

LUZ MAIOR

Uma publicação da



Samadhi® - Livraria e Espaço Alternativo

Rua Diogo Freire, 275 Tel.: (11) 5073-0495 / 5073-7205

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

São Paulo, 27 de janeiro de 2016 Ano XII - Número 63 Distribuição Gratuita

TOLERÂNCIA: UMA GRANDE VIRTUDE

"A lei de ouro do comportamento é a tolerância mútua, já que nunca pensaremos todos da mesma maneira, já que nunca veremos senão uma parte da verdade e sob ângulos diversos".

Mahatma Gandhi

"Na prática da tolerância, um teu inimigo é o melhor professor".

Dalai Lama

"A tolerância é o exercício do amor, da humildade, da paciência, da compreensão. É o caminho suave que permite conviver entre as diferenças.

A tolerância aproxima as pessoas. Exerça a tolerância, afinal, somos todos aprendizes na escola da vida."

Carlos Hilsdorf

Encontrei inúmeras frases sobre tolerância. Grandes mestres, grandes pensadores, todos são unânimes ao exaltá-la. Refletindo bastante, nesses tempos em que vemos tanta intolerância (religiosa, política, racial, cultural, etc.), comecei a observar meu próprio comportamento. Acredito que, para conseguirmos viver em paz, não bastam os acordos entre as nações, as tentativas de apaziguar os ânimos. Perguntei-me: "Onde e como sou intolerante?"

A resposta não tardou a vir. Comecei a notar o comportamento intolerante nas pequenas coisas do dia a dia: "Não passem manteiga com a faca de pão", "Não quero ver sua tatuagem", "Não suporto isso, detesto aquilo, odeio tal comportamento". Um interminável des-

file de atitudes prepotentes e intolerantes percorreu minha mente sem piedade... Críticas ao comportamento alheio, impaciências, impaciências!

Tomada de assalto por essa verdadeira enxurrada de consciência repentina, percebi o quanto ainda preciso melhorar. Se hoje vemos a intolerância atingindo níveis extremos, gerando violência, é porque cada um de nós ainda carrega esse intolerância em si. Não adianta negar ou fugir. Reconhecer é o primeiro passo para a transformação.

Enquanto arranjarmos desculpas e justificativas, tentando desesperadamente ocultar de nós mesmos as nossas imperfeições, não teremos como corrigi-las. Disfarçar também não adianta. Podemos chamar de indignação, dizer que temos razão, fazer-nos de vítimas. Isso não nos torna menos intolerantes.

A base da tolerância é o respeito e a aceitação. Respeito pelas escolhas de cada um, aceitar o que não se pode ou que não nos compete mudar.

Jesus dizia: "Atire a primeira pedra quem não tiver pecados", "Não julgue para não ser julgado", "Perdoa setenta vezes sete", e por aí vai, numa grande lição de tolerância. Mas, por onde começar? Pelas pequenas coisas. Em nosso lar, em nosso trabalho, em nosso íntimo.

A Paz no mundo depende da paz em cada coração. Façamos a nossa parte.

Maria Lúcia Sene Araújo

"Não penses mal dos que procedem mal; pensa somente que estão equivocados".

Sócrates

Nesta Edição:

O VALOR DO SERVIÇO	2
CURANDO SUAS DOENÇAS	3
ORAÇÕES E APELOS	4
O PRATO DE ARROZ	5
SAL GROSSO	6
PALESTRAS E CURSOS: Agenda	7
MENSAGENS	8

Pontos especiais de interesse:

- Família 3
- O homem que não se irritava 5
- Nossos Profissionais 7
- Ladrões de energia . 8

O Valor do Serviço

Sempre me emociono com os sábios ensinamentos que recebemos dos amigos espirituais. Quando encerramos os trabalhos em dezembro e fizemos nossa celebração de Natal, um deles se apresentou. Conduziu-nos para que fizéssemos uma limpeza energética, purificando a mente, os sentimentos, desobstruindo os centros energéticos, eliminando a contaminação do mental coletivo.

Em seguida, brindou-nos com sua história singela. Sinto que minha tarefa é ficar atenta a tudo que é transmitido para depois compartilhar, pois quanto mais pudermos ampliar a abrangência dos ensinamentos, melhor. É assim que hoje vamos falar da importância do “servir”. O amigo que nos visitou apresentou-se como um ex-escravo. Reproduzirei suas palavras, procurando ser o mais fiel possível:

Nasci escravo, numa fazenda no Brasil. Tive sorte, apesar da situação. O senhor não era um homem cruel, como havia muitos naquela época. Trabalhávamos de sol a sol, em regime de escravidão, mas éramos bem alimentados e não havia castigos físicos.

