LUZ MAIOR

Uma publicação da

Samádhi® - Livraria e Espaço Alternativo

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

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

São Paulo, 05 de outubro de 2019 Ano XVI - Número 75 **Distribuição Gratuita**

DESAPEGO SEM LÁGRIMAS

Desapegar-se é fluir com a vida, andar sem amarras, desobstruir o próprio caminho. O apego trava a evolução, causa dor e sofrimento, retarda o progresso e a expansão da consciência.

Há muitas formas de apego: aos bens materiais, às pessoas, às memórias dolorosas, às crenças, ao comodismo, à resistência a mudanças.

Apego deriva do egoísmo e trás consigo todas as dificuldades que ele pode causar. Dificulta o exercício da solidariedade e da fraternidade, endurece nossos corações, torna-nos cegos muitas vezes às necessidades alheias.

Quantas vezes temos nossos armários abarrotados de roupas que não usamos porque nosso corpo mudou? Quantas prateleiras lotadas de livros que não vamos reler e que ficam acumulando pó, mofo ou mesmo cupins? Quantos brinquedos têm nossas crianças mimadas que ganham sempre mais e não aprendem a compartilhar?

À medida que nos tornamos mais conscientes de nossa essência espiritual, urge fazer o exercício do desapego. Desapegar-se é um hábito que precisamos criar com empenho e determinação.

Podemos começar com os bens materiais. O ano está chegando ao fim e o mundo, em profundas transformações, nos convida a mudar padrões, privilegiando a simplicidade. Comecemos por nossos armários e gavetas. Tudo o que está parado e não usamos há mais de um ano pode ser doado. Roupas, sapatos, utensílios, livros. Outras pessoas têm necessidade desses bens. Em outras mãos eles se tornarão úteis, suprirão carências, levarão conforto.

Ensine suas crianças a doar os brinquedos que não estão usando. Explique que há muitas crianças em orfanatos ou cujos pais não têm como comprar brinquedos. Faça com a colaboração delas a sacola de doações. Ensine a lavar os brinquedos, consertar algum que esteja quebrado, pois a criança que vai receber merece um brinquedo inteiro, limpo, mesmo que seja usado. Faça o mesmo com as roupas delas. Ensine-as a manter as gavetas arrumadas. Se a gaveta está "socada" é sinal de que há excesso de roupas. É importante passar para elas a ideia de que tudo o que não usamos pode estar fazendo falta para outras pessoas.

Quando o hábito do desapego material já fizer parte do nosso dia a dia sem nos causar tristeza ou desconforto, poderemos expandir para todos os níveis de nossa vida.

Façamos um exame dos nossos sentimentos e, com a força do perdão, vamos nos livrar de mágoas, ressentimentos, traumas, carências. Esse é um trabalho que exige coragem, perseverança e muita vontade, mas os resultados são altamente compensadores. Ganhamos saúde, leveza, alegria, serenidade, paz de espírito.

Observemos também nossos pensamentos, nosso vocabulário, nossas cobranças excessivas a nós mesmos e aos outros. Vamos nos desapegar do pessimismo, das palavras negativas que repetimos sem refletir, da rigidez, dos fanatismos, da intolerância, da revolta.

Desapego leva à aceitação, ao respeito pelas diferenças, ao amor sem posse, à compreensão de que tudo é relativo e passageiro. Vamos viver com alegria, leves e soltos!

Maria Lúcia Sene Araújo

Há uma história por trás de cada pessoa. Há uma razão pela qual elas são do jeito que são. Pense nisso antes de julgar alguém!

Nesta Edição:

MÉDIUNS NOS TRABALHOS DE CURA	2
AVISO DO MUNDO ESPIRITUAL AOS BRASILEIROS	3
ORAÇÕES E APELOS	4
LARVAS ASTRAIS	5
SEROTONINA X CORTISOL	6
PALESTRAS E CURSOS: Agenda	7
MENSAGENS	8

Pontos especiais de interesse:

- Ovelha Negra 3
- Oração Quântica .. 4
- Profissionais da Samádhi 7

CONDUTA DOS MÉDIUNS NOS TRABALHOS DE CURA

Saudações fraternas!

Quem somos, o que estamos fazendo aqui e por quê?

Sob nosso ponto de vista, somos todos instrumentos de Deus neste Universo que é um grande laboratório. Cada um tem sua função e, juntos, nos completamos. É necessário interagir para que nossa energia esteja completa. Plantas e animais também nos complementam. Um grupo que se propõe a trabalhar com cura, precisa estar em harmonia e equilíbrio.

