LUZ MAIOR

Uma publicação da

Samádhi® - Livraria e Espaço Alternativo

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

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

São Paulo, 08 de fevereiro de 2017 Ano XIII - Número 67 **Distribuição Gratuita**

O LIMITE DE CADA UM

Conta-se que um senhor vivia pregando o cavalheirismo. Criticava abertamente as pessoas que ignoravam as regras da gentileza e da boa educação. Se estivesse em um transporte coletivo e algum homem não cedesse o lugar para senhoras, chamava a atenção com severidade, dando uma dura lição de moral.

Certa feita, estando em um passeio de barco, houve um acidente e só havia um bote salva-vidas. O comandante distribuiu coletes aos homens e ordenou que fossem colocados no bote as mulheres, os idosos e as crianças. Os demais ficariam na água aguardando o resgate.

Nosso "cavalheiro" enfureceu-se, empurrou o comandante, gritou que não podia morrer, pois tinha muitos negócios a resolver, e pulou no bote antes de todos. Ao olhar para o barco onde os demais aguardavam, perplexos, as orientações da tripulação, compreendeu que se esquecera completamente das regras que tanto apregoava. Em uma situação limite, sob a pressão do medo, sua verdadeira natureza manifestou-se, rompendo o verniz social.

Muitas vezes ouvi a frase: "A ocasião faz o ladrão". Nesta afirmação fica subentendido que, em nosso atual estágio evolutivo, a honestidade é uma qualidade muito relativa. Até que ponto somos capazes de nos guiar estritamente pelos princípios e valores em que acreditamos?

Quando criticamos severamente aqueles que se comportam publicamente como desonestos e criminosos, será que nunca nos comportaríamos assim? Qual será o nosso limite?

Temos visto multidões enfurecidas depredando, saqueando, linchando, agredindo moralmente nas redes sociais em nome da indignação e da revolta.

Concordamos que ultimamente o véu que encobria os desmandos absurdos do universo político esteja finalmente se rompendo e expondo a podridão reinante. Mas isso nos autoriza a agir como vândalos?

Essa situação limite traz à tona todos os nossos vícios de caráter e imperfeições que mascaramos. Mesmo quem não se entregou à violência nas ruas não deixa de agredir com palavras e pensamentos. Basta olhar os comentários publicados pelos internautas.

O Mestre Jesus disse: "Quem não tiver pecados, que atire a primeira pedra". E sabemos que somos responsáveis não só por nossas ações, mas também por nossos pensamentos e nossas palavras. É muito triste perceber que ainda expomos, em situações limite, nossa sombra interior.

A atitude que precisamos desenvolver é a compassiva. Não se corrige um erro com outro erro. Estamos tomando consciência dos males da humanidade e percebendo que fazemos parte disso tudo. É urgente despertar e fazer escolhas conscientes, mas acima de tudo é urgente mudarmos o padrão energético de ódio, rancor e revolta. Se quisermos uma humanidade melhor, vamos começar por nós mesmos.

Não grite, ore! Não odeie, vibre amor! Não deseje vingança, derrame luz e peça a Deus por todos aqueles que se perderam no uso do livre arbítrio. Vamos serenar nossos corações e contribuir para que a Paz e a Ordem sejam restabelecidas em nosso planeta.

Maria Lúcia Sene Araújo

A Lei da Mente é implacável. O que você pensa, você cria; o que você sente, você atrai; o que você acredita, torna-se realidade.

Buda

Nesta Edição:

CONTAMINAÇÃO ENERGÉTICA E ... 2

MÃES DESNECESSÁRIAS 3

ORAÇÕES E APELOS 4

LARGAR O COPO 5

ALIMENTO E EMOÇÕES 6

PALESTRAS E CURSOS: Agenda 7

MENSAGENS 8

Pontos especiais de interesse:

- *O Perispírito 3*
- *Teilhard de Chardin 5*
- *Profissionais da Samádhi 7*
- *J S Godinho 8*

Contaminação Energética e Doença Autoimune

Com frequência, quando faço palestras nos trabalhos espirituais do Grupo Fraterno Amor e Luz, sinto que os amigos espirituais me inspiram e, muitas vezes, mudo sem perceber o tema que havia preparado e falo coisas das quais eu não tinha conhecimento prévio. A inspiração parece que estimula meu raciocínio, clareia minhas ideias e, subitamente, tenho verdadeiros "insights". Fico bastante surpresa com o conteúdo apresentado por eles através de mim. Não é um processo de psicofonia, as ideias simplesmente fluem.