Eu, porém, era pouco dotado de inteligência. Meio “bronco” mesmo. Fui testado em muitos serviços, mas não conseguia fazer nada direito, não aprendia o trabalho. Quando desistiram de me ensinar, destinaram-me ao que consideravam mais simples, sem possibilidade de erro: eu deveria limpar o galinheiro, o chiqueiro e o curral. Passava o dia todo recolhendo excrementos. Isso eu conseguia fazer. Ficava feliz quando alguém reconhecia meu trabalho, dizendo que tudo estava em ordem. Em minha mente simples, não havia revolta. Finalmente era útil e trabalhava com alegria. Assim atravessei toda a existência, até que, em avançada idade, as forças me faltaram e desencarnei.

Abrindo os olhos no plano espiritual, encontrei alguns escravos amigos que me haviam precedido. Estavam bonitos, todos de branco, irradiando uma luminosidade que eu não conhecia. Como eu guardava a memória da vida física, ainda estava exalando um odor desagradável. A primeira providência deles foi arranjar-me um banho e roupas limpas. Em seguida, levaram-me para um local simples, limpo e agradável. Explicaram-me, de uma forma que o meu intelecto pudesse compreender, que a vida continuava e que havia muito trabalho a ser feito. Como eu era perito em limpeza, engajaram-me em uma equipe que, em trabalhos espirituais, desmanchava e limpava trabalhos pesados.

Pronto! Lá estava eu de novo às voltas com faxina! Só que essa sujeira me pareceu muito pior do que as que eu recolhia nos chiqueiros. Sob a orientação de

companheiros amorosos, logo aprendi o serviço e trabalhava com afinco e alegria. Alguns anos se passaram nessa atividade e, pouco a pouco, comecei a notar que minha capacidade de compreender estava aumentando. Participava de palestras, compreendia as lições! Aquele véu que toldava meu entendimento estava sendo dissolvido. Um dia em que me senti particularmente mais lúcido, perguntei-me se já não seria o momento de aprender novas tarefas, de partir para novas experiências. Abordei meus orientadores com essa pergunta. Eles, como se já esperassem por isso, conduziram-me a uma sala onde havia uma grande tela. Disseram-me que eu já podia saber as razões que me fizeram nascer com limitações. E o que vi me deixou perplexo.

Em uma existência pregressa, lá estava um brilhante orador religioso. Conhecia as escrituras e era dotado de impecável oratória. Do alto de um púlpito, falava às multidões. Seu discurso, porém, ao invés de exortar as virtudes, censurava duramente os pecados. Criticava, julgava, condenava sem piedade. Suas palavras faziam com que todos se sentissem culpados, amargurados, indignos do Amor de Deus. Exigia caridade, chamava a todos de egoístas, de fariseus, de insensíveis. A cada pregação, as pessoas saíam deprimidas, desanimadas. A presença nos cultos diminuiu sensivelmente. Ela atribuía à preguiça, ao comodismo, à escolha de permanecer em pecado. Por sua causa, muitos se afastaram da religião, trilhando caminhos sem Deus, acreditando-se já condenados.

Ele, no entanto, nada fazia do que pregava. Satisfazia-se com a vaidade do intelecto privilegiado, acreditava-se incomparável, dono da verdade absoluta. E quando não estava pregando, ocupava-se em descobrir as mazelas das pessoas não para consolar ou orientar, e sim para ter material para novas e duras acusações. Ao desencarnar, foi recebido por uma multidão revoltada que o acusava de mentiroso cruel. Debateu-se muito tempo no umbral, até pedir misericórdia a Deus. Foi então recolhido e passou por longo processo de reeducação. Recebeu como oportunidade de cura a encarnação de escravo sem inteligência. Precisava libertar-se do vício da mente e aprender a servir.

Após a exibição desse filme, os orientadores disseram que eu já poderia ampliar a inteligência e assumir novas tarefas. Recusei-me. Pedi que me deixassem mais tempo no serviço que me ensinara a humildade. Preciso ter certeza de que minha vaidade não me levará novamente para longe da caridade.

É por essa razão que hoje estou aqui. Quero deixar a todos a lição do serviço e da boa vontade. Agora já sei que posso ensinar. E logo irei resgatar muitos daqueles que desencaminei com minhas duras palavras.

No seu dia a dia, amigos, não percam a oportunidade de servir. Alguém deixou algo sem fazer? Não critique. Se puder, faça você. Algo foi mal feito? Não condene, faça melhor. Colabore sempre com alegria. Seja em seu ambiente um foco a irradiar a paz. Não reclame. Oriente com amor. Corrija com carinho. E sirva sempre! Que Deus os abençoe.

Obrigada, amigo! Deus aumente sua luz!

