

# LUZ MAIOR

Uma publicação do



**Samádhí** - Espaço de Convivência e Amor

Rua Diogo Freire, 275 (11) 9-8802-0788 (whatsapp)

[www.samadhi.com.br](http://www.samadhi.com.br) [livrariasamadhi@terra.com.br](mailto:livrariasamadhi@terra.com.br)

São Paulo, 29 de janeiro de 2026 Ano XXII - Número 84 **Distribuição Gratuita**

## 33 ANOS DE AMOR E DEDICAÇÃO

Um dia, um sonho. Planos, conquistas, perseverança, superação.

E com muito amor e alegria, o dia da realização finalmente chegou:

No dia 18 de dezembro de 1992, as portas da Livraria Samádhí se abriram.

De mãos dadas, numa pequena roda, minha família celebrou em oração.

Começou pequena, sem estoque, com prateleiras quase vazias. Numa constante batalha, fazendo as primeiras compras à vista, atendendo pedidos e buscando às vezes um só livro, conquistamos amigos e frequentadores fiéis.

Em nosso espaço também promovíamos eventos, palestras, contando com muitos expositores maravilhosos. Não vou citar nomes, pois poderia esquecer-me de alguém, mas sou grata a cada um que dedicou seu tempo para estar conosco, atendendo às expectativas do nosso público.

Foram momentos vividos intensamente e estou certa de que muitas pessoas puderam aproveitar as lições compartilhadas por eles com amor.

O tempo foi passando, a Livraria cresceu, tornando-se referência entre as livrarias que ofereciam um acervo especializado em espiritualismo, esoterismo e medicinas complementares.

Tudo na vida, porém, é transitório. Gostaríamos de perpetuar muita coisa, mas a vida segue seu curso. É preciso viver intensamente cada etapa, crescendo, evoluindo, amadurecendo. Mas quando chega a hora do desapego, é preciso soltar e seguir em frente, aceitando e agradecendo ao fluxo da vida.

O coração fica apertado, fechar ciclos não é tarefa indolor. Mas temos de seguir o curso, como o rio que não se detém, mesmo quando represado.

Em 31 de dezembro de 2025 encerramos as atividades da Livraria Samádhí. Não somos mais um comércio de livros. ***Mas a casa não vai fechar.***

Em 2003, onze anos após a abertura da livraria, iniciamos as tarefas espirituais do **Grupo Fraterno Amor e Luz**, com trabalhos de passes, palestras, cromoterapia, tratamentos espirituais. No próximo dia 19 de março nosso trabalho já completará vinte e três anos.

Durante a pandemia, interrompemos as atividades para evitar aglomerações e contágio. O grupo dispersou-se, muitos mudaram de cidade e tivemos de recomeçar com um número reduzido de médiuns. Diante da impossibilidade de atendermos com tão poucos trabalhadores, buscamos outro grupo que, também pelo período da pandemia, estava sem local para trabalhar. Unimos uma casa sem médiuns a um grupo de médiuns sem casa.

Para nossa alegria, a união deu certo e, desde 2022, somos um só grupo, a **Fraternidade Cantinho de Amor e Luz**.

Continuaremos, a partir de agora, em novo formato, mantendo as atividades espirituais, abrigando profissionais que utilizam nossas salas, recebendo os frequentadores com amor e carinho, como sempre fizemos.

Que a nossa transição seja oportunidade de crescimento e serviço.

Maria Lúcia Sene Araújo

“Quando Sentires que  
és Um com Deus,  
sentirás que és Um  
com todas as coisas”.

*Tradição Hindu*

## Nesta Edição:

FALANDO DE FÉ 2

ATITUDES QUE EVITAM A DEPRESSÃO 3

ORAÇÕES E APELOS 4

CONJECTURA:  
A PAZ 5

O PASSE DO  
BANHO 6

PALESTRAS E  
CURSOS: Agenda 7

MENSAGENS 8

## Pontos especiais de interesse:

- *Resignação ou Conformismo? .... 5*
- *O Reiki e o Passe Espiritual ..... 7*
- *Treinando a mente: Pensamento Positivo .8*

## Falando de Fé

Na pequena assembleia de gestantes assistidas pela instituição, naquela tarde fria de inverno, uma se destacava. Apresentava a barriga enorme, denunciando que logo mais daria à luz. E, contudo, mostrava sinais de inquietação no rosto.

Terminada a aula breve e fraterna, a atendente, que descobriu os traços de angústia naquela compaheira, se aproximou, buscando saber das razões.

Foi então que a gestante lhe falou que nos próximos dias deveria ter o seu bebê e que estava apavorada. Durante todo o período da gestação se preparava para ter um parto normal.

Entretanto, há quinze dias, o médico lhe informara, depois de uma ecografia, que seu bebê estava sentado e que somente poderia nascer através de uma cesariana, marcando até a data. Ela estava com muito medo. Tinha um terrível medo de cirurgia e, depois, ela desejava o parto normal, para poder atender mais cedo e melhor seus outros filhos menores.