Vamos esquecer essa história de que alguém nos magoou, ou de que o outro está errado. Não há certo nem errado. Tudo é relativo. O que muitas vezes nos irrita em outra pessoa é o que nós temos de mudar em nós mesmos. Muitas vezes dizemos: "Aquela pessoa é muito irritada, não tem controle sobre si". Será que isso não acontece por percebermos no outro um reflexo de nós mesmos? Quando nos negamos a admitir nossas falhas, o outro vem e mostra. Não gostamos, pois a verdade dói.

Num grupo de trabalho espiritual, precisamos entender que não estamos sozinhos e que precisamos trabalhar juntos. Até Jesus Cristo teve doze apóstolos trabalhando com ele. Ele precisava das energias de cada um.

Se não quisermos ficar sem energia temos de parar com essa história de que somos melhores do que todo mundo. Sua liberdade termina quando começa a minha e a minha liberdade termina quando começa a sua. Nós somos todos UM. Precisamos entender isso.

Não é magoando o outro, achando que o outro é menos, comparando até as entidades que cada um recebe que o grupo fará um bom trabalho. Jesus Cristo não falava, agia com amor e não voltava para conferir os resultados. Os trabalhadores de um grupo não podem trabalhar de forma individual. Cada pessoa necessitada é atendida pelo grupo como um todo, cada um contribuindo com o que tem de melhor. Tratar o assistido como "propriedade", identificando-se com ele, repetindo "é meu, eu estou atendendo" não ajuda.

O objetivo do tratamento é criar possibilidades para que as pessoas se curem. Não podemos ser arrogantes e pensar que nós vamos curá-las, porque, se elas não quiserem, elas não se curam.

Se tornarmos as pessoas dependentes do grupo, sem esclarecê-las, fazendo com que voltem sempre, indefinidamente, não estimulamos nelas a vontade de se curar. É fácil acomodar-se e esperar que tudo caia do céu.

Um grupo de cura, além de aplicar passes, fornecer água fluída e colaborar com as equipes espirituais, mentores e médicos do espaço, precisa conscientizar os assistidos de sua responsabilidade na própria cura. Orientar sobre a mudança dos padrões de pensamento e das crenças. *Criar possibilidades para que eles se curem*, esse é o nosso trabalho. Nada mais nada menos que isso. Precisamos entender, conversar, saber porque veio, porque faltou, ouvir com atenção para que a pessoa mesmo se escute. Assim ela vai conseguir se encontrar. Esse é o nosso papel.

Vamos nos unir no propósito comum, respeitar nossas diferenças para que possamos fazer um bom trabalho. Precisamos uns dos outros, em harmonia, para que o grupo seja eficiente e a espiritualidade possa contar conosco, com nossa energia. Agindo com amor e união, sempre estaremos juntos, buscando a perfeição.

O Universo é um grande laboratório e nós somos os instrumentos de Deus. Unidos nós somos a cura.

A união no propósito de amor, no respeito e na vontade de fazer o bem é a fórmula certa para a cura em qualquer âmbito ou dimensão. Vamos trabalhar unidos não só por aqueles que nos procuram, mas por todo o Brasil, pela nossa Terra. Somos um grão de areia nessa imensidão de meu Deus, mas se nos unirmos o Senhor nos tornará uma rocha. Quanto mais conseguirmos ajudar, mais fortes nos tornaremos.

Vamos reclamar menos e agir mais. Não olhemos no outro os defeitos, mas vibremos juntos com sua Essência Divina. Vamos nos unir em amor e propósito pelo nosso Brasil. Se nascemos aqui é porque precisamos uns dos outros. Se estamos nesse grupo de trabalho, devemos unir as forças e fazer a diferença.

Eu me abraço a vocês e uno meu coração aos seus, para que juntos possamos fazer tudo aquilo que sozinhos não conseguiríamos. Tudo estará bem enquanto os laços que nos unirem forem mais fortes do que aqueles que nos separariam.

NÓS SOMOS FORTES NO SENHOR E NA FORÇA DO SEU PODER (dizer 3 vezes).

Edemilde Rodrigues (Xuxu)

FICHA TÉCNICA

Responsáveis pela edição de Luz Maior:

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

Aviso do Mundo Espiritual aos Brasileiros

Queremos fazer um pedido a vocês que escolheram nascer e viver nesta terra e nesta época de grandes transformações: Não enviem piadas sobre vossas condições e a crise pela qual estão passando, pois vocês estão vivendo um momento extremamente complicado, uma espécie de desencanto coletivo, como o caminhar pelo deserto da alma de uma civilização. Há necessidade de seriedade neste momento.