Maria Lúcia Sene Araújo

FICHA TÉCNICA

Responsáveis pela edição de Luz Maior:

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

VOCÊ SABIA QUE PODE CURAR FACILMENTE QUALQUER DOENÇA?

Basta colocar sua atenção constantemente, diariamente, na região do corpo que apresenta algum problema. Geralmente há ali alguma “energia” condensada, presa, congelada de um determinado sentimento que originou a doença.

Coloque a mão na região afetada e pergunte qual sentimento está provocando a doença. Pergunte ao seu corpo onde ele guarda a energia do medo, da raiva, da frustração, do ressentimento. Pergunte ainda de que cor precisa para dissolver o sentimento bloqueado. Depois pergunte onde seu corpo guarda o amor, a alegria, a abundância, e tudo mais, e expanda para todas as células do seu corpo.

Lembre-se de que tudo é energia: a doença é energia, a saúde é energia, pobreza é energia, abundância é energia, prosperidade é energia! Podemos mudar qualquer coisa alterando a energia!

Qualquer doença é uma energia que não foi liberada, apenas isso. Ressentimentos profundos, mágoas guardadas por muito tempo geram doenças sérias e complicadas, como o câncer!

Quando você abre e dissolve um cenário corporal com o poder da consciência, dando atenção, ele o transforma completamente, e altera o modo como o corpo percebe a realidade.

Quando você iniciar esses fantásticos diálogos com o seu corpo, saberá que ele guarda os segredos da alma! Tudo o que acontece com o seu corpo estabelece um diálogo com a alma, que tudo permite, ama e conhece. A alma utiliza o corpo como um instrumento de evolução. Cada doença ou acidente envolvendo qualquer parte revela que o corpo precisa voltar para o equilíbrio. O corpo sussurra, depois fala, e por fim grita sua verdade, até que de algum modo começamos a prestar atenção à mensagem. Daí vem a doença!

A doença não fará mais parte no nosso repertório de crescimento e evolução!

Esse pequeno exercício o ajudará a entrar em contato com sua alma, seu ser, suas questões, suas aflições, sua verdade!

Você é divino, é perfeito, é tudo de que precisa, mas precisa trabalhar a si mesmo, sem demora, sem desculpas, ou seja, tudo é pra ontem.

Solange Christine Ventura

<https://www.facebook.com/Cura.e.Ascensao/>

Enviado por Beatriz knorr

A cada dia que vivo, mais me convenço de que o desperdício da vida está no amor que não damos, nas forças que não usamos, na prudência egoísta que nada arrisca e que, esquivando-nos do sofrimento, perdemos também a felicidade.

Carlos Drummond de Andrade

FAMÍLIA É PRATO DIFÍCIL DE PREPARAR

(de “O Arroz de Palma”, de Francisco Azevedo)

Família é prato difícil de preparar. São muitos ingredientes. Reunir todos é um problema, principalmente no Natal e no Ano Novo. Pouco importa a qualidade da panela, fazer uma família exige coragem, devoção e paciência. Não é para qualquer um.

Os truques, os segredos, o imprevisível. Às vezes, dá até vontade de desistir. Preferimos o desconforto do estômago vazio. Vêm a preguiça, a conhecida falta de imaginação sobre o que se vai comer e aquele fastio. Mas a vida (azeitona verde no palito) sempre arruma um jeito de nos entusiasmar e abrir o apetite. O tempo põe a mesa, determina o número de cadeiras e os lugares. Súbito, feito milagre, a família está servida. Fulana sai a mais inteligente de todas. Beltrano veio no ponto, é o mais brincalhão e comunicativo, unanimidade. Sicrano, quem diria? Solou, endureceu, murchou antes do tempo. Este é o mais gordo, generoso, farto, abundante. Aquele o que surpreendeu e foi morar longe. Ela, a mais apaixonada. A outra, a mais consistente.

E você? É, você mesmo, que me lê os pensamentos e veio aqui me fazer companhia. Como saiu no álbum de retratos? O mais prático e objetivo? A mais sentimental? A mais prestativa? O que nunca quis nada com o trabalho? Seja quem for não fique aí reclamando do gênero e do grau comparativo. Reúna essas tantas afinidades e antipatias que fazem parte da sua vida. Não há pressa. Eu espero. Já estão aí? Todas? Ótimo.

Agora, ponha o avental, pegue a tábua, a faca mais afiada e tome alguns cuidados. Logo, logo, você também estará cheirando a alho e cebola. Não se envergonhe de chorar. Família é prato que emociona. E a gente chora mesmo. De alegria, de raiva ou de tristeza.

