

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 dezembro de 2012

Ano IX - Número 51

Distribuição Gratuita

O NATAL DO CRISTO

A Sabedoria da Vida situou o Natal de Jesus frente do Ano Novo, na memória da Humanidade, como que renovando as oportunidades do amor fraterno, diante dos nossos compromissos com o Tempo. Projetam-se anualmente, sobre a Terra os mesmos raios excelsos da Estrela de Belém, clareando a estrada dos corações na esteira dos dias incessantes, convocando-nos a alma, em silêncio, à ascensão de todos os recursos para o bem supremo.

A recordação do Mestre desperta novas vibrações no sentimento da Cristandade. Não mais o estábulo simples, mas nosso próprio espírito, em cujo íntimo o Senhor deseja fazer mais luz... Santas alegrias nos procuram a alma, em todos os campos do idealismo evangélico.

Natural o tom festivo das nossas manifestações de confiança renovada, entretanto, não podemos olvidar o trabalho renovador a que o Natal nos convida, cada ano, não obstante o pessimismo cristalizado de muitos companheiros, que desistiram temporariamente da comunhão fraternal.

E o ensino de novas relações, acordando raciocínios enregelados com as notas harmoniosas do amor que o Mestre nos legou. E a oportunidade de curar as nossas próprias fraquezas retificando atitudes menos felizes, ou de esquecer as faltas alheias para conosco, restabelecendo os elos da harmonia

quebrada entre nós e os demais, em obediência à lição da desculpa espontânea, quantas vezes se fizer necessário.

É o passo definitivo para a descoberta de novas sementeiras de serviço edificante, através da visita aos irmãos mais sofredores do que nós mesmos e da aproximação com aqueles que se mostram inclinados à cooperação no progresso, a fim de praticarmos, mais intensivamente, o princípio do "amemo-nos uns aos outros".

Conforme a nossa atitude espiritual ante o Natal, assim aparece o Ano Novo à nossa vida. O aniversário de Jesus precede o natalício do Tempo.

Com o Mestre, recebemos o Dia do Amor e da Concórdia. Com o tempo, encontramos o Dia da Fraternidade Universal.

O primeiro renova a alegria. O segundo reforma a responsabilidade.

Começamos oferecendo a Ele cinco minutos de pensamento e atividade e, a breve espaço, nosso espírito se achará convertido em altar vivo de sua infinita boa vontade para com as criaturas, nas bases da Sabedoria e do Amor.

Não nos esqueçamos: **Se Jesus não nascer e crescer na manjedoura de nossa alma, em vão os Anos Novos se abrirão iluminados para nós.**

EMMANUEL

Do livro Fonte de Paz, Chico Xavier
www.institutoandreluiz.org

"Deus nos concede, a cada dia, uma página de vida nova no livro do tempo. Aquilo que colocarmos nela, corre por nossa conta."

Chico Xavier

Nesta Edição:

CONSERTANDO O MUNDO	2
NEUROSES MODERNAS	3
ORAÇÕES E APELOS	4
A GRANDE CRISE	5
ALZHEIMER PELO PACIENTE	6
PALESTRAS E CURSOS: Agenda	7
MENSAGENS	8

Pontos especiais de interesse:

- *Estou em Construção* 5
- *Encontro de Natal* 8

Consertando o Mundo

Dentre os milhares de textos que circulam pela internet, este chamou especialmente a minha atenção:

“Um engenheiro trabalhava em casa e estava muito ocupado desenhando uma planta enquanto seu filho de seis anos brincava no chão do escritório, fazendo muito barulho com seus carrinhos. Incomodado com o ruído que o desconcentrava, mas não querendo afastar o filho, pegou uma revista e dela retirou uma página com um mapa-múndi colorido. Rasgou a página em vários pedaços e, dando ao menino um rolo de fita adesiva, disse: - Monte o mapa e cole os pedaços. Acreditou, assim, que o garoto levaria muito tempo entretido e em silêncio. Para sua surpresa, em poucos minutos o garoto apresentou a página montada e colada. Intrigado, perguntou: - Como você conseguiu fazer isso tão rápido? E o garoto respondeu: - Sabe, papai, estava muito difícil consertar, mas eu vi, antes de você rasgar, que atrás da figura do mundo havia uma figura de um homem. Virei, consertei o homem e aí o mundo ficou consertado...”

