

LUZ MAIOR

Uma publicação da



Samadhi® - Livraria e Espaço Alternativo

Rua Diogo Freire, 275 Telefone (11) 5073-0495

www.samadhi.com.br

livrariasamadhi@uol.com.br

São Paulo, 28 de fevereiro de 2013

Ano IX - Número 52

Distribuição Gratuita

A GRANDE VIAGEM DO ESPÍRITO: A VIDA!

Vale a Pena Viver... E aprender! A vida não espera. Por onde você for o tempo não para.

O que ficou, ficou... O que se foi, passou... É a vida em movimento. Somos viajantes eternos em suas trilhas. Parece que somos passageiros na eternidade, mas a verdade é que somos eternos dentro do temporário. Ou seja, somos o eterno no movimento da vida que segue.

Na natureza, tudo passa! O traço característico da existência é a impermanência. As coisas mudam... Pessoas e situações vão e vêm em nossas vidas, entram e saem na esfera de ação do nosso viver.

A vida é assim! Há um tempo para tudo: o amanhecer, o meio-dia e o anoitecer. Da mesma forma, há um tempo para semear e colher; nascer, viver, partir, renascer e seguir... Tudo passa! O que marca é a experiência adquirida. As culpas e as mágoas também passam!

No rio da vida, as águas do tempo curam tudo, pois diluem no eterno as coisas passageiras. As coisas estranhas que aconteceram, os dramas e as palavras que feriram também passam... Se você permitir. Sim, se você se permitir notar que o tempo leva tudo, e que a vida segue... Aquele ressentimento antigo ou aquelas emoções apagadas que, vez por outra, bloqueiam a sua alegria, fazem parte do que é temporário. Mas você é eterno. Essas emoções passam

por você, mas que tal superá-las? Que tal passar por elas, sem se deter, apenas ficando a experiência e seguindo a vida?

Sim, tudo passa mesmo! As estações se sucedem no tempo certo: primavera, verão, outono e inverno. Isso é natural! Como é natural o espírito impercível entrar e sair dos corpos perecíveis. Como é natural seguir em frente, pois o tempo não para e a vida segue... E, do centro da Consciência Cósmica, o Grande Arquiteto do Universo, o Supremo Comandante de todas as vidas e de todos os tempos nos abençoa sempre. As experiências vão, mas o aprendizado fica.

A evolução é inevitável! Todos estão destinados à Consciência Cósmica, mesmo que não entendam isso agora. Porém, se o desentendimento é passageiro, a felicidade advinda do processo de evoluir continuamente será imperecível. Tudo a seu tempo!

Enquanto evoluem e aprendem a arte de viver, sejam felizes... E não se detenham até alcançar a meta! O que vale é o Amor!

Que a luz do discernimento e dos sentimentos mais elevados possa iluminar nossos corações! Que cada dia leve consigo a maravilha do momento, que sempre passa... Existir é um privilégio. E viver é maravilhoso!

Paz e Luz!

(Desconheço a autoria - Texto da Internet)

Aprender o silêncio com os faladores, a tolerância com os intolerantes, a bondade com os maldosos. E, por estranho que pareça, sou grato a esses professores.

Gibran K̄halil Gibran

Nesta Edição:

A PERFEIÇÃO DAS LEIS DIVINAS	2
A CASA ESPÍRITA	3
ORAÇÕES E APELOS	4
UTILIDADE PÚBLICA	5
ATIVIDADES CONSTANTES	6
PALESTRAS E CURSOS: Agenda	7
MENSAGENS	8

Pontos especiais de interesse:

- Cura Espiritual .. 3
- Ho'oponopono4
- Grupo Fraternal Amor e Luz 6

A Perfeição das Leis Divinas

Rosa vive com os pais idosos e cuida deles com muita dedicação. Entrega-se de corpo e alma a esses cuidados, esquecendo-se completamente de si mesma. Aceita todas as imposições e implicâncias, executa tarefas que poderiam ser delegadas, trabalha incessantemente. Cobra de si mesma perfeição e eficiência muito além do necessário. Vive cansada, exaurida, nervosa. A coluna dói, a insônia atormenta, a depressão ronda o tempo todo. Rosa reage, luta como uma leoa e não se perdoa quando não consegue fazer o que nem duas pessoas conseguiriam. Por alguma razão, convenceu-se de que o dever é só dela. Tem irmãos, irmãs, cunhados, cunhadas, sobrinhos. Também trata a todos com dedicação excessiva, satisfazendo todos os seus caprichos. Todos são prioridade, ela é a última da fila. Não importa o quanto esteja doente ou cansada. Não coloca limites, não diz não, nem pede ajuda.