A atendente a abraçou e conversou com ela longamente. Recordou-lhe as lições que já haviam tido, ali mesmo, naquela instituição. Lições que falavam da fé e do poder da oração. Que ela tentasse a oração, que falasse com seu bebezinho, pedindo que ele mudasse a posição. Que falasse com Jesus, o Médico Divino, suplicando auxílio. A gestante olhou meio desconcertada e perguntou: *Mas será mesmo que dará resultado? Vamos orar juntas, desde agora?* Convidou a assistente.

Naquele dia, quando se despediu para ir para casa, a gestante acariciou a barriga com carinho especial e sorriu, dizendo: *Eu vou tentar.*

Uma semana depois, ela precisou ser levada às pressas para a maternidade. Na madrugada, a bolsa se rompeu e ela entrou em trabalho de parto, antes da hora assinalada pelo médico para a cesariana. Ela teve medo. E agora? O que iria acontecer?

Chegando ao hospital, atendida de imediato, foi conduzida à sala de parto. Para surpresa do médico e alívio da mãe, o bebê já mostrava a cabecinha desportando, prestes a nascer.

Entre risos e lágrimas de surpresa, gratidão e alívio, a gestante deu à luz a um belo garoto, por parto normal, sem dificuldades.

*Nunca desacredites do amparo de Deus. Haja o que houver, permanece confiando. Se tudo estiver contra ti, se o insucesso te ameaçar com o desespero, ainda aí espera a Divina ajuda.*

*A lei de Deus é de amor. E o amor tudo pode, tudo faz. Quando pensares que o socorro não te chegará em tempo, se continuares esperando, descobrirás, alegre, que ele te alcançou minutos antes do desastre. Ora, confia e não deixes de lutar. Deus vela por ti e guarda a tua vida.*

*Redação do Momento Espírita, com base em fato narrado por voluntária do grupo de gestantes do Centro Espírita Ildefonso Correia (Curitiba/PR).*

*Pensamentos finais colhidos no cap. CXIII, do livro Vida feliz, pelo Espírito Joanna de Ângelis, psicografia de Divaldo Pereira Franco.*

### FICHA TÉCNICA

**Responsáveis pela edição de Luz Maior:**

Maria Lúcia Sene Araújo e Integrantes da Fraternidade Cantinho de Amor e Luz  
Diogo Freire, 275 Jardim da Saúde Tel.: 9 8802-0788  
[www.samadhi.com.br](http://www.samadhi.com.br)

## Dez Ensinamentos Espíritas

A Doutrina Espírita nos transmite grandes ensinamentos de forma muito simples. Na visão Espírita, a vida nada mais é do que um eterno aprendizado. Confira a seleção. Vale a pena!

1. “Existem perdas que te induzem a mudança de orientação para grandes lucros.” *Emmanuel*

2. “O bem que praticas em qualquer lugar será teu advogado em toda parte.” *Emmanuel*

3. “A família é, antes de tudo, um laboratório de experiências reparadoras, no qual a felicidade e a dor se alternam programando a paz futura.” *Joanna de Ângelis*

4. “Esclarece e avisa para o bem, mas não exijas do próximo aquilo que ainda não consegues fazer.” *Emmanuel*

5. “Saúda o dia com alegria de viver aureolada pela gratidão a Deus. Cada novo dia é abençoada oportunidade de crescimento espiritual e de iluminação interior.” *Joanna de Ângelis*

6. “A arte de ouvir é também a ciência de ajudar. O amor é luz permanente no cérebro e paz contínua no coração.” *Joanna de Ângelis*

7. “Quem ora em favor dos outros, ajuda a si próprio.” *André Luiz*

8. “Ninguém tem o destino do sofrimento. Ele é o resultado da ação negativa jamais a causa.” *Joanna de Ângelis*

9. “Ama-te, respeitando-te, e agindo de maneira que não te envergonhes de ti mesmo quando submetido ao crivo da consciência.” *Joanna de Ângelis*

10. “Onde a maioria vive com a bondade, a maldade da minoria tende sempre a desaparecer.” *Cecília - Os Mensageiros*

<https://www.refletirpararefletir.com.br/10-ensinamento-espiritas>

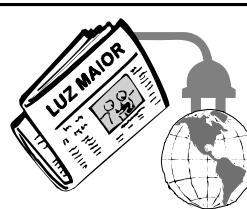
### Seja um colaborador de nosso Jornal!

Queridos leitores. Se quiserem colaborar com nossas próximas edições, ficaremos imensamente gratos.

Escolham orações ou textos edificantes e enviem por e-mail para [livrariasamadhi@terra.com.br](mailto:livrariasamadhi@terra.com.br) ou pelo nosso whatsapp (11) 9 8802-0788.

Não se esqueçam de mencionar o autor do texto ou a procedência (livros, blogs, sites, etc.). É importante respeitarmos os autores. Publicaremos a sua colaboração com carinho. Agradecemos de coração a parceria.