Simples assim, não é mesmo? Pois é! No entanto, a situação mundial nos mostra que há muito o que consertar. Diplomatas habilidosos reúnem-se constantemente, tentam acordos, fazem discursos pela paz, mas quase nada funciona. Acordos são descumpridos e qualquer pretexto é motivo para que tudo recomece.

Todos nós queremos a paz mundial. Quem não gostaria de viver tranquilo, sem violência, sem lutas desenfreadas pelo poder, sem usura, sem exploração do homem pelo homem, sem desrespeito à natureza, sem crueldade com os animais? Poderíamos aqui enumerar centenas de problemas mundiais exigindo solução imediata. Mudanças sociais levam tempo, mesmo nesta época de globalização acelerada. Toda mudança de valores, comportamentos, crenças, encontra barreira nas resistências de cada um.

É fácil dizer que esta ou aquela medida precisa ser tomada, que o governo deveria agir desta ou daquela forma. Será que as pessoas, os indivíduos que formam as sociedades estão dispostos a mudar seus hábitos, seus padrões de crenças e comportamentos?

Vamos sair do global e colocar nossa atenção em nós mesmos. Como estamos fazendo a paz em nossas vidas? Ou não estamos? Cedemos com facilidade em favor da paz familiar? Ou estamos agarrados em nossas “verdades” e “razões”, fazendo em família nossa guerra particular? E fora do âmbito familiar, fazemos o possível para conviver em harmonia? Como nos comportamos no trabalho, no lazer, no trânsito? O que está imperando: A serenidade ou a agitação? A tolerância ou a irritação? A preocupação com o bem comum ou a lei da vantagem em tudo?

A Terra está passando por uma grande transição. A espiritualidade tem alertado constantemente sobre a necessidade da transformação interior. A humanidade está em prova final. Não podemos fracassar. Tivemos mestres fantásticos, como Jesus, Buda, Krishna e tantos outros Avatares amorosos. Sabemos a teoria na ponta da língua: Devemos amar ao próximo como a nós

mesmos, não fazer ao outro o que não queremos para nós, perdoar setenta vezes sete, praticar a caridade, a compaixão e o amor incondicional. Mas, e na prática?

Não adie mais sua transformação. Empenhe-se, persista, não desanime. Ninguém vira santo do dia para a noite, mas podemos dar um passo por dia na estrada da evolução. O que não dá é para postergar, pensando: Sou assim mesmo, é o meu jeito. Mudar dá trabalho e, muitas vezes, ao tomar consciência de nossos atos, ficamos chocados. Não estamos habituados a observar nosso comportamento. Temos muitas certezas sobre as atitudes alheias, sobre os nossos direitos, e não percebemos quando não estamos agindo bem ou negligenciando nossos deveres. Olhar para si mesmo e abrir mão da vaidade e do orgulho quase sempre dói. Mas vale a pena. Quanto mais aceitarmos a necessidade de mudar, mais fácil se tornará a reforma íntima. E, pouco a pouco, vamos conquistando o equilíbrio de nossas emoções, a paz em nosso coração.

Comece já. Não adie. Analise seus relacionamentos e estabeleça um plano de ação. Comece discutindo menos, criticando menos, observando mais. Procure sentir o outro, analisar as razões do outro. Use compaixão: Soma de compreensão, amor e perdão. Quando compreendemos, podemos perdoar. E o perdão é um grande passo em direção ao amor.

O grupo familiar é geralmente formado por espíritos com necessidade de reajuste e reparação. Vamos começar em casa. Respeite o pai, a mãe, o filho, o irmão, os sogros, os cunhados, enfim, todos aqueles que estão próximos. Empenha-se em diminuir atritos, evitar brigas, parar com ironias e críticas destrutivas. Sei que é difícil. Mas alguém deve dar o primeiro passo. Se não conseguirmos apaziguar nem mesmo o núcleo em que estamos inseridos, como podemos desejar a paz no mundo?