Todo esse trabalho seria louvável caso ela estivesse feliz. No entanto, sente uma raiva profunda. Obriga-se a tudo, mas odeia a situação. A irritação é tanta que várias vezes fica à beira de um ataque de nervos. Controla-se, exige de si mesma uma submissão aparente. Por dentro, a revolta torna seus dias amargos, afetando estômago, fígado e nervos. Por que entrou nesse círculo vicioso “amor, dedicação, raiva, ódio, culpa, autopunição, mais dedicação, mais raiva, mais culpa”?

Se nós não acreditássemos em Lei de Causa e Efeito e reencarnação, dificilmente entenderíamos casos como este. Quando um grupo de pessoas reencarna na mesma família, em geral são espíritos em reajuste que vieram, conscientes ou não, de boa vontade ou não, tentar resolver desacertos do passado. A Bondade Divina nos faculta retomarmos certas situações em que fizemos escolhas equivocadas para, numa nova oportunidade, repararmos os erros. Não é castigo, é ensejo de reequilíbrio. Em encarnação passada, eis a situação do grupo familiar de Rosa:

“Antônio é o filho mais velho de família numerosa. Vive na fazenda, é o braço direito do pai que, muito severo, cobra dele eficiência e trabalho árduo. Pelos costumes da época, quando ele morrer, Antônio assumiria tudo. Os demais filhos pouco ajudam, namoram, não têm responsabilidades. Para Antônio, só trabalho.

Um dia, o pai desencarna. Antônio é agora o chefe da família. Os irmãos casaram-se, mas continuam morando na fazenda. Antônio corta as mordomias. Assume o controle com mão de ferro. Exige trabalho com mais severidade do que seu pai. Torna-se tirano. Quem não trabalha, não come. A pressão é tanta que os irmãos saem todos, preferindo passar privações a suportar o irmão autoritário. A mãe sofre, mas nada pode fazer. Nessa época, as mulheres não se manifestavam.

Antônio, muito rico, desencarna antes dos cinquenta anos, deixando a mãe sozinha e desconhecendo o paradeiro dos irmãos. No plano espiritual é assediado por presenças que o acusam de avaro, cruel, desnaturado. Após longo período de perturbação, cansado, chora e pede ajuda a Deus. Aos poucos, divisa uma luz tênue que se aproxima e lhe transmite conforto e bem estar. Segue essa luz e, para sua surpresa, percebe

que está ao lado da mãe idosa, na fazenda. A mãe ora por ele, pedindo a Deus que o perdoe, pois mesmo sabendo o quanto ele maltratou os irmãos, para ela Antônio ainda é o filho querido que precisa de ajuda.

Ficando ao lado da mãe, Antônio percebe o quanto a fez sofrer e pela primeira vez se arrepende. É levado por um grupo socorrista e depois de um tempo nas instituições astrais, pede a reencarnação. Quer a chance de consertar seus erros. Acima de tudo, quer curar o coração de sua mãe. Assim, nasce Rosa, filha mais velha. Os pais são os mesmos. Inconscientemente, continuam exigindo muito dela. O pai, porque traz cristalizado o hábito de cobrar. A mãe, porque acredita que os outros foram lesados e quer ampará-los. E Rosa, antes Antônio, mesmo não se lembrando desse passado, sente profunda culpa e uma necessidade imperiosa de ressarcir-los de seus desmandos passados.”

Analisando o quadro de hoje, Rosa está bravamente tentando cumprir o que prometeu a si mesma no plano de reencarnação. Porém, ainda traz traços do caráter rígido de Antônio. De acordo com a informação que nos chegou, Antônio-Rosa ainda acha que seus irmãos e irmãs não assumem responsabilidades e sente enorme impulso de comandá-los novamente. Com raiva, não consegue aceitar o comportamento deles, mas seu espírito tem o registro de tudo o que aconteceu e, como Antônio não se perdoou, Rosa “castiga-se”, obrigando-se a fazer tudo, engolindo tudo. Seu caráter autoritário é o açoite que a vergasta, como se lhe dissesse o tempo todo: “Você errou! Eles sofreram nas suas mãos! Você precisa pagar o que lhes deve!”

A Lei de Ação e Reação não é punitiva. É reeducação e reequilíbrio através de novas escolhas e mudanças de atitude. Rosa, fazendo tudo o que faz, está satisfazendo os hábitos antigos de seus familiares e não está melhorando com isso. E qual é a solução?

A chave da evolução é o autoperdão. Precisamos abrir mão do orgulho e aceitar que somos falíveis. Todos nós nos equivocamos. Se não nos perdoarmos, transformaremos oportunidades de reequilíbrio em sentenças condenatórias. Não há outro caminho. Ou nos perdoamos e nos tratamos com amor e respeito, ou tornaremos a nossa caminhada árdua e espinhosa. É necessário também observar nossos padrões de comportamento e modificá-los. Precisamos abrir mão do orgulho, da intolerância, da falta de flexibilidade, da crítica, do vitimismo, das culpas. Sofrimento sem progresso interior é dor inútil que só piora a situação. E a vida, sábia, nos fará repetir a lição...