Não titubeiem nem se percam em pequenas piadas, valorizando essas pequenas besteiras, apenas para rirem das suas desgraças. Agindo assim estão dando a autorização para a entrada da Besta em vossas vidas, pois onde há besteiras há também a besta em ação.

Nesses próximos dias e semanas elevem vossas consciências com esclarecimentos e lucidez. Tentem compreender o que está se passando e para onde querem ir como país. Pois se perderem este momento de grandes transformações e se lançarem novamente na lama da ignorância, estarão abnegando do direito de se tornarem a Pátria do Evangelho que um dia nosso amigo Chico Xavier veio lhes revelar.

Sim, o Brasil, a Terra da Santa Cruz, está fadada a se tornar a terra sagrada de Cristo sobre o planeta. Muitas forças desejam que isso não ocorra, e estamos dizendo sobre forças imundas das sombras. Não conseguirão, pois a luz sempre vence. Qual é a luz que vence? Não há política no plano espiritual. Há sim, Luz e sombra. E afirmamos: a força que vencerá é da Luz de Cristo. Portanto pedimos a vocês, seriedade, vigília, atenção e oração.

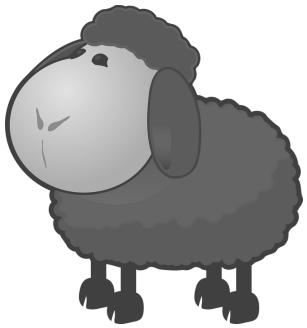
Não promulguem medo, não promulguem discórdia, discussão e besteiras. Promulguem confiança, força e energia de Vitória, pois essa é a palavra de ordem para o vosso país. Uma limpeza muito grande precisa ser feita para que esta terra se transforme naquilo que se propôs a ser, um Império, o Reino da Luz neste mundo, que um dia, a vossa Imperatriz Leopoldina veio construir ao lado do seu marido Pedro I.

Não é para este tempo esta manifestação, mas sim o início do tempo onde seus filhos e netos viverão. Façam isso por eles e também por nós.

Em Luz nos despedimos agora.

Mensagem da Falange de Arcanjo Miguel,
Guerreiros Templários Celestes

Ovelhas Negras



As chamadas "ovelhas negras" da família são, na verdade, caçadores natos de caminhos de libertação para a árvore genealógica.

Os membros de uma árvore que não se adaptam às normas ou tradições do sistema familiar, aqueles que desde pequenos procuravam constantemente revolucionar as crenças, indo na contramão dos caminhos marcados pelas tradições familiares, aqueles criticados, julgados e mesmo rejeitados, esses, geralmente são os chamados a libertar a árvore de histórias repetitivas que frustram gerações inteiras.

As "ovelhas negras", as que não se adaptam, as que gritam rebeldia, cumprem um papel básico dentro de cada sistema familiar: elas reparam, apanham e criam o novo e desabrocham ramos na árvore genealógica.

Graças a estes membros, as nossas árvores renovam as suas raízes. Sua rebeldia é terra fértil, sua loucura é água que nutre, sua teimosia é novo ar, sua paixão é fogo que volta a acender o coração dos ancestrais.

Incontáveis desejos reprimidos, sonhos não realizados, talentos frustrados de nossos ancestrais se manifestam na rebeldia dessas ovelhas negras procurando realizar-se.

A árvore genealógica, por inércia quererá continuar a manter o curso castrador e tóxico do seu tronco, o que faz a tarefa das nossas ovelhas um trabalho difícil e conflituoso.

No entanto, quem traria novas flores para a nossa árvore se não fosse por elas? Quem criaria novos ramos?

Sem elas, os sonhos não realizados daqueles que sustentam a árvore gerações atrás, morreriam enterrados sob as suas próprias raízes.

Que ninguém te faça duvidar, cuida da tua raridade como a flor mais preciosa da tua árvore.

Tu és o sonho de todos os teus antepassados.

Bert Hellinger
Colaboração de Celso Nunes de Souza

Uma hora ou outra o destino se ajeita, as coisas se acertam, o passado é esquecido, as dores cicatrizam. Quem tem que ficar fica, o que é verdadeiro permanece, e o que não é some. Não tenha pressa, não guarde mágoas, não queira pouco... Sempre queira o melhor. Espere na sua. Aprenda a ser paciente. Aprenda a ouvir uma boa música quando a tristeza bater. Aprenda a ignorar o que te faz mal. Aprenda, sobretudo a ter fé. Fé de que, por mais difícil que seja, o universo sempre irá conspirar a seu favor.

Luiz Moreno
www.pensador.com.br

Livraria Samádhi

O Livro Certo, O Presente Inesquecível.