Primeiro cuidado: temperos exóticos alteram o sabor do parentesco. Mas, se misturadas com delicadeza, estas especiarias, que quase sempre vêm da África e do Oriente e nos parecem estranhas ao paladar tornam a família muito mais colorida, interessante e saborosa. Atenção também com os pesos e as medidas. Uma pitada a mais disso ou daquilo e, pronto, é um verdadeiro desastre. Família é prato extremamente sensível. Tudo tem de ser muito bem pesado, muito bem medido. Outra coisa: é preciso ter boa mão, ser profissional. Principalmente na hora que se decide meter a colher. Saber meter a colher é verdadeira arte. Uma amiga minha desandou a receita de toda a família, só porque meteu a colher na hora errada.

O pior é que ainda tem gente que acredita na receita da família perfeita. Bobagem. Tudo ilusão.

Não existe Família à Oswaldo Aranha; família à Rossini; família à Belle Meunière; família ao Molho Pardo, em que sangue é fundamental para o preparo da iguaria. Família é afinidade, é “à Moda da Casa”.

(Continua na página 5)

Deus Meu

Deus...

Dá-me o poder de não desanimar, de poder olhar para o futuro com alegria, de esperar todos os dias algo de bom...

Deus...

Não me deixes desistir! Levanta-me os olhos para a vida, e que ela possa me parecer linda sempre.

Deus...

Não permitas que eu saia do meu caminho, mesmo ele estando em dificuldades, mesmo que pareça impossível chegar ao fim.

Meu querido Deus...

Não deixes que eu me esvazie, que me sinta triste e sem coragem. Não deixes que eu pare diante de situações difíceis, que me distancie dos meus sonhos!

Deus...

Só Tu, Senhor, tens o poder de me iluminar, então, faz da minha vida uma claridade plena, faz que meu coração sinta a luz do amor, e que eu possa dar amor ao meu irmão sem medir esforços.

Deus meu...

Eis um filho teu implorando ajuda, pois sem a Tua mão estendida, nada neste mundo pode ser perfeito. Por isso, venho aos Teus pés e peço:

- Dê-me a chance de acertar, de Te dar orgulho em ser do Teu reino, de saber o Teu valor.

Deus...

Peço-Te ainda: Não me deixes parar nunca, e que minhas esperanças se renovem a cada dia!

Senhor, tranquiliza o nosso Espírito... Que os nossos pensamentos se acalmem dentro de nós.

Sabemos que, no momento justo, solucionarás todos os nossos problemas.

Que façamos silêncio em nós para escutarmos o que nos aconselhas.

Ouvindo-Te, nada de mal nos sucederá. Não nos deixes agir precipitadamente.

Que a nossa decisão seja o reflexo da Tua vontade.

Acalma-nos, Senhor, para que tudo se acalme à nossa volta; para que emudeçam as vozes agressivas e a tormenta pare de soprar...

Que a Tua paz invada o nosso coração e que, nela, nos deixemos estar, sem que coisa alguma dela nos afaste! QUE ASSIM SEJA!

Texto de Vilma Galvão

Senhor Jesus!

Que a Tua Luz afaste do meu caminho as trevas que se projetam de mim mesmo.

Que a Tua inspiração me guie nas decisões que devo tomar para o dia de hoje

Que eu não seja instrumento do mal para ninguém.

Que a Tua vontade me ensine a ser melhor.

E que o Teu perdão me incline à misericórdia para com os meus semelhantes.

Chico Xavier

Oração de Amparo

Senhor Jesus!

Agradeço-te o amparo de todos os dias.

Apesar de amadurecidos para o conhecimento, muitas vezes somos crianças pelo coração.

Ágeis no raciocínio, somos tardios no sentimento.

Em muitas ocasiões, nos dirigimos a tua infinita bondade, sem saber o que desejamos.

Não nos deixes assim, em nossas próprias fraquezas!

Nos dias de sombra, seja nossa luz!

Nas horas de incerteza, seja nosso apoio e segurança!

Mestre divino! Guia-nos o passo no caminho reto.

Auxilia-nos para que o suor do trabalho nos alimente o lume da fé.

Fortalece-nos a vigilância, para que não venhamos a cair.

Dá-nos a coragem para vencer a hesitação e o erro, a sombra e a tentação que nascem de nós.

Divino amigo! Sustenta-nos as mãos no arado de nossos compromissos, na verdade e no bem.

Que a tua vontade, Senhor, seja a nossa vontade, agora e sempre.

Assim seja!