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

A CASA ESPÍRITA - UM TEMPLO DE VIDA

A proposta da casa espírita é a libertação das consciências e a formação de trabalhadores responsáveis, cientes do papel que desempenham, pois são parceiros dos Imortais. Essa divina parceria objetiva o estabelecimento definitivo do reino do bem nos corações. A casa espírita é, pois, uma equipe de Jesus em ação. Ação contínua de libertação de tabus, preconceitos e atitudes castradoras, que impedem o crescimento.

Todos são a casa. O centro espírita não é a diretoria nem se resume às lideranças. O centro espírita é o próprio trabalhador, tanto quanto cada trabalhador é o próprio centro espírita. Há que se esclarecer o papel da casa, para nós e para o trabalhador, afim de que não nos percamos em meio aos pontos de vista de certos indivíduos, que, mesmo cheios de boa vontade, estejam desconectados com a proposta do Alto.

Não basta conservar a cabeça cheia de sonhos e de ideias maravilhosas, enquanto as mãos permanecem vazias de realizações. Tal atitude denota imaturidade espiritual. A casa espírita deve primar pela qualidade de seus métodos de ação, de seus trabalhos e trabalhadores, sem perder de vista a beleza, a harmonia e o sentido estético de toda atividade do bem realizada em nome do Mestre.

Entendemos como casa espírita a reunião de corações afins sob o direcionamento de Jesus. Embora muitas vezes o pensamento do trabalhador não reflita a proposta dos orientadores espirituais, o estudo constante, a clareza e a transparência nas atitudes

dos líderes contribuem para que o próprio trabalhador não fique mergulhado em sonhos e ilusões que não são expressão da realidade espiritual do mundo. Jamais devemos nos esquecer de que a casa espírita representa o esforço do Alto em implantar na Terra um oásis de paz. Sob essa ótica, o trabalhador não poderá se esquecer de que está no mundo, lidando com as leis próprias do mundo, a fim de transformar o ambiente num pedacinho de céu na Terra.

Contudo, não nos esqueçamos de que centro espírita não é reduto de espíritos elevados ou redimidos. É campo abnegado de trabalho incessante, de aprimoramento da consciência e do coração. A casa espírita é um templo para onde convergem todos os esforços do Mundo Maior com o objetivo de fornecer inspiração aos homens para a realização da paz. Diz o Mentor Alex Zarthú, com relação à casa espírita:

“Aqui, filhos de Deus aprendem, estudam e ensinam ciências. Mentalize eficácia, respeito e disciplina. Este lugar é um templo da vida”. A ciência espiritual, em parceria constante com as inteligências imortais que nos dirigem, esse é o nosso objetivo. Eficácia, respeito, disciplina são metas a serem atingidas; porém, sem perder de vista que existem limites a serem respeitados, que somos todos humanos e que a angelitude e a santidade fazem parte de um projeto para o futuro, não são ainda a realidade presente de nenhum trabalhador da última hora.

Do livro "Uma alma do outro mundo me fez gostar do meu mundo". Robson Pinheiro - Espírito Everilda Batista.

Cura espiritual

Quantas enfermidades pomposamente batizadas pela ciência médica não passam de estados vibracionais da mente em desequilíbrio?

No trato com as nossas doenças, além dos cuidados médicos indispensáveis à nossa cura, não nos esqueçamos também de que, quase sempre, a origem de toda enfermidade principia nos recessos do espírito. A doença, quando se manifesta no corpo físico, já está em sua fase conclusiva, em seu ciclo derradeiro. Ela teve início há muito tempo, provavelmente, naqueles períodos em que nos descontrolamos emocionalmente, contagiados que fomos por diversos vírus potentes e conhecidos como raiva, medo, tristeza, inveja, mágoa, ódio e culpa.

Como a doença vem de dentro para fora, isto é, do espírito para a matéria, o encontro da cura também dependerá da renovação interior do enfermo. Não basta uma simples pintura quando a parede apresenta trincas. Renovar-se é o processo de consertar nossas rachaduras internas, é es-

colher novas respostas para velhas questões até hoje não resolvidas.

O momento da doença é o momento do enfrentamento de nós próprios, é o momento de tirarmos o lixo que jogamos debaixo do tapete, é o ensejo de encararmos nossas paredes rachadas.

O Evangelho nos propõe tapar as trincas com a argamassa do amor e do perdão. Nada de martírios e culpas pelo tempo em que deixamos a casa descuidada. O momento pede responsabilidade de não mais se viver de forma tão desequilibrada.

Quem ama e perdoad vive em paz, vive sem conflitos, vive sem culpa.