*Maria Lúcia Sene Araújo*



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

## ATITUDES QUE EVITAM A DEPRESSÃO

- 1 - Não espere nada das pessoas. Quanto mais você espera, mais você se frustra depois por não ter suas expectativas atendidas.
- 2 - Não fique se cobrando e se exigindo uma vida ideal, sem erros. Aceite seus erros e suas imperfeições. É melhor ser feliz do que ter uma vida impecável.
- 3 - Expressse mais seus sentimentos sem medo, não bloquee suas emoções. Deixe a lágrimas correr livre, deixe a emoção se expressar livremente. Não se reprenda para ser o “forte”.
- 4 - Fique bem menos tempo nas redes sociais, e quando entrar... busque apenas conteúdos relevantes, profundos e espirituais.
- 5 - Não acredite que o dinheiro pode te trazer segurança, paz ou felicidade. Se dinheiro trouxesse felicidade, nenhum rico tomaria antidepressivos.
- 6 - Procure dormir sempre à noite, evitando dormir durante o dia. O sono da noite é mais revigorante.
- 7 - Fique mais tempo na natureza, com as árvores e os animais, nossos irmãos... e menos tempo com celulares e aparelhos eletrônicos diversos.
- 8 - Leia livros profundos, com bom conteúdo e espirituais. Isso tornará sua vida menos superficial e mais feliz.
- 9 - Não ceda ao dogmatismo religioso e nem fique criticando os membros de outras religiões. Se você julga outros religiosos, deixa de praticar sua própria religião.
- 10 - Pare de ficar buscando o reconhecimento dos outros... você não precisa provar nada a ninguém.
- 11 - Não faça jamais de outra pessoa a sua razão de viver e pare de viver em função do outro. Ou você vive a sua própria vida ou simplesmente não vive.
- 12 - Não se importe com o que os outros pensam de você. Ninguém controla a própria imagem. Não se torne o que outras pessoas esperam, mas seja você mesmo.
- 13 - Pare de ficar buscando qualquer companhia apenas para não ficar sozinho. É melhor estar sozinho, consigo mesmo, do que ficar se sentindo sozinho com alguém.
- 14 - Cultive momentos de calmaria e silêncio onde você está apenas com você mesmo, sem preocupações exteriores. Um tempo de ócio, de estar apenas consigo mesmo, é essencial para sua saúde mental e para sua vida espiritual.
- 15 - Não tente impor ou moldar alguém dentro de suas crenças. Respeite o livre arbítrio do outro, assim como você quer que seu livre arbítrio seja respeitado.
- 16 - Ouça músicas com arte, profundidade, poesia e beleza... ao invés de músicas barulhentas, com letras superficiais, de sexualidade e ostentação.
- 17 - Não acredite que relacionamentos podem te trazer felicidade, ou que um companheiro ou companheira pode de te preencher. Quem não consegue ser feliz sozinho tampouco será feliz com alguém.
- 18 - Quem quiser buscar seus sonhos, busque... mas lembre-se que é muito melhor ser feliz agora, dentro da sua realidade.
- 19 - Não fique fugindo dos seus problemas, pois essa fuga só alimenta o problema e nos torna ainda mais vulnerável a eles.
- 20 - Não fique preso ao passado, mas procure sempre seguir em frente. Não importa o que aconteça, continue seguindo... sem olhar para trás. Quem para, perece... quem segue, renasce.

- 21 - Procure sempre aprender com seus erros, pois quem não aprende com os erros, tende a repeti-los no futuro.
- 22 - Não acredite que algo ou alguém pode preencher seu vazio... isso só você pode.
- 23 - Não fique jogando conversa fora. A fala é uma energia que não deve ser desperdiçada.
- 24 - Não fique tentando imitar as pessoas. Procure buscar a si mesmo... ninguém é feliz tentando ser uma cópia do outro.
- 25 - Alimente-se apenas de forma saudável, de preferência comidas orgânicas e livres de transgênicos.
- 26 - Faça exercício físico todos os dias.
- 27 - Sinta a maravilha e a dádiva de estar vivo aqui e agora. Lembre-se que a morte pode chegar a qualquer momento. Por isso, viva sem preocupações e sem medo.
- 28 - Devolva sempre o ódio com amor, a agressão com a benevolência, o mal com o bem, as trevas com a luz.
- 29 - Ore por aqueles que te fizeram mal... deseje o bem a quem te feriu. Essa é a melhor forma de curar sua ferida interna.
- 30 - Respeite o outro para ser respeitado. Ame para ser amado. Só faça ao outro aquilo que deseja para você. Essa é a regra áurea do bem viver.
- 31 - Não se apegue a nada nem a ninguém... quanto maior o apego, maior o sofrimento quando algo vai embora.
- 32 - Procure conduzir sua vida da forma mais simples, leve, espontânea e solta possível... A simplicidade nos traz paz, felicidade e nos aproxima de Deus.
- 33 - Não fique programando muito as coisas nem tentando controlar nada, pois a vida se vive sempre no improviso e tudo pode acontecer diferente do que foi programado. O único controle que você pode ter na vida é sobre você mesmo.
- 34 - Procure não se apoiar em nada, pois um dia esse apoio vai embora... e o resultado é sua queda no chão.
- 35 - Não fique julgando ninguém. Não sabemos o que as pessoas passaram para se tornarem quem são... e um dia você pode estar fazendo o que tanto criticou no outro.
- 36 - Olhe para a vida com humildade... você não precisa ser melhor do que ninguém para viver bem e feliz.
- 37 - Duvide sempre de suas crenças. Rompa com suas verdades e abra sua consciência... Nada pode ser mais angustiante do que viver sempre rodando o mesmo programa mental.
- 38 - Não viva no piloto automático. Tudo o que você fizer, faça com consciência... A vida não pode ser apenas responder cegamente aos estímulos e impulsos.
- 39 - Solte todos os pesos que você carrega. Não vale a pena ficar conduzindo cargas mentais e emocionais. Liberte-se dos pesos... só assim você vai conseguir caminhar com leveza e liberdade.
- 40 - Ame a si mesmo sempre. Amar-se não é se achar melhor, mais bonito ou mais capaz, mas sim se aceitar. A autoaceitação é muito importante para a felicidade.
- 41 - Não fique sofrendo pelo que lhe falta: aprenda a valorizar o que você tem. É sempre melhor ser feliz com o que temos do que ficar sofrendo pelo que nos falta.
- 42 - Não fique buscando o perdão do outro... o que você deve fazer é perdoar a si mesmo. O auto perdão é essencial para uma vida feliz.
- 43 - Coloque sempre sua paz e sua felicidade em primeiro lugar.