No último trabalho do mês de dezembro, eu estava abordando a contaminação energética. Discorria sobre os processos de influência e sintonia, e porque as pessoas vivem se queixando de que "pegam" energias negativas, são "esponjas" nos ambientes carregados e não conseguem se proteger.

Explicava que nada nos atinge se não estivermos na mesma frequência. É assim com as estações de rádio: estão todas no ar, transmitindo suas programações, mas nosso aparelho só capta aquela que sintonizamos. E se não gostarmos da programação, precisamos girar o botão e sintonizar outra emissora.

Antigamente, quando as comunicações eram muito difíceis, nossa atenção ficava só em nosso meio, na sociedade em que vivíamos. Não participávamos das situações distantes e, quando as notícias chegavam, já não eram atuais. A contaminação era menor.

Hoje é tudo em tempo real e global: Não ficamos sabendo só dos problemas de nossas famílias e comunidades, mas do mundo todo. Há uma quantidade absurda de notícias a que somos expostos por todas as mídias. E mesmo que não queiramos nos envolver, a energia do mental coletivo nos atinge, pois, gostemos ou não, fazemos parte de tudo isso e fica difícil nos desvincularmos dessa realidade.

Junte-se a tudo isso os nossos hábitos de nos metermos nas situações que não nos dizem respeito, em nome do amor, da solidariedade, da necessidade de parecermos "bonzinhos". Na ilusão de que estão ajudando, muitas pessoas se envolvem nos problemas alheios, tentam controlar a vida dos outros, deixam de cuidar de si mesmas para viver a vida de familiares e amigos. Com isso, vamos saindo de nós mesmos e nos misturando com tudo que está à nossa volta.

Quando nos abandonamos, nosso "eu" começa a se diluir. Pense: Quantas vezes por dia você para e procura reconhecer suas necessidades? E quantas vezes você se pega dizendo "preciso ajudar fulano, preciso cuidar disso para beltrano, tenho que resolver a situação de cicrano"?

Estamos vivendo literalmente "fora de nós". Saímos de nossa casa, esquecemos a porta aberta e vamos nos misturar com a poeira exterior. E quando voltamos, ficamos surpresos com a sujeira que entrou, além da que trouxemos conosco. Nesse ponto da palestra, senti a presença de um amigo que disse: "Essa é a razão do grande aumento das doenças autoimunes nos dias atuais". Parei. Respirei fundo e mentalmente pedi que explicasse melhor. Ele não se fez de rogado. Iniciou, através de mim, a seguinte explicação:

Nosso organismo perfeito tem recursos para nos proteger de invasões que possam nos prejudicar. Se adquirirmos um vírus ou uma bactéria, imediatamente nosso sistema imunológico começa a trabalhar no combate ao invasor. O resultado dessa guerra interna é muitas vezes febre, mal-estar, desconforto. No entanto, após algum tempo, nosso organismo vence e nos recuperamos. Porém, se a invasão for maciça, nem sempre damos conta e necessitamos socorro médico, medicação específica.

O mesmo se dá com nosso padrão energético. Ao recebermos uma "invasão" energética, sentimos sintomas físicos como tontura, enjoo, dores de cabeça, ou sintomas emocionais como desânimo, angústia, ansiedade, depressão. A defesa, o sistema imunológico energético, é o equilíbrio mental e emocional.

No entanto, se estamos com nosso eu exteriorizado em demasia, envolvidos com problemas que não são nossos, se assumimos os problemas de todos com quem convivemos, agregamos essas energias aos nossos corpos sutis. Nosso "eu" perde a identidade. Não somos mais um indivíduo, mas um complexo de energias intrusas que se instalaram com nossa permissão.

A desordem que isso causa em todo o nosso ser faz com que nosso sistema imunológico não distinga mais o que é "nosso" do que é "invasor". Então, começa a atirar para todo lado, a combater indiscriminadamente, atacando o que é externo e nosso próprio organismo. Autoimune significa exatamente imunidade contra si mesmo.

Ao perdermos a consciência de nós mesmos, ao nos deixarmos contaminar por tudo que não faz parte da nossa proposta evolutiva, estamos nos candidatando a doenças autoimunes. Os desequilíbrios nos corpos sutis irão, com certeza, chegar ao físico.

