliências e sobe até ao respiradouro. Aí, olha, distingue ao longe a campina. Aspira o ar livre, vê a luz.

Assim é o homem. O prisioneiro não duvida que encontrará a claridade do dia, a liberdade. Como pode o homem duvidar se vai encontrar a eternidade à sua saída? Por que não possuirá ele um corpo sutil, etéreo, de que o nosso corpo humano não pode ser senão um esboço grosseiro?

A alma tem sede do absoluto e o absoluto não é deste mundo. É por demais pesado para esta terra. O mundo luminoso é o mundo invisível. O mundo luminoso é o que não vemos. Os nossos olhos carnaís só

veem a noite.

A morte é uma mudança de vestimenta. A alma, que estava vestida de sombra, vai ser vestida de luz. Na morte o homem fica sendo imortal.

A vida é o poder que tem o corpo de manter a alma sobre a terra, pelo peso que faz nela.

A morte é uma continuação. Para além das sombras, estende-se o brilho da eternidade.

As almas passam de uma esfera para outra, tornam-se cada vez mais luz. Aproximam-se cada vez mais e mais de Deus. O ponto de reunião é no infinito.

Aquele que dorme e desperta, desperta e vê que é homem. Aquele que é vivo e morre, desperta e vê que é Espírito.

Victor Hugo

Colaboração de Maria Lúcia Tasoko

## LIVRARIA SAMÁDHI:

*O Livro Certo para você.*

*O presente inesquecível.*

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