CDs, DVDs, Incensos, Anjos, Gravuras, Velas, Amuletos, Sinos dos Ventos

Horários de funcionamento:

Terças e Quintas: das10 às 12 e das 14:30 às 19:00
Segundas, Quartas e Sextas: das 14:30 às 19:00
Sábados: das 14:00 às 17:00

Oração Quântica

Obrigado à vida que me inspira, me renova e me dá chances de evoluir diariamente.

Obrigado ao lugar onde estou aqui e agora, pois esse lugar precisa de mim e eu dele.

Obrigado a todos os órgãos do meu corpo que funcionam em plena harmonia e perfeição.

Obrigado a casa onde moro, que me serve de refúgio e descanso.

Obrigado às oportunidades de trabalho, conquistas, sucesso e evolução que se abrem diante de mim diariamente.

Obrigado a cada dívida paga, porque dessa forma honro meu nome, honro meus compromissos e meu dinheiro se multiplica.

Obrigado a tudo aquilo que eu compro, adquiro pois é fruto do meu trabalho.

Obrigado a todas as pessoas que cruzam meu caminho.

Obrigado às pessoas que me fizeram mal, porque assim desenvolvi força e coragem para seguir sempre adiante.

Obrigado às pessoas que me fizeram bem, porque assim me senti muito amado e abençoado.

Obrigado a todas as oportunidades de sucesso financeiro e pessoal que recebo, identifico e aceito.

Obrigado a mim mesmo que encontro a gratidão em todas as pessoas, coisas e fatos.

Obrigado ao Universo inteiro, que conspira a favor de cada pensamento meu, por isso escolho com cuidado tudo aquilo que penso, falo ou desejo.

Obrigado ao Deus maravilhoso que existe dentro de mim, sou parte de sua divindade e por isso espalho luz, amor e paz onde quer que eu esteja.

Gratidão, gratidão, gratidão!

Joanna de Ângelis - Livro Reforma Íntima

Colaboração de Magaly Juarez Abib

Oração de São Francisco Para os Animais

Senhor, que neste momento tua bênção chegue até (nome do animal) e como um milagre ajude-o a curá-lo. Senhor, tua sabedoria é divina e teu poder de cura é grandioso. Sei, também Senhor que tu colocaste no mundo os animais para nos ensinar coisas sublimes, como amor incondicional e por este amor que peço por essa criaturinha de quatro patas que está enfermo, se reabilitar e que tenha menos dores com a tua ajuda, pela tua graça!

Estou com coração apertado porque nada posso fazer, mas confio na tua força bendita! Senhor em ti confio e entrego (nome do animal) nas tuas mãos curadores e divinas. Neste momento Senhor, elevo meu pensamento para pedir também para os médicos de cura da espiritualidade maior trabalhar e ajudar na nossa batalha, eliminando as enfermidades e o sofrimento deste animal. Senhor, que a partir desta oração a cura se faça presente e que (nome do animal) obtenha saúde e paz. Amém.

https://misticaweb.com/oracao-de-sao-francisco

Afirmação / Decreto - Sou Merecedor

SOU MERECEDOR.

Mereço tudo o que é bom. Não uma parte, não um pouquinho, mas tudo o que é bom.

Agora me afasto de todos os pensamentos negativos, restritivos.

Liberto e deixo ir todas as minhas limitações.

Em minha mente, sou livre.

Agora me transporto para um novo espaço de consciência, onde estou disposto a me ver de maneira diferente.

Estou decidido a criar novos pensamentos sobre mim mesmo e minha vida. Meu modo de pensar torna-se uma nova experiência.

Eu agora sei e afirmo que sou uno com o Poder de Prosperidade do Universo.

Assim, prospero de inúmeras maneiras.

Está diante de mim a totalidade das possibilidades.

Mereço vida - uma boa vida.

Mereço amor - uma abundância de amor.

Mereço boa saúde.

Mereço viver - com conforto e prosperar.

Mereço alegria e felicidade.

Mereço a liberdade - de ser tudo o que posso ser.

Mereço mais do que isso. Mereço tudo o que é bom.

O Universo está mais do que disposto a manifestar minhas novas crenças.

Aceito essa vida abundante com alegria, prazer e gratidão, pois sou merecedor.

Eu a aceito; sei que é verdadeira.

Sou grato a Deus - por todas as bênçãos que recebo.