EMMANUEL

Psicografia de Chico Xavier

Salmos 23

(Nova Versão Internacional)

O Senhor é o meu Pastor, *(Isto é relacionamento)*

Nada me faltará. *(Isto é suprimento)*

Caminhar me faz por verdes pastos, *(Isto é descanso)*

Guia-me mansamente a águas tranquilas. *(Isto é refrigério)*

Refrigera a minha alma. *(Isto é cura)*

Guia-me pelas veredas da justiça, *(Isto é direção)*

Por amor do Seu nome. *(Isto é propósito)*

Ainda que eu caminhasse pelo vale das sombras da morte, *(Isto é provação)*

Eu não temeria mal algum, *(Isto é proteção)*

Porque Tu estás comigo, *(Isto é fidelidade)*

A tua vara e o teu cajado me consolam. *(Isto é disciplina)*

Preparas uma mesa perante mim na presença dos meus inimigos. *(Isto é esperança!)*

Unge a minha cabeça com óleo *(Isto é consagração)* e meu cálice transborda. *(Isto é abundância)*

Certamente que a bondade e a misericórdia me seguirão todos os dias de minha vida *(Isto é bênção)*

E eu habitarei a casa do Senhor *(Isto é segurança)*

Por longos dias. *(Isto é eternidade)*

O Homem Que Não se Irritava

Havia um homem que não se irritava e não discutia com ninguém. Era sempre cordial, não feria a ninguém, nem se aborrecia com as pessoas. Morava em modesta pensão, onde era admirado e querido.

Para testá-lo, um dia seus companheiros combinaram levá-lo à irritação e à discussão numa determinada noite em que o levariam a um jantar.

Trataram todos os detalhes com a garçonne que iria atender a mesa reservada para a ocasião. Assim que iniciou o jantar, como entrada foi servida uma saborosa sopa, de que o homem gostava muito.

A garçonne chegou próxima a ele, pela esquerda, e ele, prontamente, levou seu prato para aquele lado, a fim de facilitar a tarefa. Mas ela serviu todos os demais e, quando chegou a vez dele, foi embora para outra mesa. Ele esperou calmamente e em silêncio, que ela voltasse. Quando ela se aproximou outra vez, agora pela direita, para recolher o prato, ele levou outra vez seu prato na direção da jovem, que novamente se distanciou, ignorando-o.

Após servir todos os demais, passou rente a ele, acintosamente, com a sopeira fumegante, exalando saboroso aroma, como quem havia concluído a tarefa e retornou à cozinha. Naquele momento não se ouvia qualquer ruído. Todos observavam para ver sua reação. Educadamente ele chamou a garçonne, que se voltou, fingindo impaciência e lhe disse:

- O que o senhor deseja? Ao que ele respondeu, naturalmente:

- A senhora não me serviu a sopa. Novamente ela retrucou, para provocá-lo, desmentindo-o:

- Servi sim senhor! Ele olhou para ela, olhou para o prato vazio e limpo e ficou pensativo por alguns segundos. Todos pensaram que ele iria brigar... Mas ele os surpreendeu, dizendo tranquilamente:

- A senhorita serviu sim, mas eu aceito um pouco mais!

MORAL DA ESTÓRIA

Bom seria se todas as pessoas agissem sempre com discernimento em vez de reagir com irritação e impensadamente. Ao protagonista da nossa singela estória, não importava quem estava com a razão, e sim evitar as discussões desgastantes e improdutivas.

Quem age assim sai ganhando sempre, pois não se desgasta com emoções que podem provocar sérios problemas de saúde ou acabar em desgraça.

Muitas brigas surgem motivadas por pouca coisa, por coisas tão sem sentido, mas que se avolumam e se inflamam com o calor da discussão, porque algumas pessoas têm a tola pretensão de não levar desaforo para casa, mas acabam levando para a prisão, para o hospital ou para o cemitério.

Por isso a importância de aprender a arte de não se irritar, de deixar por menos ou encontrar uma saída inteligente como fez o homem no restaurante.

“NÃO TE APRESSAS EM IRAR-TE, PORQUE A IRA SE ABRIGA NO ÍNTIMO DOS INSENSATOS.”

Desconheço a autoria

Colaboração de Maria Lúcia Tasoko

O PRATO DE ARROZ

(Uma Lição de Tolerância)



Um homem estava colocando flores no túmulo de um parente quando viu um chinês colocando um prato de arroz na lápide ao lado. Ele virou-se para o chinês e perguntou:

- Desculpe-me, mas o senhor acha mesmo que o seu defunto virá comer o arroz? O chinês respondeu:

- Sim, geralmente na mesma hora em que o seu vem cheirar as flores!

Respeitar as opções do outro “em qualquer aspecto” é uma das maiores virtudes que um ser humano pode ter. As pessoas são diferentes, agem de forma diferente e pensam diferente.

Nunca julgue. Apenas compreenda.

Desconheço o autor

Colaboração de Djanira Dias da Silva Gama

AMOR

Seja qual for o tipo de trabalho que você faça, o importante é fazê-lo com amor. Sem desejo por nome ou fama. Sem levantar a voz. Sem causar tristeza.