**Hugo Lapa**

Facebook: Bezerra de Menezes Paz, Amor e Luz

## Força que Vivifica, Força que Cura

O universo está preenchido pela infinita força curativa de Deus.

Neste momento, eu dirijo a minha mente para essa força curativa de Deus e acerto a minha frequência com ela.

A infinita força curativa de Deus está agora penetrando fluentemente em mim, apagando-me todos os pensamentos negativos, todas as inquietações e todas as preocupações, e preenchendo com sua força vital todos os órgãos e tecidos do meu corpo.

Todas as células do meu corpo estão adquirindo a vitalidade e rejuvenescendo a cada instante.

Mesmo após o término deste Shinsokan\*, a força curativa da Grande Vida do Universo continuará penetrando ininterruptamente em mim e não deixará lugar para a doença.

Agradeço profundamente à proteção de Deus.

*Seikatsu No Tié 365 Sho, Cap. II*

*(Oração da Seicho-No-Ie)*

*Colaboração de Luzia da Silva*

\* Shinsokan: Ver, pensar e contemplar Deus

## Oração da Criança

Jesus, hoje quero pedir-lhe uma porção de coisas, porque eu sei que você escuta sempre a oração dos pequeninos.

Veja, Jesus, eu sou ainda uma criança. Mas faça que eu cresça e seja gente de verdade, como papai e mamãe.

Que eles sejam muito felizes; que eu os ame sempre, seja um filho obediente e, um dia, grande e bom como eles.

Proteja meus professores, pois me ensinam tanta coisa bonita. E eles me falaram que um dia você disse: "Deixai vir a mim os pequeninos".

Então, Jesus, acolha nos seus braços a mim, todos os meus coleguinhas e as crianças do mundo inteiro.

Que todos nós sejamos alegres e felizes, e amanhã possamos fazer alguma coisa por aqueles que hoje fazem tanto por nós.

Jesus, eu lhe peço: fique sempre conosco e abençoe, hoje e sempre, todas as crianças.

*Do livro "Orações e Santos Populares"  
Padre Paulo José Scopel  
Editora Salles Ltda.*

## Bênção e Proteção do Lar

Deus Pai Todo Poderoso, presente em meu coração, abençoa esta casa, seus moradores e todos os que costumam frequentá-la.

Irradio agora Seu Amor para eliminar as energias de discórdia, medo, tristeza, raiva, mágoas, decepções, frustrações, angústia, ansiedade, doenças, intolerância, irritação.

Esta casa fica limpa, leve, saudável e pronta para armazenar energias de Paz, Amor, Harmonia, Alegria, Saúde, Fraternidade e Prosperidade. Eu agradeço.

Assim seja!

## Fala, Preto Velho!

Preto velho vai te ensinar uma oração poderosa pra acalmar teu coração e afastar a angústia que não te deixa em paz:

Ô, Fio...

Eu sei do peso que tu carrega no peito.

Sei das noites sem sono e dos pensamentos que não param de te machucar.

Repete comigo devagar:

*"Ô, Pai Maior, escuta o clamor desse fio que hoje chora em silêncio.*

*Acalma essa mente cansada, tira o peso que aperta o peito, leva embora essa angústia que não deixa a alma descansar.*

*Que cada lágrima caída seja transformada em força, que cada medo se faça esperança, e que a noite traga o alívio da paz que tanto se procura".*

Pronto, fio...

Quando a dor apertar, faz essa oração com fé.

A paz vai encontrar teu coração.

 @falapretovelho

## Prece para Renovar as Forças

Senhor, que Tua Luz envolva meu espírito cansado. Que eu possa soltar agora o peso das horas que já passaram, permitindo que a calma encontre espaço dentro de mim

Que a Tua Paz percorra meus pensamentos, acalme o coração e renove minhas forças. Que eu consiga recolher, em aquilo que o dia teve de aprendizado, deixando para trás o que não precisa me acompanhar.

Ampara-me nesta noite, para que eu acorde fortalecido, com a mente clara e o ânimo restabelecido. Que eu me sinta guiado, amparado e sustentado pelo Teu amor, hoje e sempre.

Assim seja!

 @espiritasdoinsta

## Prece para Receber Intuição

Senhor, que a Tua Luz esteja em meus pensamentos neste momento de escolha. Que eu silencie as inquietações, ouça a consciência e perceba a inspiração dos amigos espirituais.