Louise L. Hay

Oração pela Humanidade em Guerra

Senhor Jesus, meu caminho e minha verdade
Luz de nossas vidas
Neste momento, entrego o meu coração
Para rogar por toda a humanidade
Esteja presente nos lugares onde há guerras
Afaste dos inocentes a crueldade dos homens
E derrame tua glória sobre todas as nações
E meio a tanta dor, sofro com a dor do outro
Por isso lhe peço, ó Jesus
Toque os corações mais petrificados
Que a tua santidade transforme:
A maldade em bondade
Descrença em esperança
Escuridão em luz, Morte em vida
Virgem Maria, mãe de Deus
Rogai pela ignorância dos causadores da guerra
Que a tua compaixão transforme os corações
dos opressores
Querida Mãe, pelo poder que há na oração
Peço-lhe, como um filho que precisa de colo:
Abrace a humanidade, acolha os necessitados
E interceda a misericórdia
aos que estão no mau caminho.
Que a paz esteja nos corações da Humanidade
Por hoje e sempre, Amém

https://www.oracaoefe.com.br

O que são larvas astrais e como eliminá-las da sua casa

A palavra "larva" sempre nos leva a fazer uma expressão de nojinho. Afinal de contas, embora comuns na natureza, elas estão associadas à podridão, à putrefação e, em muitos casos, à morte.

Há, segundo crenças religiosas e filosofias que acreditam em energias e a relação entre o mundo espiritual e o físico, outro tipo de larva que, embora invisível aos olhos, também é repugnante e se alimenta de tudo o que é podre: as larvas espirituais. O espiritismo, o xamanismo e a wicca abordam bastante esse conceito - que, independentemente daquilo em que você acredita, vale a pena conhecer.

Segundo o bruxo, tarólogo e astrólogo Edu Scarfon, vencedor do reality show "Os Paranormais" (SBT) e apresentador do programa "Bom Astral" (Rede Brasil), as larvas astrais são resquícios de energias de baixa frequência que surgem a partir de emoções e sentimentos negativos que exalamos pelos ambientes onde costumamos ficar. "Esses resquícios energéticos se unem e se fixam nos locais, onde se desenvolvem e se alimentam do baixo astral. Um exemplo é quando entramos nesses locais e depois de um tempo começamos a nos sentir cansados ou para baixo emocionalmente. É como se instalasse sobre nós uma 'bad', sem motivos específicos", explica.

De acordo com Clara Marques, terapeuta humanista de São Paulo (SP), emanamos energia o tempo todo, seja boa ou não, e também atraímos a energia que nos rodeia. "As 'larvas' se formam com o acúmulo muito grande de miasma, que é um 'plasma' dos nossos atos e pensamentos que ficam na atmosfera em que vivemos, na nossa casa, em nossos móveis e objetos pessoais. As larvas se propagam e atuam como parasitas invisíveis que sugam a energia ou intensificam aquilo que é ruim, principalmente em locais onde as pessoas têm padrões de pensamento ou atitude muito baixos e fazem com que o que é ruim se intensifique através de tristeza ou desânimo, por exemplo", afirma.

Assim, mágoa, mania de reclamar, falta de motivação, sensação de ser traído ou vítima de algo, apatia, exaustão, fracasso, inveja, raiva, humilhação, complexo de inferioridade, isolamento, rejeição e conformismo, entre outros sentimentos negativos, são fontes potenciais para a criação de larvas astrais.

E não é só isso: a desorganização e a sujeira também estimulam o surgimento de larvas astrais, pois há menos circulação de energia vital nos locais onde as coisas encontram-se desse modo. "Ambientes em que as pessoas não abrem tanto as janelas ou que não há entrada da luz solar também favorecem seu aparecimento, assim como aqueles pessoas acamadas ou deprimidas", diz Edu.

Como as larvas astrais podem afetar as pessoas?

Conforme se desenvolvem e ficam mais fortes, alimentando-se de energia de baixa frequência, passam a colaborar para que as pessoas se mantenham apáticas, tristes e desmotivadas. Muitas induzem a esse estado negativo e quando conseguem isso, passam a se alimentar das baixas vibrações que são geradas. Sabe aquela sensação de que a vida não vai para a frente? É isso. Outra consequência comum, conforme Clara, são as brigas, as explosões de raiva e as mudanças de humor aparentemente sem fundamento, que começam "do nada".

Segundo Edu, o "vampirismo" delas não atua sobre quem está feliz e, apesar dos problemas, procura cultivar a alegria e uma atitude positiva frente à vida. "A médio ou a longo prazo, fatalmente afetam também a vitalidade, colaborando para que surjam enfermidades", fala o bruxo.

Siga essas dicas para se livrar das larvas astrais

Cultive o otimismo, a alegria e a disposição. "É claro que ninguém fica ou se sente dessa forma 24 horas por dia. Porém, é preciso se policiar e fazer um esforço para manter ao menos um equilíbrio. O que não podemos é ceder à chateação por longos períodos de tempo", pontua Edu.