Certa vez um mentor disse, durante um trabalho espiritual:

“Deus chegou para você e disse: - Meu filho, você vai encarnar com uma grande missão. Para isso, você vai precisar da coragem de um herói, da paciência de um monge, da força de um leão, de tanto amor como só há no coração das mães. Vai, meu filho, e cuide de sua própria evolução”.

Vamos parar de olhar em torno, enxergando defeitos e erros em tudo e em todos. Vamos arregaçar as mangas e trabalhar a autotransformação. Não importa se não vamos ver resultados imediatos. Importa é que estejamos fazendo a nossa parte, consertando em nós para melhorar o mundo.

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

NEUROSES MODERNAS

Vivemos hoje em uma sociedade apressada. Todos nós temos pressa e não temos tempo. Vivemos nossos dias na ânsia de tudo conseguir e na ansiedade de tudo alcançar. A Internet, o celular e os mais variados recursos tecnológicos nos facilitaram a vida, ao mesmo tempo em que nos escravizaram.

Já não perguntamos o endereço postal de alguém. Quem terá tempo de escrever uma carta, ir ao correio postá-la e esperar infundáveis dias até que ela chegue ao destinatário?

Assim, nossa caixa de correio enche-se de nada, pois se repetem as correspondências comerciais sem significado algum. Há pressa, pois a velocidade do mundo parece ter mudado. Parece estar mais rápida, mais exigente, mais intensa.

Somos encontrados a qualquer momento. Seja pelos telefones móveis que a cada dia agregam mais recursos, pela Internet, que nos liga a todos e a tudo (sem a opção de nos perguntar se desejamos ou não) ou por tantas outras possibilidades que a tecnologia cria a todo momento. Sempre estamos sendo exigidos, questionados, sob demanda de algo ou de alguém.

Nesses dias de transição e de mudança, de adaptação e de aprendizado, muitos de nós nos sentimos aturdidos. Perdemos as referências, que foram atropeladas pelas mudanças sociais. Já não sabemos como agir ou por onde seguir. Como resultado, caminhamos inseguros, buscando cada qual defesas frente a tudo isso. Por isso, são tantos os que se tornam violentos, com medo de serem violentados pela sociedade. Agri-dem verbalmente, algumas vezes indo às raias da violência física, mascarando o próprio medo ao impingir medo nos que os cercam.

Outros buscam fugir desse frenesi moderno fechando-se em si mesmos, em um egoísmo injustificado, preocupando-se apenas consigo e com os seus, abrindo mão dos valores da solidariedade, da fraternidade e da amizade. Não são poucos aqueles que, preocupados no vencer e no ganhar das batalhas diárias, se desfazem dos valores morais, passando sobre tudo e sobre todos, não se importando em construir vitórias sobre dores, aflições e injustiças, pois as suas são apenas as preocupações pessoais.

Vale lembrar que não importa a época que estamos vivendo. Desde sempre, todos os dias são abençoados pelos cuidados de Deus, que prevê a tudo e provê a todos nós. Não nos deixemos contaminar por essas neuroses modernas, onde a fé e a confiança em Deus, pouco trabalhadas na intimidade de cada um, são substituídas pelo medo e pelos mecanismos de fuga.

Vivamos de maneira tranquila e confiante, sabendo, como nos lembra Jesus, que somente lobos caem em armadilhas para lobos. Nada nos haverá de suceder que não conste das nossas necessidades de aprendizado e entendimento.

Cada vez que ansiedade, medos, fobias ou síndromes modernas insistirem em tomar-nos a casa mental e emocional, resguardemo-nos na oração, que nos preencherá a alma, apascentando-nos o coração.

E vivamos com a confiança do filho que entende o Pai como soberanamente bom e justo, todos os dias banhando-nos na alegria de estarmos vivos, louvando a Deus a bendita oportunidade da reencarnação.