Deixar que todos que vierem até você levem consigo algo de bom. Para isso é preciso humildade, generosidade, doçura, educação, paciência e amor.

E se você estiver muito ocupado para recebê-los, procure não dar essa sensação. Você pode estar ocupado, mas permaneça leve e tranquilo.”

Dadi Janki

Colaboração de Marcia Hornberger



(Continuação da página 3)

E cada casa gosta de preparar a família a seu jeito. Há famílias doces. Outras, meio amargas. Outras apimentadíssimas. Há também as que não têm gosto de nada, seria assim um tipo de Família Dieta, que você suporta só para manter a linha. Seja como for, família é prato que deve ser servido sempre quente, quentíssimo. Uma família fria é insuportável, impossível de se engolir.

Enfim, receita de família não se copia, se inventa. A gente vai aprendendo aos poucos, improvisando e transmitindo o que sabe no dia a dia. A gente cata um registro ali, de alguém que sabe e conta, e outro aqui, que ficou no pedaço de papel. Muita coisa se perde na lembrança. Principalmente na cabeça de um velho já meio caduco como eu. O que este veterano cozinheiro pode dizer é que, por mais sem graça, por pior que seja o paladar, família é prato que você tem que experimentar e comer. Se puder saborear, saboreie. Não ligue para etiquetas. Passe o pão naquele molhinho que ficou na porcelana, na louça, no alumínio ou no barro. Aproveite ao máximo. Família é prato que, quando se acaba, nunca mais se repete.

Colaboração de Maria Lúcia Tasoko

Sal Grosso Emite Onda Violeta

O sal grosso é considerado um potente purificador de ambientes. Povos distintos usam o sal para combater o mau-olhado e deixar a casa a salvo de energias nefastas. O sal é um cristal e por isso emite ondas eletromagnéticas que podem ser medidas pelos radiestesistas. Ele tem o mesmo comprimento de onda da cor violeta, capaz de neutralizar os campos eletromagnéticos negativos. Visto ao microscópio o sal bruto revela que é um cristal, formado por pequenos quadrados ou cubos achatados.

As energias densas costumam se concentrar nos cantos da casa, por isso, colocar um copo de água com sal grosso ou sal de cozinha equilibra essas forças e deixa a casa mais leve. Para uma sala média onde não circula muita gente, um copo de água com sal em dois cantos é suficiente. Em dois ou três dias, já se percebe a diferença. Quando se formam bolhas é hora de renovar a salmoura.

A solução de água e sal também é capaz de puxar os íons positivos, isto é, as partículas de energia elétrica da atmosfera, e reequilibrar a energia dos ambientes. Principalmente em locais fechados, escuros ou mesmo antes de uma tempestade, esses íons têm efeito intensificador e podem provocar tensão e irritação. A prática simples de purificação com água e sal deve ser feita à menor sensação de que o ambiente está carregado, depois de brigas ou à noite, no quarto, para que o sono não seja perturbado.

O sal já foi considerado o ouro branco (salmoura para conservar alimentos). Os povos foram desenvolvendo técnicas de usar o sal, como as abaixo descritas:

Uma pitada de sal sobre os ombros afasta a inveja. Para espantar o mau-olhado ou evitar visitas indesejáveis, caboclos e caipiras costumam colocar uma fileira de sal na soleira da porta ou um copo de salmoura do lado esquerdo da entrada.

A mistura de sal com água ou álcool absorve tudo de ruim que está no ar, ajuda a purificar e impede que a inveja, o mau-olhado e outros sentimentos inferiores entrem na casa. Depois de uma festa, lavar os copos e pratos com sal grosso para neutralizar a energia dos convidados, purificando a louça para o uso diário.

Na tradição africana, quando alguém se muda, as primeiras coisas a entrar na casa são: um copo de água e outro com sal.

Usam sal marinho seco, num pires branco atrás da porta para puxar a energia negativa de quem entra. Também tomam banho com água salgada com ervas para renovar a energia interna e a vontade de viver.

No Japão, o sal é considerado poderoso purificador. Os japoneses mais tradicionais jogam sal todos os dias na soleira das portas e sempre que uma visita mal vinda vai embora.

Símbolo de lealdade na luta de sumô. Os campeões jogam sal no ringue para que a luta transcorra com lealdade.

Use esse poderoso aliado! É barato, fácil de encontrar, e pode ajudar em momentos de dificuldade e de esgotamento energético!

Modo de tomar o banho de sal grosso: Após seu banho convencional, deixe um punhado de sal grosso escorrer do pescoço para baixo, embaixo da água da ducha. Banho de sal grosso e o antigo escalda-pés (mergulhar os pés em salmoura bem quente) têm o poder de neutralizar a eletricidade do corpo. Para quem mora longe da praia é um ótimo jeito de relaxar e renovar as energias.