Se estiver vulnerável, evite contato com pessoas negativas ou lugares que possam causar tristeza. Crie uma forma de se isolar disso. "Se não for possível fazê-lo fisicamente, faça do ponto de vista energético. Visualize-se numa bolha de luz que afasta a pessoa, impedindo-a de interagir constantemente com você. Aos poucos ela irá se distanciar", orienta Edu.

Faça processos de purificação energética e espiritual em casa e nos locais onde for necessário. Bons exemplos: aplicar fumigação de sálvia branca, passar pano úmido com infusão de eucalipto e borrifar sprays aromáticos de lavanda e alecrim.

Mantenha sua casa limpa, organizada e iluminada. Isso é essencial para que energias de alta frequência adentrem o espaço e expulsem as larvas astrais. “A bagunça e a sujeira estimulam sentimentos confusos e desmotivam as atitudes, o que faz com que a frequência energética caia e consequentemente os miasmas se formem", observa Clara.

Tenha atenção e cuidado com quem se relaciona e leva para o seu lar. Não importa se é um amigo, um parente ou a pessoa amada. Determinados padrões comportamentais podem ser combustível para o surgimento das larvas.

Clara recomenda ainda entoar mantras e músicas de elevação do astral para quebrar frequências baixas. "Orações e meditações para acalmar a mente também costumam funcionar", diz.

Segundo a sensitiva Márcia Fernandes, autora de "Xô, encosto!" (Ed. Principium), é importante jamais acumular objetos antigos, quebrados e sem utilidade. Doe o que não for mais ser usado, principalmente aquilo que pertenceu a pessoas que já morreram.

Outra dica de Márcia: uma vez por semana, coloque sal grosso nos ralos e em todos os buracos da casa. Aliás, as larvas adoram banheiros - por isso é bom mantê-lo limpo e retirar o lixo sempre que possível.

Heloísa Noronha

https://www.uol.com.br/universa/noticias/redacao/2019/08/21/larvas-astrais-o-que-sao

Manual para a Vida

NA SAÚDE:

1. Beba muita água;
2. Coma mais o que nasce em árvores e plantas;
3. Viva com os 3 E's: Energia, Entusiasmo e Empatia;
4. Arranje 30min' por dia para ORAR sozinho;
5. Faça atividades que ative seu cérebro;
6. Leia mais livros;
7. Sente-se em silêncio, pelo menos, 10' por dia;
8. Durma 8h por dia;
9. Faça caminhadas de 20min' a 60min', por dia
10. Enquanto caminhar, sorria.

NA PERSONALIDADE:

11. Não compare a sua vida com a dos outros;
12. Não tenha pensamentos negativos;
13. Não se exceda;
14. Não se torne demasiadamente sério;
15. Não desperdice a sua energia com fofocas;
16. Sonhe mais;
17. Inveja é uma perda de tempo. Agradeça pelo que possui...
18. Esqueça questões do passado. Viva o presente.
19. A vida é curta demais para odiar alguém. Perdoe;
20. Faça as pazes com o seu passado para não estragar o seu presente;
21. Ninguém comanda a sua felicidade a não ser você;
22. A vida é uma escola e você está nela para aprender. Não fique repetindo o ano;
23. Sorria e gargalhe mais;
24. Não necessite ganhar todas as discussões. Saiba perder;

NA SOCIEDADE:

25. Entre mais em contato com sua família;
26. Dê algo de bom aos outros, diariamente;
27. Perdoe a todos por tudo;
28. Passe tempo com pessoas acima de 70 anos e abaixo de 6;
29. Tente fazer sorrir, pelo menos três pessoas por dia;
30. Não se importe com o que os outros pensam de você;
31. O seu trabalho não tomará conta de você quando estiver doente. Não se estresse.

NO SEU DIA A DIA:

32. Faça o que é correto;
33. Desfaça-se do que não é útil;
34. Lembre-se: O tempo cura tudo;
35. Por melhor ou pior que a situação seja... ela mudará...tudo passa!
36. Não interessa como se sente, levante, arrume-se e apareça;
37. O melhor ainda está por vir;
38. Quando acordar de manhã, agradeça pela graça de estar vivo (a);
39. Mantenha seu coração sempre feliz.
40. Divulgue essa mensagem.

PAULO ANDRÉ CHENSO, médico e professor em Londrina

Colaboração de Edemilde Rodrigues (Xuxu)

Serotonina x Cortisol
Nutrir-se para Ser Feliz

Muitas pessoas exageram na preocupação com a alimentação:

Ph da água… sem lactose… sem glúten… sem açúcar… etc., mas esquece de se preocupar com as EMOÇÕES SEM CONTROLE.