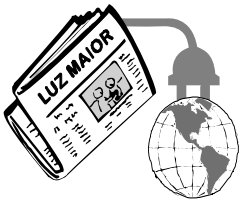
A solução? Orar e vigiar! Abrir mão da arrogância de acreditar que pode interferir nas escolhas alheias, da vontade de controlar tudo e todos, da necessidade de parecer "bonzinho". Amar com respeito, auxiliar sem julgamento, aprender a dizer não, respeitar-se. Resumindo, "Reforma ìntima".

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 Fraterno Amor e Luz
Diogo Freire, 275 Jardim da Saúde Tel.: 5073-0495
www.samadhi.com.br



Agora na Web!

Arquivo PDF

JORNAL "LUZ MAIOR"

www.samadhi.com.br

Mãe Desnecessária

A boa mãe é aquela que vai se tornando desnecessária com o passar do tempo.

Várias vezes ouvi de um amigo psicanalista essa frase, e ela sempre me soou estranha. Chegou a hora de reprimir de vez o impulso natural materno de querer colocar a cria embaixo da asa, protegida de todos os erros, tristezas e perigos. Uma batalha hercúlea, confesso.

Quando começo a esmorecer na luta para controlar a supermãe que todas temos dentro de nós, lembro logo da frase, hoje absolutamente clara. Se eu fiz o meu trabalho direito, tenho que me tornar desnecessária.

Antes que alguma mãe apressada me acuse de desamor, explico o que significa isso. Ser "desnecessária" é não deixar que o amor incondicional de mãe, que sempre existirá, provoque vício e dependência nos filhos, como uma droga, a ponto de eles não conseguirem ser autônomos, confiantes e independentes, prontos para traçar seu rumo, fazer suas escolhas, superar suas frustrações e cometer os próprios erros.

A cada fase da vida, vamos cortando e refazendo o cordão umbilical. A cada nova fase, uma nova perda é um novo ganho, para os dois lados, mãe e filho. Porque o amor é um processo de libertação permanente e esse vínculo não para de se transformar ao longo da vida. Até o dia em que os filhos se tornam adultos, constituem a própria família e recomeçam o ciclo. O que eles precisam é ter certeza de que estamos lá, firmes, na concordância ou na divergência, no sucesso ou no fracasso, com o peito aberto para o aconchego, o abraço apertado, o conforto nas horas difíceis.

Pai e mãe solidários criam filhos para serem livres. Esse é o maior desafio e a principal missão. Ao aprendermos a ser desnecessários, nos transformamos em porto seguro para quando eles decidirem atracar.

Dê a quem você Ama :
- Asas para voar...
- Raízes para voltar...
- Motivos para ficar.

Dalai Lama

Colaboração de Djanira Dias da Silva Gama

O Perispírito

Como é o Espírito após a morte? Ele conserva sua aparência física, suas sensações e suas necessidades? Os Espíritos se reconhecem após a morte? Para entendermos todas essas questões faz-se necessário um pequeno estudo a respeito do perispírito.

O perispírito é o envoltório fluídico que serve de intermediário entre o Espírito e o corpo.

Todos os órgãos físicos encontram seus correspondentes energéticos no perispírito, que se liga ao corpo molécula a molécula.

Pois bem, é esse envoltório fluídico que mantém a aparência humana do Espírito após a morte. Além disso, ele é responsável pelas percepções espirituais. Tudo o que se passa em nível físico reflete-se no perispírito e, por extensão, tudo que se passa em nível espiritual reflete-se no corpo, através do perispírito.

O Espírito é como uma centelha de luz.

Não precisa vestir-se nem alimentar-se, não sente frio ou sede, porque essas necessidades e sensações são puramente biológicas.

Contudo, por um condicionamento psicológico, pode suceder que, após a morte, o Espírito tenha a impressão dessas sensações e necessidades, que lhe parecem bem reais, dada a densidade do seu corpo fluídico. Nesses casos, o corpo espiritual, que é o perispírito, pode ressentir-se do distúrbio mental advindo daquela falsa impressão, mas, na realidade isso só acontece porque o Espírito ainda está muito atrelado à matéria.

Para nós, encarnados, o perispírito é impalpável, entretanto para os Espíritos desencarnados, o perispírito é tão palpável quanto o próprio corpo físico.

Por todas essas razões, após a morte, o Espírito conserva os traços físicos que tinha em vida e sua personalidade não se altera, senão pelo baque que a continuação da vida exerce sobre ele.