Ensina-me a distinguir impulso de prudência, medo de responsabilidade, para que minhas decisões sigam o bem e a paz.

Ampara-me para que eu avance com humildade, serenidade e confiança, fazendo a minha parte com clareza e coragem, acolhendo cada resultado como aprendizado.

Assim seja!

 @espiritasdoinsta

## CONJECTURA: A PAZ

Em um post na internet, uma sensitiva famosa afirmava que, para se estar bem, é necessário ter uma vibração adequada. Esta afirmação não é novidade, porém, ela orientou a pesquisa da escala vibracional.

Pesquisei e encontrei a escala de David R. Hawkins (1927-2012). Em seus estudos das frequências vibratórias das pessoas, Hawkins classificou frequências que trazem a “contração do consciente”, em três grupos:

Vibrações com frequências entre 20 e 175 Hz conduzem a níveis de consciência onde estão a vergonha, culpa, apatia, medo, desejo, raiva e orgulho.

As frequências vibratórias entre 200 e 350 Hz, levam a “neutralidade da consciência”, onde estão os estados de coragem, neutralidade, boa vontade e aceitação.

Nas frequências entre 400 e 1000 Hz encontra-se a “expansão de consciência”, lugar da razão, o amor, a alegria, a paz e a iluminação.

Segundo a sensitiva, Jesus Cristo vibrava em 1.000 Hz e Buda em 800 Hz. “Como queremos prosperar se nossa frequência vibratória é inferior a 400 Hz?

Para vibrarmos melhor, segundo pesquisa no google, existem 10 ações importantes:

1. Pratique a meditação guiada ou observe sua respiração por 10 a 20 minutos por dia.
2. Gratidão - seja grato.
3. Tenha contato com a natureza.
4. Alimentação consciente - Prefira alimentos como frutas, vegetais e alimentos integrais.
5. Mova o corpo - Pratique exercícios, como ioga, ou dançar e movimentar o corpo.
6. Cerque-se de pessoas que te inspiram.
7. Criatividade - engaje-se em atividades que te deem prazer, (desenhar, escrever, cantar ou tocar um instrumento).
8. Perdão - Ressentimento, mágoa e raiva são emoções de baixa frequência.
9. Mantenha seu espaço de convivência limpo e organizado.
10. Intenção - defina uma intenção clara para o seu dia. Escolha conscientemente a vibração que você deseja sustentar.

“Quando você entender que somos energia, você vai entender o grande jogo. Somos seres magnéticos, magnetizando e atraindo tudo à nossa volta. Somos frequência, ondas e vibração”. Ysa Flor (escritora)

Rogério Crotti  
Em 23 de outubro de 2025

## Fraternidade Cantinho de Amor e Luz

Palestras e Passes - Cromoterapia

Tratamento Espiritual

Atendimento por ordem de chegada

Todas as 2<sup>as</sup> Feiras às 19 horas

Entrada até às 19h45

Gratuito - Favor respeitar o horário

## Resignação ou Conformismo?

Resignação não é acomodação. É aceitação lúcida, que nos permite agir com mais equilíbrio diante do que não podemos mudar.

Conformismo é rendição estagnada, que nos afasta do crescimento.

A luz do Espiritismo, a verdadeira resignação nos impulsiona a compreender, transformar o que é possível e amadurecer espiritualmente, enquanto o conformismo apenas nos mantém onde estamos.

RESIGNAÇÃO	CONFORMISMO
Nasce da compreensão espiritual.	Nasce da desistência íntima.
Mantém a esperança ativa.	Extingue o impulso de melhorar.
Aceita o fato, mas busca transformar o amanhã.	Aceita o fato e permanece imóvel.
É sustentada pela Fé raciocinada.	É sustentado pelo medo ou pela exaustão.
Fortalece o espírito para novas escolhas.	Enfraquece a vontade e paralisa decisões.
Reconhece limites, mas valoriza as possibilidades.	Enxerga apenas os limites e esquece as possibilidades.
Sintoniza com amigos espirituais superiores.	Abre espaço para as influências desanimadoras.
Conduz ao progresso Interior.	Atrasa aprendizados importantes.
Sempre conduz ao progresso espiritual.	Cria novas necessidades de reparação Futura.



@espiritasdoinsta

## NÃO ESTRAGUE SEU DIA

A sua irritação não solucionará problema algum.

As suas contrariedades não alteram a natureza das coisas.

Os seus desapontamentos não fazem o trabalho que só o tempo conseguirá realizar.

O seu mau humor não modifica a vida.

A sua dor não impedirá que o Sol brilhe amanhã sobre os bons e os maus.

A sua tristeza não iluminará os caminhos.

O seu desânimo não edificará a ninguém.

As suas lágrimas não substituem o suor que você deve verter em benefício da sua própria felicidade.

As suas reclamações, ainda mesmo afetivas, jamais acrescentarão nos outros um só grama de simpatia por você.

Não estrague o seu dia. Aprenda, com a Sabedoria Divina, a desculpar infinitamente, construindo e reconstruindo sempre para o Infinito Bem.

*Do livro “Agenda Cristã”  
Emmanuel / Chico Xavier  
Colaboração de Hélio de Melo Sene*

## O Passe do Banho

(Técnica ensinada por Chico Xavier para lavar todos os pensamentos negativos).