O Dr. Juan Hitzig estudou as características de alguns longevos saudáveis e concluiu que além das características biológicas, o denominador comum entre todos eles está nas suas CONDUTAS E ATITUDES.

Cada pensamento gera uma emoção e cada emoção mobiliza um circuito hormonal que terá impacto nos trilhões de células que formam um organismo,explica:

As condutas **S**: **serenidade, silêncio, sabedoria, sabor, sexo, sono, sorriso,** promovem secreção de SEROTONINA.

Enquanto as condutas **R**: **ressentimento, raiva, rancor, repressão, resistências,** facilitam a secreção de CORTISOL, um hormônio "CORROSIVO" para as células, que acelera o envelhecimento.

As Condutas **S** geram atitudes **A**: **ânimo, apreço, amor, amizade, alegria, aceitação, aproximação**.

As Condutas **R**, pelo contrário, geram atitudes **D** : **depressão, dor, despeito, desânimo, desespero, desolação.**

Aprendendo esse alfabeto emocional lograremos viver mais tempo e melhor, porque o "sangue ruim" (muito cortisol e pouca serotonina) deteriora a saúde, oportuniza as doenças e acelera o envelhecimento. O bom humor, pelo contrário, é a chave para a longevidade saudável.

E você pode me perguntar:

- O que tem a ver as emoções com a nutrição? Será que tem relação?

Hoje a ciência nos afirma que 80% da serotonina (neuro transmissor da felicidade) é produzida nos nossos intestinos, portanto, um cardápio saudável, balanceado, rico em fibras e probióticos, permite uma flora intestinal equilibrada, aumentando assim a produção de serotonina. Quando nossos intestinos não funcionam bem, o cortisol ganha a luta.

TENHA UMA EXCELENTE DIA! PLENO DE SEROTONINA!

Magna Menezes

Homeopata / Acupunturista

https://pautaeconomica.com.br › editorial › serotonina-x-cortisol

Colaboração de Célio de Melo Sene

Na Escola da Vida

"Aqueles que não aprendem nada sobre os fatos desagradáveis de suas vidas, forçam a Consciência Cósmica que os reproduza tantas vezes quanto seja necessário, para aprender o que ensina o drama do que aconteceu.

O que negas te submete. O que aceitas te transforma."

Carl Gustav Jung

CURSOS DE REIKI

Associação Brasileira de REIKI

Mestra: Dra. Christine França

Nível I - 07 / 12 (sábado das 10 às 18 h)

Nível II - 08 / 12 (domingo das 10 às 17 h)

Nível III A - Data provável em fevereiro

Profissionais da Samádhi

Marcar hora. Whatsapp (11) 9-8802-0788

Càrlos Àbíb: Terapeuta Holístico. Harmonização dos Chakras, Bioenergética, Reflexologia, Massagem terapêutica, Aconselhamento Metafísico.

Celso Nunes de Souza: Foto da Aura (Sistema GDV) e Terapia de Vidas Passadas.

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

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

Dra. Juliana Delpoio de Araújo: Fisioterapeuta pós-graduada. Fisioterapia, RPG, RMA, Shiatsu, Drenagem Linfática. Tel.: 9-9521-4173

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

Cida Giannella: Aulas de Tai Chi Chuan.

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

Márcia Fernandes Garbui: Aulas de Hatha-Yoga.

Magaly Juarez Abib: Terapeuta: Florais de Bach.

Grupo Fraterno Amor e Luz

Palestras e Passes - Cromoterapia

Tratamento Espiritual

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

Gratuito - Favor respeitar o horário

CURSOS DIVERSOS

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

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

Excelente para terapeutas que se queixam de perder energia ou passar mal quando atendem pessoas cuja energia não está equilibrada.

PROGRAMA:

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

Dias 08 e 09 de fevereiro - das 10 às 17 h

Atividades Constantes na Samádhi:

ॐ HATHA YOGA

Professora Márcia Garbui

Terças e Quintas das 9:30 às 10:30

A partir de fevereiro de 2020, também:

Segundas e Sextas das 16:00 às 17:00

☯ TAI CHI CHUAN

Professora Cida Giannella

Terças e Quintas das 10:00 às 11:30

Venha conhecer!

Faça uma aula experimental!

Confraternização de Natal

Todos os anos fazemos o encerramento dos trabalhos do Grupo Fraterno Amor e Luz com uma singela celebração de Natal. Venha participar! Informe-se sobre a data correta no início de dezembro. Esperamos você de braços abertos.