Quando atingimos esse patamar de harmonia interior, nossa mente vibra nas melhores frequências do equilíbrio e da felicidade, fazendo com que a saúde do espírito se derrame por todo o corpo.

Vamos começar agora mesmo o nosso tratamento?

Emmanuel / Chico Xavier
Do Livro "Vinha de Luz"

Um dos mais simples e poderosos métodos de auto-cura da alma. Em Havaiano, *Ho'o* significa "causa", e *ponopono* quer dizer "perfeição". *Ho'oponopono* significa "corrigir um erro" ou "tornar certo".

O Ho'oponopono foi criado pelo psicólogo havaiano Ihaleakala Hew Len. Ele curou um pavilhão inteiro de pacientes criminais insanos, da maior periculosidade, sem sequer ver ou tocar algum deles. Como? Ele estudava a ficha do presidiário e tentava sentir dentro de si mesmo aquela enfermidade. Invocando a força do amor, apenas repetia:

SINTO MUITO, ME PERDOE, TE AMO, SOU GRATO

Em entrevista, o dr. Len explicou que havia trabalhado no Hospital Estatal do Havaí durante quatro anos. O pavilhão onde encerravam os criminosos loucos era perigoso e geralmente os psicólogos designados para trabalhar lá desistiam em um mês. Eles temiam ser atacados e não se sentiam bem naquele local. O Dr. Len passou a examinar as fichas de cada paciente, trabalhando em si mesmo. Enquanto trabalhava em si mesmo, a cura dos pacientes teve início.

"Depois de alguns poucos meses, foi permitido aos pacientes que deviam estar encarcerados, caminhar livremente. Outros que tinham de estar fortemente medicados tiveram a medicação reduzida. E aqueles que jamais teriam nenhuma possibilidade de ser liberados, tiveram alta. Não somente isto, mas o pessoal começou a ir feliz para o trabalho."

Afirma o terapeuta: "Eu simplesmente estava curando aquela parte minha que tinha criado aquilo neles". Difícil de compreender?

Estamos caminhando para uma era em que processos como este serão corriqueiros. A Física Quântica

mostra que todos somos um. O universo é interligado por uma teia invisível. Partindo deste princípio, o mal de um é o mal de todos; a cura de um é a cura de todos. Ou seja, se deseja melhorar sua vida, cure-se a si próprio. Se desejar curar alguém, mesmo que seja um criminoso insano, o primeiro passo é acreditar que a insanidade dele também mora, latente, dentro de você mesmo. Cure a si mesmo e curará o outro.

"Amar a si mesmo é a melhor forma de melhorar a si mesmo e enquanto você melhora a si mesmo, melhora seu mundo", ensina o Dr. Len. Lembre-se: tudo começa na mente.

O Ho'oponopono é um processo que purifica a sua mente de maneira segura e gradual. Ho'oponopono pode ser praticado por qualquer pessoa de qualquer cultura ou religião, porque Ho'oponopono é, simplesmente, a arte de perdoar! Pronto para começar sua sessão de meditação Ho'oponopono?

Comece fazendo um profundo exame de consciência: Alguém o incomodou hoje? Ou feriu? Entre dentro de si e olhe para o sentimento que foi gerado. Lembre-se do que Jesus disse sobre dar a outra face? Só que agora você irá além do comportamento pacífico de dar a outra face - você irá pedir perdão à parte de você mesmo que o magoou.

A separação é uma ilusão da mente. SOMOS TODOS UM. Não existe nós-versus-outros. Aquele que o magoou é você mesmo, ou seja, um dos milhares aspectos do seu próprio EU.

SINTO MUITO, ME PERDOE, TE AMO, SOU GRATO

Vá mais fundo, relembre sua infância, procure seus ressentimentos. Todos nós guardamos alguma queixa dos nossos pais, tios, avós. Permita que a energia sagrada do perdão envolva seu ser.

SINTO MUITO, ME PERDOE, TE AMO, SOU GRATO

Perdoe seus professores. Sinta como são pequenos e mesquinhos os ressentimentos e as mágoas, ante a grandiosidade da Natureza e prossiga perdoadando.

SINTO MUITO, ME PERDOE, TE AMO, SOU GRATO

Enquanto seu coração vai se pacificando, Sinta-se uma parte do todo-indivisível. Sinta-se UNO com o cosmos indecifrável. Permita que um sentimento de gratidão preencha todos os espaços do seu coração.

SINTO MUITO, ME PERDOE, TE AMO, SOU GRATO

Sinta-se flutuar enquanto repete este mantra de libertação:

SINTO MUITO, ME PERDOE, TE AMO, SOU GRATO

Com o passar dos dias e a prática, você verá como o Ho'oponopono vai mudar sua vida. Você poderá ter sonhos com situações antigas que precisam de perdão. Um novo ambiente se formará à sua volta!

