

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, 01 de outubro de 2012

Ano IX - Número 50

Distribuição Gratuita

RESPEITO EM CRISE

Há dias estive em um mercado comprando itens para minha casa. Dirigi-me ao caixa e havia uma pequena fila. Entrei nessa fila sem perceber que fiquei no meio do corredor, obstruindo um pouco a passagem. Subitamente, levei um formidável empurrão e quase caí em cima da pessoa que estava na minha frente. Mal refeita do susto, dirigi meu olhar à procura do responsável. Para meu espanto, vi uma senhora aparentando sessenta anos, bem vestida, e que ainda me olhou com ar agressivo.

A pessoa que estava na minha frente comentou: "A educação passou longe, não é mesmo?" Tive de concordar.

Não é de hoje que estamos presenciando descortesia, falta de respeito, agressividade. Assusta-me a crescente selvageria. Há uma permissividade total no vocabulário usado até mesmo entre pais e filhos. Já ouvi jovens, dirigindo-se aos pais, usando palavras inadmissíveis até mesmo entre torcidas inimigas nos estádios de futebol.

Ainda no mercado, um moço passou o carrinho sobre meu pé e, ao invés de um pedido de desculpas, ouvi: "Tire o pé do caminho, museu". É... A culpa foi minha... Por ter pé, por ter mais idade...

Presenciar grosserias já virou coisa corriqueira. Tente andar numa rua movimentada. Se você não for ágil e flexível, levará um sem número de encontros. Todos querem passar ao mesmo

tempo e impera a lei da truculência.

A nova geração está comprometida no quesito boa educação. Os pais trabalham demais para manter o padrão da sociedade consumista. Estão esgotados e pouco tempo dedicam à formação de seus filhos. Delegam essa função às escolas, às creches, ou mesmo à rua. As escolas estão de mãos atadas, cercadas pela violência, com professores mal remunerados, desmotivados, sofrendo todo tipo de agressões e ameaças. Os alunos não veem a escola como oportunidade de crescimento. Estudar não é mais garantia de sucesso. O mundo de hoje valoriza a esper-teza (nem sempre no bom sentido).

O mau comportamento é contagioso. "Se eles podem, por que eu não?" E aí vemos sujeira de cachorros pelas calçadas, acordamos às três da manhã com carros tocando "funk" num volume de tremer as janelas, presenciamos casais namorando em público como se estivessem na privacidade de um quarto, e por aí vai. Respeito? O que é isso? Ainda se usa? Que coisa ultrapassada!

Algo precisa ser feito, com urgência. Os meios de comunicação podem fazer muito, se quiserem. Não podemos deixar desaparecer o "por favor", o "com licença", o "obrigado", o "desculpe-me, não fiz por querer". E o respeito! Aquele que é bom, e todos gostam!

Maria Lúcia Sene Araújo

"Abra seus braços para as mudanças, mas não abra mão de seus valores".

Dalai Lama

Nesta Edição:

A RESPONSABILIDADE DE CADA UM	2
ALÉM DA MORTE	3
ORAÇÕES E APELOS	4
QUATRO LEIS DA ESPIRITUALIDADE	5
RECEITAS LIGHT	6
PALESTRAS E CURSOS: Agenda	7
MENSAGENS	8

Pontos especiais de interesse:

- Tamanho grande 5
- Feira de Artesanato 8

A Responsabilidade de Cada Um

Na literatura espírita, tanto nas obras doutrinárias quanto nos romances, a reencarnação é vista sempre como oportunidade de redenção e progresso. A reencarnação não é crença exclusiva dos espíritas. O Budismo, o Hinduísmo, religiões com um número de adeptos muito maior do que o Cristianismo, aceitam a reencarnação como meio de resgatar o carma. Infelizmente, muitos confundem carma com punição e sofrimento.