Inspirado na higiene da alma que Chico Xavier tanto valorizava, o banho pode tornar-se um passe silencioso.

Ao abrir o chuveiro, eleve o pensamento a Deus e peça amparo aos Bons Espíritos. Deixe a água cair. Imagine que cada fio d'água penetra os campos sutis, liberando cansaços. Respire: ao inspirar, acolha serenidade; ao expirar, permita que a ansiedade desça pelo ralo, levando preocupações, pressas e ruídos.

Concentre-se na nuca e nos ombros, onde a tensão se aloja. Visualize o medo como sombra que se desfaz; a culpa, como poeira que se desprende; a raiva, como carvão que, tocado pela água, volta a ser pedra inofensiva.

Se alguma lembrança insistir, abençoe-a e diga: "agradeço a lição e sigo adiante". O perdão, para si e para os outros, é o sabonete moral que limpa a consciência.

Agora, direcione a atenção ao coração. Sinta a temperatura que acolhe, a vibração que pacifica. Deseje o bem a quem convive com você; doe mentalmente vibrações de saúde aos enfermos, coragem aos desanimados e paz aos inquietos.

O passe é circulação de amor: quanto mais você oferece, mais a vida reabastece. Antes de fechar o registro, faça uma prece breve: "Senhor, que a água que tocou meu corpo lave também meus pensamentos. Que eu saia deste banho com mãos úteis, palavras mansas e vontade firme de servir".

Envolve-se numa toalha como quem veste nova atitude. Corpo limpo; alma leve. E, quando a rotina pedir prova, recorde a sensação da água: ela ensina que tudo passa e que, no fluxo da caridade, nos refazemos em silêncio.

Guarde esta paz!



Por Henrique R. @diarioespirita1

**P**are de carregar pesos que não são mais seus.

**E**ntenda que perdoar não é esquecer, é libertar-se.

**R**conheça que todos estão em evolução, inclusive você.

**D**esapegue-se do que já não serve para o seu crescimento.

**O**lhe para trás com compaixão. Isso muda tudo.

**E**ntregue a dor e siga mais leve.



@anaclaudiacazzo

## É Preciso Evoluir

Renasce agora, não aguardes o amanhã distante,  
Nem o sinal que venha do céu...

A vida te chama neste instante, no hoje simples, fiel.

Renasce agora — é no passo pequeno,

No gesto humilde de amor,

É no perdão que dissolve o veneno,

É na prece que acalma a dor.

Renasce agora, onde estás, sem negar a luta vivida;

A queda ensina, refaz, é lição bendita da vida.

Não prendas a alma ao que foi, nem temas o que virá;  
Deus escreve em ti depois do "ainda não" e do "já".

O passado é livro lido, Não precisa ser prisão;

Guarda o bem que foi sentido e segue leve o coração.

Cada dia é nova semente que o Pai te entrega na mão

Planta amor, serve contente, e colhe luz na ascensão.

Renasce agora, em silêncio, no bem que ninguém vê;

O céu começa no esforço imenso

De ser melhor do que você foi ontem.

Desconheço a autoria

## Luz e Sombra

Parece que o mundo está piorando, mas está se iluminando. É paradoxal, mas profundamente verdadeiro: quanto mais o mundo se ilumina, mais visíveis se tornam as sombras.

A luz não cria a escuridão - ela apenas revela o que antes estava oculto. É isso que estamos testemunhando agora, tanto em nós mesmos quanto no coletivo.

O que parecia estabilidade está ruindo, o que parecia justo se mostra corrupto, o que parecia esquecido retorna com força para ser visto, sentido, curado.

Quando um quarto está escuro, não vemos a poeira nem as rachaduras das paredes. Mas ao acendermos a luz, tudo se revela - não porque antes não existia, mas porque agora há claridade suficiente para enxergar. Assim é com a consciência. Quanto maisclareamos a nossa visão interior, mais nos deparamos com as dores, com as feridas, com os desequilíbrios que sempre estiveram lá. O mesmo ocorre com a sociedade: as injustiças, os abusos, os sistemas distorcidos - não são novos, mas agora estão sob os holofotes da lucidez. E é aqui que muitos se confundem: acreditam que o mundo está piorando porque veem mais tragédias, mais conflitos, mais podridão. Mas talvez estejamos nos curando...

A catarse precede a cura. A febre vem antes da recuperação. A sujeira sobe à superfície antes da limpeza. Não é confortável. Mas é necessário. Cada sombra revelada é uma oportunidade de libertação. Cada trauma que emerge é uma chance de integração. Cada notícias que abala é um chamado para ação consciente, e não mais para a indiferença.

Talvez o mundo não esteja desmoronando. Talvez esteja apenas se revelando. E nessa revelação, a Luz cresce. Mas ela precisa de olhos abertos, corações disponíveis e mãos que não apenas apontem o erro, mas que acolham transformem, reconstituam. Estamos no limiar entre colapso e renascimento - e o que determinará o rumo é a qualidade da nossa presença.