Tomar banho de água salgada com bicarbonato de sódio descarrega as energias ruins e é relaxante.

O famoso banho de assento, com água morna e bicarbonato de sódio, é excelente para a higiene íntima, pois evita infecções.

No banho, o único cuidado é não molhar a cabeça, pois é aí que mora o nosso espírito e ele não deve ser neutralizado.

Uma opção que agrada muitas pessoas é colocar um punhado de sal dentro de uma meia, e repousar esta na nuca (atrás do pescoço) debaixo da ducha.

Não são aconselháveis banhos frequentes com o sal. Dê preferência para os banhos na fase da Lua Cheia, utilize velas no banheiro, e se quiser ativar sua intuição, apague as luzes do banheiro.

E lembre-se: É muito importante que, após o banho com sal grosso, se dê um banho de chá de ervas frescas ou com óleos essenciais! Recomendo Rosas com Tangerina!

Benefícios de banhos e escalda pé com sal grosso:

Fisiológicos: Ajuda a desintoxicar o corpo e afastar os vírus. Estimula a circulação natural para a melhoria da saúde. Ajuda a aliviar o pé do atleta, calos e calosidades. Relaxa a tensão, dores musculares e nas articulações. Ajuda a aliviar artrite e reumatismo. Ajuda a aliviar a dor lombar crônica.

Benefícios estéticos: Tira as impurezas da pele. Alivia irritações da pele como psoríase e eczema. Alivia comichão, ardor e picadas. Suaviza e amacia a pele. Incentiva a pele se renovar. Ajuda a curar as cicatrizes. Restaura o equilíbrio a umidade da pele.

Ocupacionais: Alivia o cansaço, os pés doloridos e os músculos da perna. Alivia a tensão nas mãos e punhos. Ajuda a aliviar lesões ocorridas nas práticas esportivas.

Psicofísicos: Proporciona um relaxamento profundo. Ajuda a aliviar o estresse e tensão.

Desconheço a autoria. Recebi por e-mail.

Colaboração de Maria Lúcia Tasoko

COZINHAS & ARMÁRIOS

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

direto da
fábrica

"ZERO" RECLAMAÇÕES
CONSULTE O PROCON

40 ANOS

FORMIBRIL
Design

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

Agenda da Samádhi®

CURSOS DE REIKI

Associação Brasileira de REIKI

Mestres: **Drs. Claudete França,**

Thales França e Christine França

Nível I - 19 / 03 (sábado das 10 às 18 h)

Nível II - 20 / 03 (domingo das 10 às 18 h)

Nível III - 18 / 03 (sexta-feira das 10 às 18 h)

Atividades Constantes na Samádhi:

ॐ HATHA YOGA

☯ TAI-CHI CHUAN

Márcia Garbui

Cida Giannella

Terças e Quintas

Terças: 10:00

Das 8:15 às 9:15

Terças: 16:00

Das 9:30 às 10:30

Quintas: 16:00

Das 19:00 às 20:00

Aulas de 1:30 h

Profissionais da Samádhi

Marcar hora pelo telefone 5073-0495

Cârlos Ábib: Terapeuta Holístico. Harmonização dos Chakras, Bioenergética, Reflexologia, Massagem terapêutica, Aconselhamento Metafísico.

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

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

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

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

Célia Farto: Drenagem linfática, reflexologia (pés e mãos), crânio e face.

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.

CURSOS DIVERSOS

AUTODEFESA PSÍQUICA M. Lúcia Sene Araújo

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

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 20 e 21 de fevereiro - das 10 às 17 horas

CURSO BÁSICO DE TARÔ

Maria Luísa Martins de Toledo

O Tarô como instrumento de Autoconhecimento. A origem do Tarô. Diversos tipos de Tarô. Tarô Egípcio. Tarô Mitológico. Estudo completo dos Arcanos Maiores, apresentação dos Arcanos Menores. Vários métodos de tiragem. A tiragem astrológica. 8 aulas de 2 horas.

INÍCIO: Dia 01 de março - às 18:30 (uma aula semanal)

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. Apostila e Certificado.

Dias 05 e 06 de março - das 9:00 às 17:00

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 abril - 14:30 (uma aula semanal)

Grupo Fraternal Amor e Luz

Palestras e Passes - Cromoterapia

Todas as 4^{as} Feiras - 14:30 e 19:00 horas

Gratuito - Favor respeitar o horário

Dez Ladrões de Energia

1. Afaste-se daquelas pessoas que só chegam para compartilhar queixas. Problemas, histórias desastrosas, medo e julgamento dos outros. Se alguém procura uma lata para jogar o lixo que tem dentro, que não seja na sua mente.