Carma, como entendem as religiões mais antigas, é o conjunto de compromissos assumidos pelo espírito no exercício do livre arbítrio. Em cada existência, fazemos escolhas, temos atitudes, desenvolvemos traços de caráter, acertamos e erramos. Cada atitude nossa, correta ou equivocada, gera uma resposta, uma consequência. É o que os Espiritismo chama de Lei de Ação e Reação. Boas ações criam o bom carma, atraindo para nós situações de progresso e equilíbrio. Ações que ferem o equilíbrio criam o carma de resgate, a necessidade de reparar os desmandos cometidos.

Ainda não desenvolvemos as virtudes do espírito. Agimos nos impulsos inferiores, nas paixões, nos apegos, na rebeldia, na teimosia. Há dois mil anos o Mestre Jesus deu a base de toda a evolução: “Ama a teu próximo como a ti mesmo, não faças aos outros o que não queres que te façam”.

O núcleo familiar é, por excelência, a melhor escola e a grande oportunidade de reabilitação do espírito em débito com as Leis Divinas. As artes de conviver, respeitar, saber ceder, perdoar, cooperar, apaziguar, amar, são ali exercitadas à exaustão.

Sempre ouvi nas aulas de Evangelho que a verdadeira caridade começa em casa. No entanto, a melhor escola é vítima da rebeldia de nossos espíritos pouco evoluídos. Vemos nos lares jogos de poder, chantagens, intimidações, vitimismo, inimizades, intolerância.

A razão de tantos desacertos nas famílias é o fato de elas serem formadas por desafetos do passado. Não são muitos os núcleos familiares formados por espíritos que se amam. Em geral, quando um grupo de espíritos unidos por laços de afeto reencarna na mesma família, traz uma tarefa para desenvolver a favor da humanidade. São espíritos que já têm uma compreensão maior e estão aptos a colaborar com o bem comum.

Como a Terra ainda é um planeta habitado por espíritos em sua maioria comprometidos com a Lei Divina, as necessidades de reparação orientam a formação dos núcleos familiares. Aquele que matou, em geral, é convidado a devolver a vida à sua vítima; quem roubou, vem com a missão de trabalhar e sustentar aquele a quem prejudicou; quem abusou do poder, vem em posição de subordinação e obediência. E assim por diante. Não há, por parte da Justiça divina, nenhuma intenção de punição, mas sim de reeducação. Somos convidados a consertar o que desequilibramos.

O sucesso ou o fracasso da reencarnação vai depender exclusivamente das escolhas e atitudes dos envolvidos. A espiritualidade sempre afirma que Deus não coloca sobre os ombros de uma pessoa uma carga que ela não possa suportar. Muitas vezes espíritos que nutrem um profundo ódio são separados por várias encar-

nações. Renascem em outros núcleos, aprendem outros valores, evoluem, e o sentimento de ódio arrefece. Só então são colocados novamente lado a lado, para o reequilíbrio final, no exercício do amor e do perdão. Mesmo assim, há os que fracassam, e prolongam esse reajuste por várias encarnações. Como devemos então proceder para abreviarmos nossos resgates e sairmos vitoriosos dentro da proposta da vida atual?

O espírito é totalmente responsável por sua evolução. Não há progresso sem esforço e consciência da própria responsabilidade. A Terra está em transição. Estamos prestes a sair do estágio de mundo de expiação para entrarmos no estágio de mundo de regeneração. Urge resolvermos todas as pendências, rompermos definitivamente os vínculos de culpas, ódios, ressentimentos, vinganças. Com a consciência livre de tais tormentos, teremos condições de trabalhar com afinco em favor de nossa evolução.

Pense no seguinte exemplo: Um aluno precisa fazer um trabalho que vai ampliar muito seu conhecimento. Porém, alguns dos livros que precisa consultar estão com um colega que ele odeia. Ele só vai concluir seu trabalho se decidir procurar o colega, tentar resolver o ressentimento e conseguir a colaboração dele. Vencida a etapa, terá acesso aos livros e finalmente poderá progredir. Assim é também em nosso caminho evolutivo. Andamos devagar porque estamos atados a outros espíritos, com pendências a resolver. Ninguém chegará aos planos de luz levando manchas de rancor e ódio em sua consciência. E não só os laços de ódio atrasam o progresso. As paixões desequilibradas, os apegos, o sentimento de posse também nos impedem de progredir livremente.