*Que a Luz siga crescendo, mesmo que por vezes ela nos cegue antes de nos curar.*



@omarcussolares

# Agenda da Samádhi

## CURSOS DE REIKI

### Associação Brasileira de REIKI

**Mestra: Dra. Christine França**

Próximas Turmas

**Nível I - 07 / 02** (sábado das 10 às 18 h)

**11 / 04** (sábado das 10 às 18 h)

**Nível II - 08 / 02** (domingo das 10 às 17 h)

**Nível III A - 12 / 04** (domingo das 10 às 17 h)

## O Reiki e o Passe Espiritual

O **Reiki** é uma prática espiritual de origem japonesa, criada por Mikao Usui em 1922, que não possui vínculo religioso. Baseia-se na canalização da Energia Universal por meio da imposição de mãos, com a intenção de restaurar o equilíbrio energético vital do receptor, promovendo cura emocional, física ou espiritual. A prática é com hora marcada, com o paciente em uma maca, e visa restabelecer o estado natural de saúde. Pode também ser aplicada em domicílio.

Já o **Passe Espírita**, ou **Fluidoterapia**, é uma técnica usada nos Centros Espíritas e que também utiliza a imposição de mãos, mas com o foco na transmissão de energias fluídicas vitais ou espirituais, atuando no perispírito do assistido. Inspirado nos exemplos de Jesus nos Evangelhos, é realizado por médiuns passistas que possuem capacidade de captar e transmitir essas energias provenientes do Fluido Cósmico Universal e da sua própria alma. A doação energética é auxiliada pela prece e pode ocorrer tanto no Centro quanto, excepcionalmente, no domicílio do necessitado.

REIKI	PASSE ESPÍRITA
Surgiu no Japão, no início do século XX, com Mikao Usui.	É prática do Espiritismo codificado por Allan Kardec na França, século XIX.
Não está vinculado a uma religião; tem influências budistas e xintoistas.	Está ligado à doutrina dos espíritos e seus princípios morais e espirituais.
O praticante canaliza a Energia Universal.	O passista doa seus próprios fluidos combinados com os dos Espíritos Benfeiteiros.
Promove relaxamento, equilíbrio energético e bem-estar físico e emocional.	Auxilia na harmonização espiritual e moral. Alivia sintomas físicos e psíquicos.
Envolve toques suaves ou imposição de mãos em pontos específicos do corpo.	Normalmente feito com imposição de mãos à distância, sem contato físico.
Requer iniciação e formação em diferentes níveis com um mestre Reiki.	Não exige iniciação formal: requer preparo moral, estudo e sintonia espiritual.
Pode ser aplicado em qualquer local tranquilo; normalmente em consultório.	Normalmente aplicado em Centro Espírita, antes ou depois de palestras.
Envolve canalização de energia sem necessidade de comunicação com espíritos.	Envolve cooperação ativa de espíritos superiores que magnetizam o passista.

 @espiritasdoinsta

## CURSO AUTODEFESA PSÍQUICA

**Maria Lúcia Sene Araújo**

*Aprenda o mecanismo das trocas energéticas, livre-se de influências negativas, melhore o ambiente à sua volta e permaneça em equilíbrio.*

*Excelente para terapeutas que perdem energia ou passam mal quando atendem pessoas cuja energia não está equilibrada.*

### PROGRAMA:

- 1 - Influência e sintonia.
- 2 - Identificando e afastando 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.

### Turmas em formação

Maiores Informações:

(11) 9 8802-0788 (whatsapp)

## Profissionais da Samádhi

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

**Nilza Moro da Costa:**

Reiki, Massagem Terapêutica, Cromoterapia.

**Djanira Dias da Silva Gama:**

Reiki, Massagem terapêutica (shiatsu).

**Dra. Juliana Delpoio de Araújo:**

Fisioterapeuta pós-graduada. Fisioterapia, Shiatsu, RPG, Drenagem Linfática.  
Tel.: 9-9521-4173

**Maria Lúcia Sene Araújo:**

Proprietária do Espaço Samádhi.

Curso: Autodefesa Psíquica.  
Coordena, ao lado de Gilberto Paliotto, a “Fraternidade Cantinho de Amor e Luz”.

**Maria Luísa Martins de Toledo:**

Leitura de Tarô Egípcio. Autoconhecimento, orientação de vida.

## TREINANDO SUA MENTE PARA O PENSAMENTO POSITIVO

Você já notou como o nosso estado mental pode impactar a forma como vivemos e nos relacionamos?

Treinar a mente para o pensamento positivo é um caminho poderoso para melhorar a qualidade de vida e promover a saúde mental. Não se trata apenas de ignorar os desafios, mas sim de adotar uma perspectiva que valoriza as possibilidades e o aprendizado em cada situação.

O primeiro passo nesse processo é a conscientização. Comece observando seus pensamentos diários. Quando perceber um pensamento negativo, questione-se: "Isso é realmente verdade?" ou "Qual é a evidência disso?".

Muitas vezes, nos deixamos levar por crenças limitantes que não refletem a realidade. Ao desafiá-las, você começa a criar espaço para novas interpretações mais construtivas.

A gratidão também é uma ferramenta poderosa. Reserve um momento do seu dia para refletir sobre as coisas pelas quais você é grato. Pode ser algo simples, como um sorriso de um amigo ou o sol brilhando. A prática regular da gratidão ajuda a mudar seu foco do que está faltando na sua vida para o que já é abundante, promovendo uma mentalidade mais otimista.