*Redação do Momento Espírita
Colaboração de Maria Lúcia Tasoko*

RESSENTIMENTO

André Luiz

Sim, você recebeu um tratamento péssimo daquele cliente, daquele namorado, do professor, do seu marido, dos seus pais, dos seus filhos, dos vizinhos, do seu chefe, dos seus colegas, dos amigos, críticos, do cachorro...

Você tem toda razão em ter sentido mágoa, tristeza e desapontamento quando isso aconteceu. Mas sentir tais coisas só tem lógica se for naquele momento. Nunca mais. Se você está, ainda hoje, sentindo essa decepção, essa tristeza, essa mágoa com outra pessoa, então você está ressentido, com ela. Veja com atenção o significado da palavra ressentimento:

RE-SENTIMENTO: Sentir novamente; sentir infinitamente, para alguns.

Qual a razão de usar sua mente e seu coração para sentir novamente coisas ruins, fragilidades e decepções?

Sentir coisas ruins novamente não tem absolutamente nenhuma função, exceto prender você ao passado e tornar você uma eterna vítima de alguém que nem mesmo está tentando prejudicá-lo mais.

Ao guardar qualquer ressentimento você está se acorrentando a alguém que lhe fez mal, mesmo que essa pessoa não queira mais isso. Você está “re-sentindo” a dor que só existe em sua memória.

A outra pessoa, por pior que tenha sido, não será prejudicada por seu ressentimento. Mas você será. Você desperdiçará momentos únicos das suas vinte e quatro horas para pegar o punhal que alguém usou contra você há semanas, meses, anos ou décadas atrás e, acredite ou não, você mesmo estará se apunhalando dia-após-dia, com seu ressentimento.

Se o caso for tão grave que tenha que ser resolvido em tribunais, deixe advogados cuidando disso e se concentre em sua vida e sua felicidade. Não caia na armadilha do ressentimento.

Viva o momento que estiver vivendo. Esqueça as coisas ruins do passado. Ele não existe mais. E, se mesmo com toda a lógica do mundo, você ainda estiver “sentindo re-sentimento” e mágoa de alguém, lembre-se do que disse William Shakespeare:

“Guardar ressentimento é como tomar veneno e esperar que a outra pessoa morra”.

*www.azullmarinho.com.br
Colaboração de Djanira Gama*



A Oração da Paz Mundial e Meditação

O segredo para esta Oração da Paz Mundial e Meditação é sentir verdadeiramente a paz. Você deve entrar na ressonância de paz e deixar que a paz encha seu corpo, mente e mundo. Como você pode fazer isso? Como pode ser pacífico e realmente provocar efeitos no mundo?

- Você pode visualizar o mundo em paz.
- Você pode ver as pessoas do mundo trabalhando juntos em harmonia pacífica.
- Você pode trazer sua atenção para a Paz que está acontecendo nesse exato momento.
- Você pode se lembrar de um tempo que era muito pacífico para você e sentir aquela paz novamente.
- Você pode dizer a Oração da Paz outra e outra vez até que você esteja supercarregado com sua energia pacífica de mudança mundial.
- Existem várias maneiras de entrar nesse estado de paz de espírito. Use o que funciona melhor para você, aquela que permita a você adentrar a paz que está pronta e o esperando para ser abraçada e compartilhada com todo o mundo.

Técnicas de Preparação da Oração da Paz

Eu recomendo que você se familiarize com a Oração da Paz Mundial e Meditação antes de iniciar a sua intenção. Leia-a várias vezes para que você possa começar a sentir o seu ritmo e fluxo. Deixe que a frequência de ressonância da paz o dirija. Então comece por ficar em um lugar tranquilo e centre-se na sua respiração. Belo e simples. Basta inspirar e expirar. Quando você sente que entrou naquela ressonância pacífica, então você pode continuar a dizer a oração em silêncio ou em voz alta. Eu amo vocês todos. Paz. Paz. Paz.

ORAÇÃO PELA PAZ MUNDIAL (Ian Paul Marshall)

Há uma Paz, um Poder, uma Presença que penetra e permeia todo o universo. É a força do bem. É a fonte de toda a existência. Está viva em todas as coisas. É uma energia disponível a toda humanidade e está presente agora neste exato momento.