Não há outra alternativa: Precisamos acordar! Aquele desafeto que está dentro da sua casa, em forma de filho, pai, mãe, irmão ou irmã, é sua maior necessidade de reconciliação. Quanto mais próximo, maior o comprometimento. A Lei divina aposta no afeto gerado pelos laços consanguíneos para neutralizar as aversões. Quem tem em casa um desafio de convivência, uma inimizade, precisa se empenhar para resolver da melhor maneira. Comece aos poucos, procurando respeitar, ouvir mais e falar menos, calar sempre que não tiver nada de bom para dizer. Não alimente discussões, saia de perto quando sentir que vai explodir. Pare de valorizar os defeitos e observe as qualidades. Faça pequenas gentilezas, sem ostentar. Solicite cooperação, deixando claro que a ajuda é importante. Não adie, assumo o comando da sua evolução. Só o amor e o perdão nos libertam do carma.

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

ALÉM DA MORTE

Cumprida mais uma jornada na Terra, seguem os espíritos para a Pátria Espiritual, conduzindo a bagagem dos feitos acumulados em suas existências. Aportam no plano espiritual, nem anjos, nem demônios. São homens, almas em aprendizagem despojadas da carne. São os mesmos homens que eram antes da morte. A desencarnação não lhes modifica hábitos nem costumes. Não lhes outorga títulos, nem conquistas. Não lhes retira méritos, nem realizações.

Cada um se apresenta após a morte como sempre viveu. Não ocorre nenhum milagre de transformação para aqueles que atingem o grande porto.

Raros são aqueles que despertam com a consciência livre, após a inevitável travessia. A grande maioria, vinculada de forma intensa às sensações da matéria, demora-se, infeliz, ignorando a nova realidade.

Muitos agem como turistas confusos em visita a grande cidade, buscando incessantemente endereços que não conseguem localizar. Sentem a alma visitada por aflições e remorsos, receios e ansiedades. Se refletissem um pouco perceberiam que a vida prossegue sem grandes modificações.

Os escravos do prazer prosseguem inquietos. Os servos do ódio demoram-se em aflição. Os companheiros da ilusão permanecem enganados. Os aficionados da mentira dementam-se sob imagens desordenadas. Os amigos da ignorância continuam perturbados.

Além disso, a maior parte dos seres não é capaz de perceber o apoio dispensado pelos Espíritos Superiores. Sim, porque mesmo os seres mais infelizes e voltados ao mal não são esquecidos ou abandonados pelo auxílio Divino. Em toda parte e sem cessar, amigos espirituais amparam todos os seus irmãos, refletindo a paternal Providência Divina.

Morrer, longe de ser o descansar nas mansões celestes ou expurgar sem remissão nas zonas infelizes, é, pura e simplesmente, recomeçar a viver. A morte a todos aguarda. Preparar-se para tal acontecimento é tarefa inadiável. Apenas almas esclarecidas e experimentadas na batalha redentora serão capazes de transpor a barreira do túmulo e caminhar em liberdade.

A reencarnação é uma bendita oportunidade de evolução. A matéria em que nos encontramos imersos, por hora, é abençoado campo de luta e de aprimoramento pessoal. Cada dia de que dispomos na carne é nova chance de recomeço. Tal benefício deve ser aproveitado para aquisição dos verdadeiros valores que resistem à própria morte. Na contabilidade Divina a soma de ações nobres anula a coletânea equivalente de atos indignos. Todo amor dedicado ao próximo em serviço educativo à humanidade, é degrau de ascensão.

Quando o véu da morte fechar os nossos olhos nesta existência, continuaremos vivendo em outro plano e em condições diversas. Estaremos, no entanto, imbuídos dos mesmos defeitos e das mesmas qualidades que nos movimentavam antes do transe da morte.