Eu limpo para estar na Presença de Deus. Uma vez lá, a Divindade me dará tudo que é perfeito e correto para mim. Eu só sei isso. Esta é a Meta da minha vida. Se eu tenho qualquer meta ou objetivo, é estar na Presença de Deus.

Dr. Ihaleakala Hew Len, PhD

Fonte: Ho'oponopono Brasil www.hooponopono.ws

Colaboração de Ana Cristina Hashimoto

Oração do Perdão

Supremo Deus, Criador do Universo!

Diante da Vossa presença, humildemente peço perdão Por ter vivido em desarmonia com a Natureza e distanciado da Vossa verdade.

Senhor, perdoe-me se consciente ou inconsciente eu tenha ofendido por pensamentos, palavras ou ações. Perdoe-me pelos meus erros, por ter abrigado em meu coração ressentimentos e mágoas pelos meus antepassados e semelhantes e por não ter bradado o Vosso Nome àqueles que ignoram a Vossa existência.

Lamentei quando podia ter agradecido, critiquei quando podia ter compreendido. Sinto muito por não ter entendido a minha missão.

Senhor, perdoe-me ainda por ter julgado e condenado os meus semelhantes e por não ter agradecido a nobreza de ser Vosso filho.

Dai-me força para colocar os meus sentimentos a serviço da Vossa vontade e ampliar meus limites, para construir um mundo ideal.

Ajudai-me Senhor para que eu desperte o Deus que habita em mim e possa renascer para Vossa Nova Era!

www.gotasdeamoreluz.com.br

A sabedoria popular indica diversos alimentos para o tratamento de doenças, mas nem sempre o que é passado de boca a boca está correto. O "UOL Ciência e Saúde" ouviu as especialistas Vanderlí Marchiori, nutricionista e secretária geral da Associação Brasileira de Nutrição Esportiva (ABNE) e Madalena Vallinoti, nutricionista do Personal Diet e diretora do Sindicato de Nutricionistas (SINESP) sobre os mitos e verdades relacionados aos poderes de alguns alimentos.

* **Ameixa preta contra a prisão de ventre - VERDADE.** Por ter maior concentração de fibras e ácidos orgânicos, a fruta estimula o intestino e melhora eventuais constipações. As enzimas facilitam a expulsão das fezes porque aceleram os movimentos intestinais.

* **Abacate para tratar bronquite - MITO.** O abacate tem muitas funcionalidades que podem ajudar no tratamento de doenças, mas não há evidências científicas de que ele participe no tratamento da bronquite. Para quem sofre da doença é bom um xarope de mel. É só ferver mel, gengibre, abacaxi e agrião, pois esses alimentos são mucolíticos e anti-inflamatórios.

* **Acerola para prevenir gripes - VERDADE.** A acerola é a segunda maior fonte de vitamina C e aumenta a imunidade. A presença da vitamina é importante, pois ela é parte fundamental do mecanismo de proteção do nosso corpo e previne muitas gripes e resfriados.

* **Suco de batata inglesa para curar úlcera - MITO.** O suco de batata contém um fator antinutricional e não é recomendado por Vanderlí Marchiori. É prejudicial à saúde porque inibe a absorção de vitaminas e minerais, além de irritar a mucosa do intestino. Quem sofre de úlcera também deve evitar verduras e frutas cruas com casca, frituras, refrigerantes, bebidas alcoólicas e leite de vaca. O ideal é que a pessoa também não consuma nada muito quente nem muito gelado, pois a temperatura queima a mucosa do estômago.

* **Ameixa japonesa para a artrite - VERDADE.** A fruta concentra substâncias anti-inflamatórias, como o ômega 3, que podem melhorar a artrite. Não é um alimento que previne a doença, pois há questões genéticas que determinam se a pessoa desenvolverá essa patologia, mas por ter essas substâncias ela pode contribuir para a melhora do paciente, explica Madalena Vallinoti. Ela destaca que, mesmo que a fruta tenha boas propriedades, sozinha não é capaz de tratar ninguém.

* **Suco de beterraba para curar anemia - MITO.** Por ser vermelha, muitas pessoas acreditam que tem ferro e por isso teria a capacidade de acabar com a anemia. O ferro contido no vegetal é pouco e para ser absorvido pelo organismo precisa estar aliado a outro alimento que contenha vitamina C. O ideal para combater anemia é comer lentilha e feijão.

* **Banana acaba com câimbras - VERDADE.** Rica em potássio e carboidrato, o consumo de banana ajuda a manter as contrações musculares equilibradas. O alimento também tem magnésio, que relaxa a musculatura e precisa estar em equilíbrio com o cálcio, que contrai o músculo. Por isso, para não ter câimbra, também é preciso ter equilíbrio entre as concentra-

ções de cálcio e magnésio.