Percebo agora que sou um pilar da Paz. Eu sei que sou um com este Poder. Esta gloriosa presença é o próprio fundamento do meu ser. Essa Energia Cósmica flui através de mim e me liga a toda a humanidade.

Eu escolho agora a utilizar o grande poder da minha mente para criar um mundo digno de todos nós. Eu guio meus pensamentos para a Paz, Amor e Cooperação e eu posso ver todos os povos do mundo unidos em uma alegre celebração da vida. Esta energia que eu libero transforma este momento e toda a eternidade. Gerações vindouras serão abençoadas com um mundo fundado na paz. Porque eu sei agora que a paz começa comigo e é o legado legítimo da Humanidade. Um legado que eu vivo diariamente com todos os meus pensamentos, palavras e ações.

A paz está aqui e agora! A paz está aqui para sempre!

Dou graças por este momento sagrado de paz. Dou graças a uma eternidade de paz. Agradeço à minha família global que vive em paz. Dou graças aos laços de amor que nos unem e nos dão força e coragem para criar o mundo dos nossos sonhos.

Um mundo pacífico. Um mundo amoroso. Um mundo cheio Infinitas Possibilidades.

Eu sou um com toda a existência. Eu sou um com a fonte da própria vida. Eu sou um com a presença de paz e partilho essas bênçãos com todo o mundo.

Eu sei que minhas palavras estão cheias de Verdade e Poder e eu as libero para a Lei Universal da Vida. Sei que assim como eu disse, assim será. E assim é. Paz. Paz. Paz. Amém.

<http://curaplanetaria.com/Ian%20Paul.htm>



Oração pela Paz Mundial

O infinito amor de Deus flui para o meu interior e em mim resplandece a luz espiritual do Amor.

Esta luz se intensifica, cobre toda a face da Terra e preenche o coração de todas as pessoas com o espírito de Amor, Paz, Ordem e convergência para o centro.

Masaharu Taniguchi - Seicho-No-Ie

Apelo e Agradecimento ao Reino Elemental

Apelo a Vós, Altíssima Presença Divina EU SOU em mim e à Bem-Amada Chama Trina em meu coração!

Expandi Vosso amor sobre todos os Elementos do fogo, do ar, da água e da terra. Abençoai-os, purificai-os e libertai-os para sempre de todos os males, de causas e germens que lhes foram impostos desde o começo dos tempos. Transformai tudo em harmonia e paz. Zelai para que se estabeleça um trabalho mútuo entre o reino humano e os seres elementais a fim de ressurgir o Plano Divino desse Planeta. Seja feita a vontade de Deus, agora e sempre. No santíssimo nome de Deus EU SOU. Assim seja.

A Grande Crise

Jesus volta para convidar-nos à compaixão.

Se não puderdes perdoar, pelo menos, desculpai aqueles que vos ferem, que vos magoam, e se não tiverdes forças para desculpar, pelo menos, permiti que a compaixão aloje-se nas paisagens tristes dos vossos sentimentos magoados.

A grande crise moral da sociedade anuncia a era nova. Buscai ouvir, e escutareis em toda parte a musicalidade diferente de um mundo novo; fazei silêncio interior, e ouvireis a sinfonia dos astros.

Tende a coragem, pois, de amar, em qualquer circunstância, por que se amardes somente àqueles que vos amam, mais não fazeis do que retribuir, no entanto, se fordes capazes de amar a quem vos alveja com os petardos terríveis da ingratidão, da ofensa, da perseguição gratuita, vosso nome será escrito no livro do reino dos céus e uma alegria inefável tomará conta de vossos corações preenchendo o vazio existencial.

Filhos e filhas da alma! Vossos guias espirituais acercam-se de vós, e em torno dos vossos pensamentos enviam mensagens de paz para diminuir a agressividade e a violência.

Tornai-vos pacíficos no lar, no relacionamento, nas parcerias, no trabalho, na rua, no clube... Onde estiverdes mantende a paz, sendo pacíficos para vos transformardes em pacificadores.