A adaptação a essa nova realidade dependerá da forma como nos tivermos preparado para ela. Semeamos a partir de hoje a colheitas de venturas, ou de desdita, do amanhã.

Divaldo Pereira Franco - Espírito Otilia Gonçalves

A MORTE NÃO É NADA

A morte não é nada.
Eu somente passei para o outro lado do Caminho.

Eu sou eu, vocês são vocês.
O que eu era para vocês,
eu continuarei sendo.

Me deem o nome que vocês sempre me deram,
falem comigo como vocês sempre fizeram.

Vocês continuam vivendo
no mundo das criaturas,
eu estou vivendo
no mundo do Criador.

Não utilizem um tom solene
ou triste, continuem a rir
daquilo que nos fazia rir juntos.

Rezem, sorriam, pensem em mim.
Rezem por mim.

Que meu nome seja pronunciado
como sempre foi,
sem ênfase de nenhum tipo.
Sem nenhum traço de sombra ou tristeza.

A vida significa tudo
o que ela sempre significou,
o fio não foi cortado.
Porque eu estaria fora
de seus pensamentos,
agora que estou apenas fora de suas vistas?

Eu não estou longe,
apenas estou do outro lado do Caminho...

Você que aí ficou, siga em frente,
a vida continua, linda e bela
como sempre foi.

Santo Agostinho

FUNCIONA?

- O Mosteiro budista da Lua Nova não tem porções - disse Shantih certa vez a um visitante.

- Mas como eles mantêm longe os ladrões?

- Não há nada para roubar no mosteiro - respondeu Shantih. - Tudo o que tem verdadeiramente valor é espiritual.

- Mas e os desordeiros? E as pessoas chatas? Como os monges as mantêm afastadas? - perguntou o visitante.

- Os monges as ignoram.

- E isso funciona?

Shantih tapou os ouvidos, fechou os olhos e recusou-se a responder.

Por fim, desgostoso, o visitante foi embora.

- Funciona! - disse Shantih, chamando-o de volta.

Conto oriental

Sementes de Paz: 12 Orações pela Paz Mundial

HINDU: Ó Deus, leva-nos do irreal para o real. Ó Deus, leva-nos da escuridão para a luz. Ó Deus, leva-nos da morte para a imortalidade. Shanti, Shanti, Shanti a todos. Ó Senhor Deus Todo Poderoso, que haja paz nas regiões celestiais. Que haja paz sobre a terra. Que as águas sejam apaziguadoras. Que as ervas sejam nutritivas, e que as árvores e plantas tragam paz a todos. Que todos os seres benéficos tragam-nos a paz. Que a Lei dos Vedas propague a paz por todo o mundo. Que todas as coisas sejam fonte de paz para nós. E que a Vossa paz traga a paz a todos, e a mim também.

BUDISTA: Que todos os seres, de todos os lugares, afligidos por sofrimentos do corpo e da mente, sejam libertados de suas enfermidades. Que os temerosos deixem de ter medo e os agrilhoados sejam libertos. Que o impotente encontre forças, e que os povos desejem a amizade uns dos outros. Que aqueles que se encontram no ermo sem caminhos e amedrontados - as crianças, os velhos e os desprotegidos - sejam guiados por entes celestiais benéficos, e que atinjam a condição de Buda.

JAINISTA: A Paz e o Amor Universal são a essência do Evangelho pregado por todos os Seres Iluminados. O Senhor disse que a equanimidade é o Dharma. Perdoe todas as criaturas e que todas as criaturas me perdoem. Por todos tenho amizade e por nenhuma criatura inimizade. Saiba que a violência é a causa raiz de todas as misérias do mundo. A violência é de fato o nó que aprisiona. Não ofenda nenhum ser vivo. Este é o caminho eterno, perene e inalterável da vida espiritual. Por mais poderosa que seja uma arma, ela sempre pode ser sobrepujada por outra; mas nenhuma arma pode ser superior à não violência e ao amor.