* **Caju para curar frieiras - MITO.** Não há comprovação científica de que a fruta ajuda a combater a doença e nenhum dos especialistas ouvidos pelo UOL Ciência e Saúde relacionaria a cura da frieira com algum alimento específico.

* **Berinjela para diminuir o colesterol - VERDADE.** Por ter alta concentração de fibras e substâncias bioativas, como a antocianidinas, o consumo da berinjela é importante para diminuir os níveis de LDL, colesterol ruim, no sangue. Por ter fibras solúveis, ela carrega a gordura para o intestino, que a elimina com as fezes, diminuindo a absorção de colesterol e gordura.

* **Cereja para combater o reumatismo - MITO.** A associação entre a fruta e a doença não é comprovada cientificamente. Por ser uma inflamação, o ideal é consumir alimentos com ômega 3 elevado, como os grão de chia, a linhaça e peixes, principalmente a sardinha. É também indicado o uso do gengibre como tempero para quem está com a doença.

* **Cebola para prevenir o câncer de mama - VERDADE.** Em pesquisa realizada na Faculdade de Medicina de Besançon, na França, 345 pacientes que foram diagnosticadas com câncer de mama realizaram um questionário sobre a frequência com que consumiam alguns alimentos e escreveram um diário com tudo o que comeram por seis dias. A pesquisa revelou que os riscos de desenvolver a doença eram menores para quem consumia cebola, que tem substâncias bioflavonóides que atuam junto com a vitamina C e tem ação antioxidante, combate os radicais livres que envelhecem as células e previnem uma série de doenças.

* **Óleo de abacate para combater a caspa - MITO.** A caspa é uma característica de falta de zinco e o óleo de abacate não é fonte desse mineral. Outros alimentos são indicados: grãos integrais e frutos do mar.

* **Cenoura para bronzeamento - VERDADE.** Por conter betacaroteno, uma substância que a ajuda a sintetizar a melanina que dá a cor a nossa pele, comer cenoura ajuda no bronzeamento. Se uma pessoa consome regularmente o vegetal e depois de um tempo passa a tomar mais sol, a síntese aumenta e isso faz com que a pessoa consiga absorver os raios solares na pele. A cenoura também ajuda a fixar o bronzeado.

* **Folhas de manga para curar a gengivite - MITO.** Não há comprovação científica de que o uso das folhas da fruta ajuda na cura da inflamação. O chá verde é um possível alimento auxiliar para a doença. Como a bebida é bactericida ela reduz inflamações em geral. Dessa maneira a incidência da doença é menor em quem

(Continua na página 6)

COZINHAS & 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

(Continuação da página 5)

o consome.

* **Chá de cabelo de milho para tratar o rim - VERDADE.** Por possuir um conjunto de fitoquímicos que estimulam a função renal, ele é diurético e bom para o rim. Tomar duas xícaras desse chá por dia já faz a diferença para quem está com algum problema no órgão.

* **Leite para eliminar veneno - MITO.** O consumo de leite após ingestão de alguns tipos de veneno poderia, inclusive, formar compostos tóxicos no organismo. O fígado é o órgão mais afetado, pois é nele que ocorre o metabolismo de pesticidas e venenos. É indicado apenas o consumo de chá de cardo mariano para ajudar na recuperação. Não existe um alimento que sequestre o veneno do corpo depois de ingerido, mas esse chá ajuda a regenerar as células do fígado e melhora a desintoxicação do corpo.

* **Chá de pata de vaca para abaixar a glicemia - VERDADE.** De acordo com a Revista Eletrônica de Farmácias, a folha da planta Bauhinia forficata mostrou-se eficiente como terapia complementar aos diabéticos em diversos estudos, pois abaixa a glicemia. Seu uso é indicado especialmente para os diabéticos tipo 2, que não tomam insulina. Vanderlí adverte que o chá não deve ser consumido sem orientação especializada, pois em combinação com os remédios antidiabéticos e a insulina pode causar hipoglicemia.

* **Mamão para tratar gastrite - MITO.** O mamão é rico em papaína, uma enzima digestiva que auxilia no processo, mas não cura a inflamação sozinha. A polpa do mamão conta com essa enzima que digere melhor proteínas e gorduras e é indicado para quem tem sintomas de má digestão. O indicado é consumir uma fatia grande de mamão formosa ou meia unidade de papaia. Para gastrite é indicado o consumo de banana cozida, pois é um alimento que ajuda na recuperação da doença e é de fácil digestão.

* **Chá de boldo para tratar o fígado - VERDADE.** Segundo pesquisa publicada na Revista Brasileira de Farmacognosia, o chá de boldo é rapidamente absorvido, instala-se no fígado e ajuda a evitar o acúmulo de gordura. Quem bebe álcool frequentemente e em grandes quantidades acumula gordura no fígado e isso faz mal para o organismo. Entretanto, não adianta tomar muitas xícaras do chá para curar a ressaca. O ideal é tomar no máximo duas xícaras.