O mundo é o que dele têm feito os seus habitantes, mas, crede em mim, nunca houve tanto amor na Terra como hoje.

A violência e a exaltação do crime ganham manchetes, vendem na grande mídia alucinando as vidas, mas nos alicerces da sociedade o amor é o paradigma que nutre as existências de milhões de mães e pais anônimos, assim como de filhos abnegados e estoicos que compreendem os mártires e os companheiros abnegados.

Não vos envergonheis de amar! Na época da tirania o vosso amor é semelhante à terra que, exultante, arrebenta-se em flores como gratidão a Deus.

Sois as divinas flores da humanidade agradecendo a Deus a presença de Cristo Jesus na Terra.

Ide, ide em paz! Amaí de tal forma que uma dor imensa de compaixão expresse o vosso amor para a vossa plenitude.

É a mensagem dos Espíritos-espíritas que aqui estamos convosco nesse dia dedicado à gratidão em nome do amor de Jesus Cristo pelas suas ovelhas.

Muita paz, meus filhos! Que o Senhor de bênçãos vos abençoe e permaneça Ele conosco hoje, amanhã e sempre.

São os votos do companheiro paternal e humilde de sempre,

Bezerra de Menezes

(Mensagem psicofônica, através do médium Divaldo Pereira Franco, no encerramento de sua conferência na Creche Amélia Rodrigues, em 30 de setembro de 2012. Santo André, SP)

Estou em Construção!

Durante a nossa vida causamos transtornos na vida de muitas pessoas, porque somos imperfeitos.

Nas esquinas da vida, pronunciamos palavras inadequadas, falamos sem necessidade, incomodamos.

Nas relações mais próximas, agredimos sem intenção ou intencionalmente. Mas agredimos. Não respeitamos o tempo do outro, a história do outro. Parece que o mundo gira em torno dos nossos desejos e o outro é apenas um detalhe.

E, assim, vamos causando transtornos. Esses tantos transtornos mostram que não estamos prontos, mas em construção. Tijolo a tijolo, o templo da nossa história vai ganhando forma.

O outro também está em construção e também causa transtornos. E, às vezes, um tijolo cai e nos machuca. Outras vezes, é a cal ou o cimento que suja nosso rosto. Quando não é um, é outro. E o tempo todo nós temos que nos limpar e cuidar das feridas, assim como os outros que convivem conosco também têm de fazer.

Os meus erros, os erros dos outros. Esta é uma conclusão essencial: todas as pessoas erram. A partir dessa conclusão, chegamos a uma necessidade humana e cristã: o perdão.

Perdoar é cuidar das feridas e sujeiras. É compreender que os transtornos são muitas vezes involuntários. Que os erros dos outros são semelhantes aos meus erros e que, como caminantes de uma jornada, é preciso olhar adiante.

Se nos preocuparmos com o que passou, com a poeira, com o tijolo caído, o horizonte deixará de ser contemplado. E será um desperdício.

O convite que faço é para que você experimente a beleza do perdão. É um banho na alma! Deixa leve!

Se eu erreí, se eu o magoei, se eu o julguei mal, desculpe-me por todos esses transtornos. Estou em construção!

J S Godinho

Atividades Constantes na Samádhí:

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

O ALZHEIMER, PELO PACIENTE

Sou médico aposentado e professor de medicina. E tenho Alzheimer.

Antes do meu diagnóstico, estava familiarizado com a doença, tratando pacientes com Alzheimer durante anos. Mas demorei para suspeitar da minha própria aflição.

Hoje, sabendo que tenho a doença, consegui determinar quando ela começou, há 10 anos, quando estava com 76. Eu presidia um programa mensal de palestras sobre ética médica e conhecia a maior parte dos oradores. Mas, de repente, precisei recorrer ao material que já estava preparado para fazer as apresentações.

Comecei então a esquecer de nomes, mas nunca de fisionomias. Esses lapsos são comuns em pessoas idosas, de modo que não me preocupei.

Nos anos seguintes, submeti-me a uma cirurgia das coronárias e mais tarde tive dois pequenos derrames cerebrais. Meu neurologista atribuiu os meus problemas a esses derrames, mas minha mente continuou a se deteriorar.