MAOMETANA: Em nome de Allah, o benéfico, o misericordioso. Graças ao Senhor do Universo que nos criou e distribuiu em tribos e nações, que possamos nos conhecer, sem desprezarmos uns aos outros. Se o inimigo se inclina para paz, inclina-te tu também para a paz, e confia em Deus, Cheios de Graça são aqueles que andam sobre a Terra em humildade, e quando dirigimo-nos a eles dizemos "PAZ".

SIKH: Deus nos julga segundo nossas ações, não de acordo com o traje que nos cobre: a verdade está acima de tudo, mas ainda mais alto está o viver em verdade. Saibam que atingimos a Deus quando amamos, e a única vitória que perdura é aquela que não deixa nenhum derrotado.

SHINTOÍSTA: Embora as pessoas que vivem do outro lado do oceano que nos rodeia, eu creio, sejam todas nossos irmãos e irmãs, porque há sempre tribulação neste mundo? Porque os ventos e as ondas se levantam no oceano que nos circunda? Desejo de todo coração que o vento logo leve embora todas as nuvens que pairam sobre os picos das montanhas.

DOS NATIVOS AMERICANOS: Ó Grande Espírito de nossos Ancestrais, elevo meu cachimbo a Ti. Aos teus mensageiros, os quatro ventos, e à Mãe Terra que alimenta seus filhos. Dê-nos a sabedoria para ensinar nossos filhos a amarem, respeitarem e serem gentis uns com os outros, para que possam crescer com ideias de paz. Que possamos aprender a partilhar as coisas boas que nos ofereces aqui na Terra.

DOS NATIVOS AFRICANOS: Deus Todo Poderoso, Grande Polegar que ata todos os nós, Trovão que Ruge e parte as grandes árvores; Senhor que tudo vê até as pegadas do antílope nas rochas, aqui na Terra, Vós sois aquele que não hesita em responder a nosso chamado. Vós sois a pedra angular da Paz.

BAHA'Í: Seja generoso na prosperidade e grato na adversidade. Seja justo ao julgar e comedido ao falar. Seja uma luz para aqueles que caminham na escuridão, e um lar para o forasteiro. Seja os olhos para o cego e um guia para os errantes. Seja um sopro de vida para o corpo da humanidade, orvalho para o solo do coração dos homens, e seja a fruta da árvore da humildade.

ZOROASTRISMO: Oramos a Deus pra erradicar toda a miséria do mundo: que a compreensão triunfe sobre a ignorância, que a generosidade triunfe sobre a indiferença, que a confiança triunfe sobre o desprezo, e que a verdade triunfe sobre a falsidade.

JUDAICA: Subamos a montanha do Senhor, para que possamos trilhar os caminhos do Mais Alto. Forjemos arados de nossas espadas, e ganchos de poda com nossas lanças. Uma nação não levantará a espada contra outra, nem aprenderão a guerra novamente. E ninguém mais sentirá medo. Isto falou o Senhor das Hostes.

CRISTÃ: Benditos são os que fazem a paz, pois eles serão chamados Filhos de Deus. Pois eu lhes digo: ouçam e amem os seus inimigos, façam o bem aos que te odeiam, abençoem aqueles que te maldizem, orem pelos que te humilham. Aos que te batem no rosto, ofereçam a outra face, e aos que te tiram as vestes, ofereçam também a capa. Dá aos que pedem, e aos que tomam teus bens, não os peça de volta. E façam aos outros aquilo que quiserem que os outros te façam.

Distribuídas por crianças da Life Experience School. Orientação do The Peace Abbey, Two North Main Street, Sherborn, MA 01770

Oração da Cura

Senhor afasta-me

Do egoísmo, da inveja, do orgulho, da vaidade,
Da avareza, da calúnia, do ódio, da falsidade,
Da maledicência, da vingança, da violência

E de todas as más

Energias, influências e interferências
E de todos os maus

Pensamentos, princípios e sentimentos
E de toda as dores, aflições e sofrimentos,
Do meu corpo, de minha mente e de minh'alma.