* **Laranja e limão cortam a gripe - MITO.** Ainda que ambas as frutas sejam ricas em vitamina C, não é possível dizer que acabem com a gripe. A gripe é virótica,

não tem como usar a laranja ou o limão para matar esse vírus. O consumo periódico dessas frutas aumenta a imunidade pelo conjunto de vitaminas que elas têm, portanto só ajudam a prevenir futuras doenças.

* **Leite fermentado combate a diarreia - VERDADE.** O leite fermentado tem lactobacilos responsáveis por repovoar o intestino de micro-organismos que fazem bem para o funcionamento da flora intestinal. Quando se toma um antibiótico, por exemplo, ele não destrói só o micro-organismo que causa a doença. Ele também acaba com alguns que são bons, portanto o leite fermentado ajuda a manter esse equilíbrio. O uso contínuo mantém a parede intestinal mais saudável.

* **Linhaça para combater o reumatismo - VERDADE.** O alimento é fonte de ômega 3 e outras substâncias anti-inflamatórias muito importantes para combater a doença. Mas não adianta o alimento ter todas as propriedades anti-inflamatórias que podem ajudar no tratamento da doença se a pessoa não tiver bons hábitos alimentares.

* **Maçã e goiaba prendem o intestino - VERDADE.** As frutas reduzem o trânsito intestinal. Como elas tem fitoquímicos que retardam o esvaziamento intestinal são muito recomendadas em caso de diarreia. Mas não reduzem a formação de fezes, apenas tornam o movimento intestinal mais demorado.

* **Maracujá como calmante - VERDADE.** Os efeitos calmantes do consumo da polpa de maracujá ou chá, na forma de infusão de folhas, já são conhecidos pela ciência. Entretanto, o consumo deve ser moderado, sem doses exageradas, e não é indicado para quem tem pressão sanguínea baixa. Além de ser calmante, a fruta é diurética, rica em vitamina C e sua casca também pode ajudar no tratamento de outras doenças. A casca pode ser seca e torrada para depois ser acrescentada na alimentação, pois as fibras ajudam a diminuir níveis de glicose e colesterol no sangue.

* **Tomate para prevenir câncer próstata - VERDADE.** Alimentos ricos em caroteno, como o tomate (que possui licopeno), são associados a um risco menor de desenvolver câncer de próstata. O caroteno é uma pró-vitamina A lipossolúvel (solúvel em gordura) e deve ser consumido com uma fonte de gordura, como o azeite de oliva extravirgem, para melhorar sua absorção pelo corpo. Recomenda-se triturar o tomate orgânico, fervê-lo por dez minutos e beber 50 ml todos os dias.

Colaboração de Maria Lúcia Tasoko
UOL Ciência e Saúde
www.uol.com.br

Atividades Constantes na Samádhi:

ॐ HATHA YOGA

Márcia Garbui

Terças e Quintas

Das 9:30 às 10:30

Das 19:00 às 20:00

☯ TAI-CHI CHUAN

Cida Giannella

Terças: 15:00

Quintas: 17:00

Aulas de 1:30 h

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 07 / 04 (domingo das 9 às 21 h)

Nível II Dia 06 / 04 (sábado das 10 às 20 h)

Nível III Dia 05 / 04 (sexta-feira das 10 às 20 h)

Cursos Diversos

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.

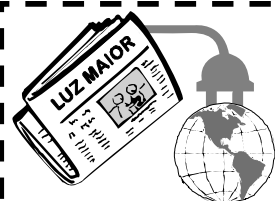
PARTE II : Parte prática, para uma correta aplicação e para uma melhor resposta na CROMOTERAPIA. O uso de aparelho especialmente definido para tais tratamentos. Desenvolvimento da coordenação motora.

Dias 13 e 14 de abril - das 10 às 17 horas

MASSAGEM SUECA *Nilza Moro da Costa*

- Histórico da massagem. Básico de Anatomia (ossos, músculos e nervos principais)
- Efeitos no corpo, pele, circulação, metabolismo
- Tipos de manobras utilizadas na massagem
- Reflexologia nos pés e mãos
- Técnicas de massagem por regiões do corpo
- Como iniciar, conduzir e terminar uma massagem. Conselhos, qualidades e posturas do massagista. Apostila, certificado, estágio - Duração: 4 meses

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



JORNAL "LUZ MAIOR"

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

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

Adesões até o final de março

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 04 e 05 de maio - das 10 às 17 horas

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 Mediúnicamente 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

Os filhos querem colo... Sempre!

Na sexta feira, 12 de maio de 2011, uma amiga do meu filho pulou do 8º andar do prédio onde morava na Rua Emiliano Pernetá. Era uma adolescente. Tinha acabado de almoçar, estava com o uniforme do Colégio Bom Jesus, e a mochila nas costas, o que indicava que iria para o colégio à tarde, pois nas quartas e sextas eles têm aula o dia todo. Foi um choque para todos os colegas!