Grupo Fraterno Amor e Luz

O FILHO DO ORGULHO

O melindre – filho do orgulho – propele a criatura a situar-se acima do bem de todos. É a vaidade que se contrapõe ao interesse geral. Assim, quando o espírita se melindra, julga-se mais importante que o Espiritismo e pretende-se melhor que a própria tarefa libertadora em que se consola e esclarece.

O melindre gera a prevenção negativa, agravando problemas e acentuando dificuldades, ao invés de abolilos. Essa alergia moral demonstra má vontade e transpira incoerência, estabelecendo moléstias obscuras nos tecidos sutis da alma.

Evitemos tal sensibilidade de porcelana, que não tem razão de ser. Basta ligeira observação para encontrá-la a cada passo:

É o diretor que tem a sua proposição refugada e se sente desprestigiado, não mais comparecendo às assembleias. O médium advertido construtivamente pelo condutor da sessão quanto à própria educação mediúnica e que se ressente, fugindo às reuniões.

O comentarista admoestado fraternalmente para abaixar o volume da voz e que se amua na inutilidade.

O colaborador do jornal que vê o artigo recusado pela redação e que se supõe menosprezado, encerrando atividades na imprensa.

A cooperadora da assistência social esquecida na passagem de seu aniversário, e se mostra ferida, caindo na indiferença. O servidor do templo que foi, certa vez, preterido na composição da mesa orientadora da ação espiritual e se desgosta por sentir-se infantilmente injuriado.

O doador de alguns donativos cujo nome foi omitido nas citações de agradecimento e surge magoado, esquivando-se a nova cooperação.

O pai relembrado pela professora das aulas de moral cristã, com respeito ao comportamento do filho, e que, por isso, se suscetibiliza, cortando o comparecimento da criança. O jovem aconselhado pelo irmão amadurecido e que se descontenta, rebelando-se contra o aviso da experiência. A pessoa que se sente desatendida ao procurar o companheiro de cuja cooperação necessita, nos horários em que esse companheiro, por sua vez, necessita trabalhar a fim de prover a própria subsistência.

O amigo que não se viu satisfeito com a conduta do colega na instituição e deserta, revoltado, englobando todos os demais em franca reprovação, incapaz de reconhecer que essa é a hora de auxílio mais amplo.

O espírita que se nega ao concurso fraterno somente prejudica a si mesmo. Devemos perdoar e esquecer, se quisermos colaborar e servir. A rigor, sob as bênçãos da Doutrina Espírita, quem pode dizer que ajuda alguém? Somos sempre auxiliados.

Ninguém vai a um templo doutrinário para dar, primeiramente. Todos nós aí comparecemos para receber, antes de qualquer coisa, sejam quais forem as circunstâncias. Fujamos à condição de sensitivas humanas, convictos de que a honra reside na tranquilidade da consciência, sustentada pelo dever cumprido.

Com a humildade não há o melindre que piora aquele que o sente, sem melhorar a ninguém. Cabe-nos ouvir a consciência e segui-la, recordando que a suscetibilidade de alguém sempre surgirá no caminho, alguém que precisa de nossas preces, conquanto curtas ou aparentemente desnecessárias.

E para terminar, irmãos, imaginem se um dia Jesus se melindrasse com os nossos incessantes desacertos...

Cairbar Schutel

Vem aí a XXIII FAS

Feira de Artesanato da Samádhi

Antecipe suas compras de Natal !!!

Capricho, Arte,

Bom Gosto,

Originalidade!

Dias 23 e 24 de novembro

Das 10 às 18 horas

NA LIVRARIA SAMÁDHI

R. Diogo Freire, 275

Tel.: 5073-0495 / 9-8802-0788

(Paralela da Av. Cursino altura do 1.350)

PARA AS MÃES DE CRIANÇAS

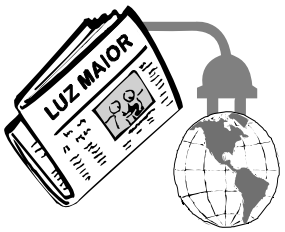
Sabe, se sua criança viver 80 anos, vai continuar tendo vivido apenas 12 anos de infância.

Se viver até os 90, ganhou 10 anos de velhice, e nenhum dia a mais para ser criança.

A medicina só tem conseguido espichar o fim da vida. Mas a magia mora no começo. Então, não tenha medo de deixar seus pequenos serem crianças.

A gente anda "amadurecendo no forno" essa meninada, como se fossem bananas verdes. Mesmo sabendo que fruta que amadurece no pé é que é gostosa.

Barbara Guimarães
@babicguimaraes



Agora na Web!

Arquivo PDF

JORNAL "LUZ MAIOR"

www.samadhi.com.br