Divino Mestre

Ilumina-me com as virtudes da Cura:

A fé, que move montanhas,

A esperança que nos renasce,

A paciência, amiga da perfeição,

A caridade, para com os carentes,

A humildade que nos exalta o espírito,

A sabedoria, para se saber discernir,

A lealdade e a nobreza de caráter,

A harmonia interior e a universal,

A paz, o bálsamo para a alma

O perdão a si e ao próximo,

O amor que nos constrói, sublima

E cura todos os nossos males e doenças.

Dr. Eduardo Lambert - Médico Homeopata - (11) 2061-4726



Na Índia ensinam as Quatro Leis da Espiritualidade.

A **Primeira Lei** diz: “A pessoa que chega é a pessoa certa”.

Significa que nada ocorre em nossas vidas por casualidade. Todas as pessoas que nos rodeiam, que interagem

conosco, estão ali por uma razão, para que possamos aprender e evoluir em cada situação.

A **Segunda Lei** diz: “O que aconteceu é a única coisa que poderia ter acontecido”.

Nada, absolutamente nada do que ocorre em nossas vidas poderia ter sido de outra maneira. Nem mesmo o detalhe mais insignificante! Não existe “se acontecesse tal coisa talvez tivesse sido diferente...”. Não! O que ocorreu foi a única coisa que poderia ter ocorrido, e teve de ser assim para que pudéssemos evoluir, aprender aquela lição e então seguir adiante.

Todas as situações que ocorrem em nossas vidas são perfeitas, mesmo que nossa mente e nosso ego resistam em aceitá-las.

A **Terceira Lei** diz: “Qualquer momento em que algo se inicia é o momento certo”.

Tudo começa num momento determinado. Nem antes, nem depois! Quando estamos preparados para que algo novo aconteça em nossas vidas, então é aí que tem início.

A **Quarta e Última Lei** diz: “Quando algo termina, termina”!

Simplesmente assim! Se algo terminou em nossas vidas, é para nossa evolução. Portanto, é melhor desapegarmos, erguermos a cabeça e seguirmos adiante, enriquecidos com mais essa experiência.

Acredite, não é por acaso que você está lendo isto. Se este texto chega até você hoje, é porque você está preparado para entender que nem mesmo um grão de areia, em momento algum, cai em lugar errado!

Viva bem! Ame com todo o seu Ser! E permita-se ser imensamente feliz!

Autor Desconhecido
Colaboração de Djanira Gama

Tamanho Grande

Minha amiga trabalha em um brechó de um hospital, como voluntária.

Certo dia adentrou na loja certa senhora bastante obesa, e de cara a minha amiga pensou que não tinha nada na loja na numeração dela.

Sentiu-se apreensiva e constrangida naquela situação, vendo a senhora percorrer as araras em busca de algo que minha amiga sabia que ela não encontraria.

Ficou angustiada, porque não queria que a senhora se sentisse mal pelo tamanho das peças de roupas, se sentindo excluída e fazendo a questão sobre o seu sobrepeso vir à tona de forma implícita.

Naquele momento, minha amiga orou a Deus e pediu que lhe desse sabedoria para conduzir a situação evitando que a cliente se sentisse excluída ou humilhada na sua autoestima.

Foi quando o esperado aconteceu. A senhora se dirigiu à minha amiga e disse tristonha:

- É... Não tem nada tamanho grande, não é?

E a minha amiga, sem até aquele momento saber o que diria, simplesmente abriu os braços de uma ponta a outra e lhe respondeu:

- Quem disse? Claro que tem! Olhe só o tamanho desse abraço!

E a abraçou com muito carinho.

A senhora entregou-se àquele abraço acolhedor e deixou-se tomar pelas lágrimas, exclamando:

- Há quanto tempo ninguém me abraçava...

E chorando, tal qual uma criança a procura de um colo, disse-lhe:

- Não encontrei o que vim buscar, mas encontrei muito mais do que procurava.