2. Pague as suas contas em dia. Ao mesmo tempo, cobre aqueles que te devem ou escolha deixar para lá, se já percebeu que é impossível receber.

3. Cumpra as suas promessas. Se você não cumpriu alguma, pergunte-se o porquê desta resistência. Você tem o direito de mudar de opinião, de se desculpar, de compensar, de renegociar e de oferecer outra alternativa diante de uma promessa não cumprida. A forma mais fácil de evitar o não cumprimento de algo que você não quer fazer é dizer "NÃO" desde o começo.

4. Tempo: Elimine, se possível, ou delegue aquelas tarefas que você prefere não fazer, dedicando o seu tempo àquilo que você desfruta fazer.

5. Dê permissão a você mesmo. Para um descanso, quando você estiver em um momento que o necessite e para agir quando estiver em um momento de oportunidade.

6. Jogue fora, recolha, organize. Nada lhe tira mais energia do que um espaço desordenado, cheio de coisas do passado de que você já não precisa.

7. Dê prioridade à sua saúde. Sem a máquina do corpo trabalhando ao máximo, você não pode fazer muito. Tome tempo para perceber o que seu corpo está te dizendo.

8. Enfrente as situações tóxicas que você está tolerando, desde resgatar um amigo ou um familiar, até tolerar ações negativas de um companheiro ou um grupo. Tome a ação necessária.

9. Aceite. Não é resignação, mas nada o faz perder mais energia que o resistir e brigar contra uma situação que você não pode mudar.

10. Perdoe. Deixe ir uma situação que está lhe causando dor. Você sempre pode escolher deixar ir a dor da recordação.

Libreria Samádhi

O Livro Certo, O presente inesquecível.

CDs, DVDs, Incensos, Anjos, Gravuras
Velas, Artigos Esotéricos, Aromatizadores

Horário de funcionamento:

Segunda a Sexta, das 10 às 12 e das 14:30 às 19 h
Sábados até às 17 h



Agora na Web!

Arquivo PDF

JORNAL "LUZ MAIOR"

www.samadhi.com.br



Criança Aprende Com o que Vive

Criança valorizada aprende a dar valor às pessoas e ao mundo.

Criança bem aceita aprende a gostar de si própria e dos outros.

Criança tratada com justiça respeita e confia.

Criança humilhada acumula sentimentos de culpa e revolta.

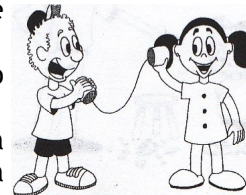
Criança que vive em segurança aprende a sentir-se segura. Criança criticada aprende a condenar.

Criança estimulada aprende com entusiasmo.

Criança maltratada cresce rancorosa e agressiva.

Criança que ganha afeto desenvolve a afeição.

Se tem amigos, a criança desenvolve o sentimento da amizade.



Texto extraído das agendas *Todo Dia* e *Chico Xavier*

www.editoraeme.com.br

Colaboração de Arlete Delfino Nogueira

MÁGOAS

"Quanto maior a armadura, mais frágil é o ser que a habita".
Padre Fábio de Mello

Todas as mágoas são um reflexo do nosso ego ferido. Alguns mecanismos de defesa:

Negação: Negamos algo, mentimos a respeito, não queremos olhar para o problema nem discuti-lo, não admitimos que temos mágoas ou ressentimentos. Escondemos, camuflamos. Construímos muralhas em volta dos sentimentos para que ninguém descubra nossos fracassos. Deus sabe todas as coisas.

Racionalização: Não é tão direto como a negação, não é uma mentira direta. É mais sofisticado, tentamos dar razões que justificam o nosso comportamento, achando justificativas para tudo. "Se você não tivesse começado"... Há duas razões para tudo o que fazemos: Uma boa razão e a verdadeira. Nós não enganamos aos outros, mas a nós mesmos.

Projeção: É o pior de todos, avançamos um pouco mais no engano, culpamos os outros pelos nossos problemas. Projetamos nos outros os nossos defeitos. Dizemos que o problema é deles. Finalmente culpamos a Deus. Transferimos nossos problemas para alguém, achamos um bode expiatório.

Para andar com Deus precisamos aprender a andar na verdade. Sentimo-nos confusos por não conseguir determinar a causa dos nossos conflitos e sentimentos, como: medo, mágoa, ira, culpa, vergonha, ansiedade, etc. Isto nos faz sentir mais culpados ainda, e não conseguimos ter um relacionamento sadio e específico com Deus. Ficamos como que em um nevoeiro.

"Errar é Humano, terceirizar a culpa é egóico e perdoar é divino".

Colaboração de Maria Lúcia Tasoko