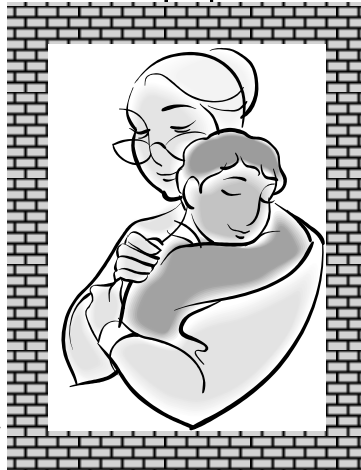
Aí vem a pergunta: Por quê? Ela tinha apenas 15 anos. Que problemas uma menina de 15 anos pode ter? Fiz esta pergunta ao meu filho, e a resposta me deixou chocada... Ele me disse:

- Mãe, eu acho que era falta de colo. Questionei:

- Como assim? E ele me disse:

- Hoje em dia, os pais trabalham praticamente o dia todo, sempre com a mesma desculpa de que querem dar aos filhos tudo aquilo que nunca tiveram e, na maioria das vezes, eles estão conseguindo. Eles estão dando um estudo no melhor colégio, cursos de idiomas, dinheiro para gastar no shopping, um computador de última geração para o filho ficar enfiado em casa durante o pouco tempo livre que sobra, roupas, tênis, celular, tudo muito caro, etc. E sempre cobrando da gente boas notas, pois estão investindo muito... Na maioria das vezes, os pais não têm mais tempo para os filhos, não conversam mais, não fazem um carinho... Ele fez uma pausa. Eu estava boquiaberta com o que ele acabara de falar-me e meus pensamentos foram a mil. Mal comecei uma frase:

- Meu filho, você tem razão. É isso mesmo... E ele me interrompeu, dizendo:



- Mãe, quando a gente chega em casa, o que mais a gente quer é o colo da mãe. Quando vamos mal nas provas ou quando acontece alguma coisa ruim, nós queremos colo. Por que você acha que hoje tantos jovens são quase revoltados? Na maioria das vezes, eles estão querendo chamar a atenção, ser notados... Só que no lugar errado e de forma errada: na rua e com violência. Dei um grande abraço em meu filho, beijei-o com muito carinho e lhe disse:

- Meu filho, espero que a morte da Joana não tenha sido em vão, pois quem sabe desta forma muitos pais vão repensar suas atitudes para com seus filhos! Ele olhou-me carinhosamente e concluiu, antes de sair para a escola:

- Não somos máquinas, mãe. Não somos todos iguais. Não é porque o filho da vizinha tira só dez que todos nós vamos tirar 10. Talvez, nem todos nós queiramos falar inglês! Seus olhos cheios de lágrimas revelavam a dor que sentia pela morte da colega e, ao mesmo tempo, o quanto meu filho valorizava a nossa família. Já fora de casa, ele voltou correndo, me deu um forte abraço e disse:

- Mãe, obrigado por eu poder contar sempre com você nos maus momentos... E obrigado também pelas broncas, pois sei que as mereço.

Depois que ele virou a esquina, fechei suavemente a porta, pensativa e convencida de que o tempo e o amor são os melhores investimentos que podemos fazer pelos nossos filhos. O resto é consequência. Nada é mais importante que estes meios essenciais para a felicidade de nossos filhos. E, sem dúvida, só assim poderemos também ser felizes com a consciência tranquila de ter cumprido bem a nossa missão de pais.

Texto anônimo, circulando na Internet!

Sábias Palavras para meditar

“Não leve as experiências da vida tão a sério. Não deixe principalmente que elas o magoem, pois na realidade, nada mais são do que experiências de sonho. Se as circunstâncias forem ruins e você precisar suportá-las, não faça delas uma parte de você mesmo. Desempenhe o seu papel no palco da vida, mas nunca esqueça de que se trata apenas de um papel. O que você perder no mundo não será uma perda para sua alma. Confie em Deus e destrua o medo que paralisa todos os esforços para ser bem sucedido e atraia exatamente aquilo que você recebe”.

“Não é pela concentração em dogmas que poderemos alcançar Deus, e sim pelo verdadeiro conhecimento da alma. Para mim, não existem judeus, cristãos ou hindus; todos são meus irmãos. Eu presto adoração em qualquer templo, pois todos foram construídos em honra de meu Pai”.

“A unidade das várias religiões só poderá se concretizar quando seus praticantes tornarem-se realmente conscientes de Deus dentro de si mesmos. Teremos, então, uma verdadeira fraternidade de homens sob a Paternidade de Deus”.

Paramahansa Yogananda

Libreria Samádhi

O Livro Certo para você. O presente inesquecível.

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