Além disso, cerque-se de influências positivas. As pessoas com quem convivemos podem afetar significativamente nossa mentalidade.

Escolha relacionamentos que incentivem e apoiem o crescimento pessoal. Compartilhar momentos com quem adota uma atitude positiva pode ajudar a reforçar essa mudança em você.

Por fim, lembre-se de que o pensamento positivo é uma prática contínua.

Experimente técnicas de mindfulness ou meditação para treinar sua mente a se concentrar no presente e a reconhecer pensamentos negativos sem se apegar a eles. Com o tempo, você começará a notar que sua mente se torna mais natural em direcionar-se para pensamentos positivos.

Ao treinar sua mente para o pensamento positivo, você não apenas transforma sua percepção de vida, mas também se torna uma fonte de inspiração para aqueles ao seu redor.

O que você tem feito para cultivar uma mentalidade positiva?

Alfredo Nastari Livramento  
Psicólogo Clínico  
@psi.alfredonastari  
psi.alfredonastari@gmail.com

### PARA REFLETIR

Parece intuição, mas é Deus te avisando.  
Parece um atraso, mas é Deus te mostrando que a hora não era aquela.  
Parece um plano que deu errado, mas é Deus com outro plano.  
Parece uma perda, mas é Deus te livrando.  
Tem Deus em cada canto da sua vida.  
Perceba. Confie. Agradeça.

## RAMATIS, KRISHNA E KARDEC

O Universalismo em três grandes mensagens

**RAMATIS:** Universalismo não é a colcha confeccionada com retalhos de todas as religiões e doutrinas, mas o entendimento panorâmico dos costumes, temperamentos e sentimentos religiosos de todos os homens, a convergir para um só objetivo espiritual.

Religião é o processo de retigar o espírito do homem à Consciência Cósmica. As cerimônias, os ritos, os símbolos, as distinções hierárquicas que tanto impressionam os sentidos humanos, podem identificar conjuntos de crentes praticando cultos religiosos, mas não provam estar presente o verdadeiro sentido da Religião. A verdadeira religião não possui barreiras, não tem cor local ou limitações doutrinárias. É uma atividade legitimamente espiritual, que universaliza o espírito e sensibiliza o coração através de maior compreensão das Leis da Vida.

O homem revela o seu sentimento religioso de modo autêntico quando, independente de frequentar templos, ama o próximo tanto quanto a si mesmo! Quando o homem transborda de amor pelo próximo, amplia a sua consciência e abrange maior área de Deus. Deus não olha o caminho, mas o caminhante.

**KRISHNA:** O Baghavad Gita pode considerar-se a essência mais pura do Hinduísmo, chamado de "o Evangelho de Krishna". Através dele a palavra da Divindade nos diz:

Eu acolho prazenteiro todos os que me procuram e honram, qualquer que seja o caminho que sigam, porque todos os caminhos, todas as formas religiosas, embora de denominações diferentes, a Mim os conduzem. (Baghavad Gita, IV-11)

Hás de saber entretanto, ó Arjuna, que a verdade, apesar de ser desconhecida pelos fanáticos e intollerantes, é esta: que, ainda que os homens adorem vários deuses e várias imagens, e tenham diferentes concepções da deidade adorada, e até pareçam as suas idéias ser contraditórias entre si, toda a sua fé se inspira em mim (Gita, VII-21)

Mesmo aquele que adora outros deuses, porque não Me conhece, a Mim adora, sem o saber. Se assim faz com fé e amor, Eu aceito a sua adoração e o recompenso segundo seu merecimento. (Gita, IX-23)

Quando te tiveres elevado acima da trama das ilusões, não te inquietarás com os cuidados e questões a respeito das doutrinas, nem com as disputas sobre ritos, cerimoniais e outros enfeites dispensáveis da vestimenta da ideia espiritual.

Livre serás, então, de todas as opiniões alheias, tanto das que se acham nos livros sagrados, como as dos teólogos eruditos ou dos que ousam interpretar o que não comprehendem; em lugar disso, fixarás a tua mente na mais séria contemplação do Espírito, e assim alcançarás a harmonia com o teu Eu real, que é a base de tudo. (Gita II-52-53)

**KARDEC:** Quando as religiões se houverem convencido de que só existe um Deus no Universo, uma única Vontade suprema, estender-se-ão as mãos umas às outras, como servidores de um mesmo Senhor e filhos de um mesmo Pai, e assim, grande passo terão dado para a Unidade. Dia virá em que todas essas crenças, tão diversas na forma, mas que repousam num princípio fundamental, se fundirão numa grande e vasta unidade, logo que a razão triunfe dos preconceitos. (Allan Kardec - A Gênese)

“...respeitar todas as crenças sinceras, por mais iracionais que nos pareçam, e não violentar a consciência de ninguém; (...) eis o credo, a religião do Espiritismo, religião que pode conciliar-se com todos os cultos, isto é, com todas as maneiras de adorar a Deus. Esse é o laço que deve unir todos os espíritas numa santa comunhão de pensamentos, enquanto se esperar que ligue todos os homens sob a bandeira da fraternidade universal.

*Sri Ananda Satyanatha (Facebook)*