E, naquele momento, através dos braços calorosos de minha amiga, Deus afagou a alma daquela criatura, tão carente de amor e de carinho.

Quantas almas não se encontram também tão necessitadas de um simples abraço, de uma palavra de carinho, de um gesto de amor.

Será que dentro de nós, se procurarmos no nosso baú, lá nas prateleiras da nossa alma, no estoque do nosso coração, também não acharemos algo “grande” que sirva para alguém?

Pensemos nisso...

Autor Desconhecido

Colaboração de Maria Lúcia Tasoko

Atividades Constantes na Samádhi:

ॐ HATHA YOGA

☯ TAI-CHI CHUAN

Márcia Garbui

Cida Giannella

Terças e Quintas

Terças: 15:00

Das 9:30 às 10:30

Quintas: 17:00

Das 19:00 às 20:00

Aulas de 1:30 h

GOZINHAS & ARMÁRIOS

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

direto da fábrica

MARCENARIA ARTESANAL

40 ANOS

FORMIBRIL Design

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

RECEITAS LIGHT PARA CONTROLAR O COLESTEROL

LASANHA DE LEGUMES

Ingredientes para o molho de queijo:

100g de ricota
½ xícara de chá de leite desnatado
1 colher de sopa de salsinha picada
sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo:

Coloque a ricota e o leite desnatado no liquidificador e bata em velocidade alta por um minuto, ou até formar um molho cremoso. Retire a mistura do liquidificador, tempere com sal e pimenta. Acrescente a salsinha picada, mexa bem e reserve.

Ingredientes para o molho de tomate:

4 tomates maduros
½ cebola picada
2 colheres de chá de orégano
Sal e pimenta do reino a gosto
4 colheres de chá de azeite

Modo de preparo:

Fatie o tomate em cubos e retire a semente. Coloque em uma panela o tomate em cubos, a cebola picada e o orégano. Leve ao fogo baixo e deixe cozinhar por 10 minutos. Retire do fogo, tempere com o sal e apimenta do reino e acrescente o azeite. Reserve.

Ingredientes para recheio:

1 cenoura grande
1 abobrinha média
1 berinjela média

Modo de preparo:

Ligue o forno em temperatura média (180°). Corte a cenoura em fatias e reserve. Coloque meio litro de água para ferver e acrescente as fatias de cenoura deixando cozinhar por dois minutos. Retire do fogo e escorra a água. Reserve as cenouras. Corte a abobrinha e a berinjela em fatias e reserve. Em uma frigideira grande coloque os legumes para grelhar, deixe 30 segundos de cada lado, retire da grelha e reserve. Para a montagem, numa travessa refratária, coloque uma camada de legumes, uma camada de molho branco, outra camada de legumes e uma camada de molho de tomate. Repita o procedimento até acabarem os legumes. Finalize com o molho de tomate. Leve ao forno pré-aquecido por 20 minutos. Decore com folhas de manjericão e sirva a seguir.

BOLO DE LEGUMES

Tempo de preparo 40min Rendimento 20 porções

Ingredientes

1 xícara de chá de farinha de trigo integral
1 xícara de chá de farinha de trigo branca
1 colher de sopa de fermento em pó
1/2 xícara de chá de óleo
4 ovos
4 xícaras de chá de legumes: cenoura ralada, vagem, cebola em cubos, abobrinha em pedaços etc.
50 g de farelo de aveia

50 g de queijo mineiro ralado

Modo de Preparo

Bata no liquidificador, os ovos, o óleo e o sal por 2 minutos. Junte as farinhas e o fermento até homogeneizar. Misture os legumes envolvendo-os e coloque em uma assadeira média untada e enfarinhada. Misture o farelo de aveia e o queijo, polvilhe por cima da massa. Leve ao forno por 40 minutos ou até estar corado. Pode ser servido quente ou frio.