O golpe final foi há um ano, quando estava recebendo uma menção honrosa no hospital onde trabalhava. Levantei-me para agradecer e não consegui dizer uma palavra sequer.

Minha mulher insistiu para eu consultar um médico. Meu clínico-geral realizou uma série de testes de memória em seu consultório e pediu depois uma tomografia PET que diagnostica a doença com 95% de precisão.

Comecei a ser medicado com Aricept, que tem muitos efeitos colaterais. Eu me resenti de dois deles: diarreia e perda de apetite.

Meu médico insistiu para eu continuar. Os efeitos colaterais desapareceram e comecei a tomar mais um medicamento, Namenda. Esses remédios, em muitos pacientes, não surtem nenhum efeito. Fui um dos raros felizardos.

Em dois meses, senti-me muito melhor e hoje quase voltei ao normal. Demoramos muito tempo para compreender essa doença desde que Alois Alzheimer, médico alemão, estabeleceu os primeiros elos, no início do século 20, entre a demência e a presença de placas e emaranhados de material desconhecido.

Hoje sabemos que esse material é o acúmulo de uma proteína chamada beta-amiloide. A hipótese principal para o mecanismo da doença de Alzheimer é que essa proteína se acumula nas células do cérebro, provocando uma degeneração dos neurônios.

Hoje, há alguns produtos farmacêuticos para limpar essa proteína das células. No entanto, as placas de amiloide podem ser detectadas apenas numa autópsia, de modo que são associadas apenas com pessoas que desenvolveram plenamente a doença.

Não sabemos se esses são os primeiros indicadores biológicos da doença. Mas há muitas coisas que

aprendemos. A partir da minha melhora, passei a fazer uma lista de insights que gostaria de compartilhar com outras pessoas que enfrentam problemas de memória:

- Tenha sempre consigo um caderninho de notas e escreva o que deseja lembrar mais tarde. Quando não conseguir lembrar de um nome, peça para que a pessoa o repita e então escreva.
- Leia livros.
- Faça caminhadas.
- Dedique-se ao desenho e à pintura.
- Pratique jardinagem.
- Faça quebra-cabeças e jogos. Experimente coisas novas.
- Organize o seu dia.
- Adote uma dieta saudável, que inclua peixe duas vezes por semana, frutas e legumes e vegetais, ácidos graxos ômega 3.
- Não se afaste dos amigos e da sua família. É um conselho que aprendi a duras penas. Temendo que as pessoas se apiedassem de mim, procurei manter a minha doença em segredo e isso significou me afastar das pessoas que eu amava. Mas agora me sinto gratificado ao ver como as pessoas são tolerantes e como desejam ajudar.

A doença afeta 1 a cada 8 pessoas com mais de 65 anos e quase a metade dos que têm mais de 85. A previsão é de que o número de pessoas com Alzheimer nos EUA dobre até 2030.

Sei que, como qualquer outro ser humano, um dia vou morrer. Assim, certifiquei-me dos documentos que necessitava examinar e assinar enquanto ainda estou capaz e desperto, coisas como deixar recomendações por escrito ou uma ordem para desligar os aparelhos quando não houver chance de recuperação.

Procurei assegurar que aqueles que amo saibam dos meus desejos. Quando não souber mais quem sou, não reconhecer mais as pessoas ou estiver incapacitado, sem nenhuma chance de melhora, quero apenas consolo e cuidados paliativos.

Arthur Rivin

ARTHUR RIVIN FOI CLÍNICO-GERAL E É PROFESSOR EMÉRITO DA UNIVERSIDADE DA CALIFÓRNIA

(O Estado de S.Paulo de 03/02/2010)

Colaboração de Elisa Shiira Gondo

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 **26 / 01** (sábado das 9 às 21 h)

Nível II Dia **25 / 01** (sexta-feira das 10 às 20 h)

Nível III Dia **27 / 01** (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 23 e 24 de fevereiro - 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 09 e 10 de março - 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 06 e 07 de abril - 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

INÍCIO: Dia 04 de março - às 14:30 horas

ORIENTAÇÃO MEDIÚNICA - *Maria Lúcia S. Araújo*

Duração 1 ano e meio - 1 aula semanal - Gratuito
Início de nova turma em 07 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

Carta ao meu Neto

Pelo que você já me disse com o seu sotaque de anjo, percebo que você me considera uma criança grandona e desajeitada, e me acha, mesmo assim, seu melhor companheiro de brincadeiras.