ARROZ INTEGRAL À GREGA

Ingredientes

1 colher (chá) de azeite de oliva
1 unidade de cebola picada
1 unidade de cenoura picada
1 xícara (chá) de arroz integral
1 tablete de caldo de legumes
2 xícaras (chá) de água
1 colher (chá) de suco de limão
2 colheres (sopa) de cebolinha verde picada

Modo de preparo

Em uma panela, refogue, em fogo médio, o azeite com a cebola, a cenoura e o arroz. Adicione o caldo de legumes dissolvido na água. Quando começar a ferver, abaixe o fogo. Tampe a panela, deixe cozinhar até que a água seque. Desligue o fogo, acrescente o suco de limão e a cebolinha verde picada. Sirva quente.

PÃO DE CENTEIO INTEGRAL 10 porções

Ingredientes

250 g de farinha de trigo
250 g de centeio
25 g de açúcar mascavo
10 g de sal
20 g de fermento biológico fresco
50 g de margarina light
500 ml de água

Modo de preparo

Coloque numa bacia ou na batedeira, 50 gramas de farinha de trigo, o fermento e um pouquinho de água. Faça uma esponja e deixe descansar por 15 minutos. Após este descanso, adicione o restante dos ingredientes e faça uma massa bem macia. Deixe-a descansar durante uns 40 minutos. Após este descanso, faça os modelos, coloque-os em assadeiras levemente untadas, pincele com ovos batidos e espere o crescimento até quase atingir o seu dobro. Após tudo pronto, torne a pincelar com ovos e leve para assar. A temperatura do forno deve ser de 200 graus.

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)

Agenda da Samádhi®

CURSOS DE REIKI

Associação Brasileira de REIKI

Mestres: *Drs. Claudete França e Thales França*

Próximas Datas:

Nível I Dia **08 / 12** (sábado das 9 às 21 h)

Nível II Dia **10 / 12** (segunda-feira das 10 às 20 h)

Nível III Dia **09 / 12** (domingo das 10 às 20 h)

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 27 e 28 de outubro - das 10 às 17 horas

CROMOTERAPIA BÁSICA *Moriel Sophia*

PARTE I - TEORIA: 1 - CROMOTERAPIA: Conceitos e como surgiu; 2 - Análise do Espectro Eletromagnético e a importância do Espectro Visível (Cores) na Cromoterapia; 3 - Contraindicações; 4 - Cores Complementares e suas aplicações; 5 - Aura Humana; 6 - Chakras. **PARTE II - CORES:** 1 - As qualidades das CORES; 2 - Aplicações e influências junto à “Aura” e aos Chakras; 3 - Índice simplificado de doenças; 4 - Desenvolvimento da Técnica de Diagnóstico. Com Apostila e Certificado.

Dias 20 e 21 de outubro - das 9:00 às 17:00 h

TÉCNICAS DE APLICAÇÃO EM CROMOTERAPIA

Moriel Sophia

PARTE I : 1 - O CORPO HUMANO: Funcionamento dos aparelhos e órgãos; 2 - Topologia e fisiologia dos órgãos; 3 - Trajetos de aplicação na Cromoterapia.

PARTE II : Parte prática, para uma correta aplicação e para uma melhor resposta na CROMOTERAPIA. O uso de aparelho especialmente definido para tais tratamentos. Desenvolvimento da coordenação motora.

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



JORNAL “LUZ MAIOR”

Agora na Web!
Versão em Arquivo PDF
www.samadhi.com.br

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

TURMAS EM FORMAÇÃO

ORIENTAÇÃO MEDIÚNICA - *Maria Lúcia S. Araújo*

Duração 1 ano e meio - 1 aula semanal - Gratuito
Início de nova turma em 04 de março - às 19 h

Profissionais da Samádhi

Marcar hora pelo telefone 5073-0495

Carlos Àbib: Terapeuta Holístico. Harmonização dos Chakras, Calatonia, Massagem (terapêutica e quick), Bioenergética, Reflexologia, Quelação, Aconselhamento Metafísico.

Nilza Moro da Costa: Reiki, Massagem Terapêutica, 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, 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, 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