Pena que tenhamos tão pouco tempo para brincar, tão pouco porque só sei brincar de passado, e você só sabe brincar de futuro.

E ainda estarei brincando de recordação quando você começar a brincar de esperança.

Mas antes que termine o nosso recreio juntos, antes que eu me torne apenas um retrato na parede, uma referência de minha nora, ou quem sabe até uma lágrima de meu filho, quero lhe dizer meu neto, que vale a pena.

Vale a pena crescer e estudar.

Vale a pena conhecer pessoas, ter namoradas, sofrer ingratidões, chorar algumas decepções.

E, a despeito de tudo isso, ir renovando todos os dias a sua fé e a bondade essencial da criatura humana, e o seu deslumbramento diante da vida.

Vale a pena verificar que não há trabalho que não traga sua recompensa; que não há livro que não traga ensinamentos. Que os amigos têm mais para dar que os inimigos para tirar. Que, se formos bons observadores, aprenderemos tanto com a obra do sábio quanto com a vida do ignorante. Vale a pena casar e ter filhos. Filhos, que nos escravizaram com o seu amor.

Vale a pena viver nesses assombrosos tempos modernos, em que milagres acontecem ao clicar de um botão; em que se pode telefonar da Terra para a Lua e descobrir na humildade que toda essa maravilha tecnológica não consegue atrasar ou adiantar um segundo sequer a chegada da primavera.

Vale a pena, meu neto, mesmo quando você descobrir que tudo isso que estou tentando ensinar é de pouca valia, porque a teoria não substitui a prática, e cada um tem que aprender por si mesmo que o fogo queima, que o vinagre amarga, que o espinho fere, e que o pessimismo não resolve rigorosamente nada.

Vale a pena, até mesmo, envelhecer como eu e ter um neto como você. E lembrar um dia: "Minha avó foi aquela que disse que valia a pena. E não é que ela tinha razão?!"

Flávio Cavalcanti

Colaboração de Célio de Melo Sene

Para Refletir

Aprendi que o jeito mais fácil de crescer como pessoa, é me cercar de pessoas melhores que eu.

Procure os seus caminhos, mas não magoe ninguém nessa procura. Arrependa-se, volte atrás, peça perdão!

Não se acostume com o que não o faz feliz, revolte-se quando julgar necessário.

Alague seu coração de esperanças, mas não deixe que ele se afogue nelas.

Se achar que precisa voltar, volte! Se perceber que precisa seguir, siga! Se estiver tudo errado, comece novamente. Se estiver tudo certo, continue. Se sentir saudades, mate-a. Se perder um amor, não se perca! Se o achar, segure-o!

As palavras sempre ficam. Se me disseres que me amas, acreditarei. Mas se me escreveres que me amas, acreditarei ainda mais. Se me falares da tua saudade, entenderei. Mas se escreveres sobre ela, eu a sentirei junto contigo. Se a tristeza vier a te consumir e me contares, eu saberei. Mas se a descreveres no papel, o seu peso será menor.

Lembre-se sempre do poder das palavras. Quem escreve constrói um castelo, e quem lê passa a habitá-lo.

Silvana Duboc

Colaboração de Célio de Melo Sene

Encontro de Natal

O Grupo Fraternal Amor e Luz fará o encontro de Natal dia 19 de dezembro, às 14:30.

Venham celebrar conosco!

A festa é também o encerramento dos trabalhos espirituais, que retornam normalmente no dia 23 de janeiro.

Desejamos a todos um Feliz Natal e um Novo Ano pleno de Amor e Alegria!

*Equipe da
Samádhi*



Libreria Samádhi

O Livro Certo para você. O presente inesquecível.

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