Os Espíritos mais adiantados moral e intelectualmente podem modificar sua aparência perispiritual, mostrando-se com a feição que mais lhes apraza. Os inferiores já não possuem essa condição, em plenitu-

(Continua na página 5)

COZINHAS & ARMÁRIOS
direto da fábrica
Atenção: Não usamos madeira aglomerada (MDP) - Tudo sob medida
"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

"A busca de Deus é a busca da alegria. O encontro com Deus é a própria alegria." *(Santo Agostinho)*

É sempre fácil examinar as consciências alheias, identificar os erros do próximo, opinar em questões que não nos dizem respeito, indicar as fraquezas dos semelhantes, educar os filhos dos vizinhos, reprovar as deficiências dos companheiros, corrigir os defeitos dos outros, aconselhar o caminho reto a quem passa, receitar paciência a quem sofre e retificar as más qualidades de quem segue conosco...

Mas enquanto nos distraímos em tais incursões à distância de nós mesmos, não passamos de aprendizes que fogem, levianos, à verdade e à lição.

Chico Xavier

Afirmações pela Paz

EM NOME E COM O PODER DA LUZ DE NOSSOS CORAÇÕES, AFIRMEMOS mental ou verbalmente:

"EU SOU" o poder espiritual da PAZ, do AMOR, da UNIÃO vibrando em todos os corações humanos.

"EU SOU" o poder cósmico espiritual da PAZ, do AMOR, da UNIÃO, da PROSPERIDADE, manifestando-se em todo o orbe terrestre.

"EU SOU" o poder cósmico espiritual da PAZ, do AMOR, da UNIÃO, da PROSPERIDADE, da JUSTIÇA e da LIBERDADE, assumindo em definitivo o governo de todas as nações.

MULTIDÕES VAGAM NA TERRA SEM OPÇÃO, SEM O DIREITO DE ESCOLHER O PRÓPRIO DESTINO. **QUE DEUS LHES CONCEDA A OPORTUNIDADE DE RESGATAR SUA VIDA E SUA PRÓPRIA DIGNIDADE.**

Que assim seja.

Oração Pela Paz Mundial

Precioso Senhor do Universo: Hoje, renuncio a todas as armas do ódio e agressão em meus pensamentos, palavras e atos. Hoje, renuncio aos ressentimentos e mágoas que me levaram a atacar os outros e prejudicar-me. Hoje, renuncio a todas as ideias de cinismo e julgamento, a todas as palavras destrutivas e a todos os atos de vingança e violência contra mim e contra os outros. Hoje, limpe-me de todos os pensamentos e palavras de ataque, a fim de que eu possa dar os passos necessários para instalar a paz em meu coração e oferecê-la ao mundo. Hoje, não me deixe esquecer que cada ato meu é importante para construir a paz no mundo. Hoje, abro meu coração para enviar energia de amor a todos os líderes mundiais. Hoje, abro meu espírito para construir na criação de um mundo em que a agressão e a violência se transformem em solidariedade e compaixão. Hoje, abro meus olhos para conscientizar-me de tudo o que posso fazer ou dizer para promover a presença da paz. Hoje, reconheço que a paz começa comigo. Hoje, eu me entrego confiantemente em Suas Mãos. Dedico cada ideia que penso, cada palavra que digo e cada um dos meus atos à criação, manutenção e propagação da paz. Faça com que a luz da paz reine em mim. Que a presença da paz reine em mim. Faça com que o poder da paz irradie de mim e através de mim! Que a paz envolva todo o Mundo! Assim é! E assim seja!

www.cantinhodaluz.com

Oração para conseguir emprego

Jesus, abre-me uma porta !

Senhor, atende este clamor que brota do mais íntimo do meu coração: abre-me uma porta !

Só Tu sabes e conheces, Jesus, o momento de dificuldade pelo qual eu (diga aqui seu nome) e toda a minha família estamos passando por causa do desemprego. Tu sabes também, Senhor, com quanta esperança eu me aproximo de Ti para pedir que vás à minha frente, abrindo uma porta e preparando um emprego, para que eu possa, através de um trabalho digno, dar à minha família "o pão de cada dia".

Por que tu és, ó meu Deus, minha esperança!

Peço ainda que me concedas todo ânimo, confiança, destemor e fortaleza para sair de minha casa em busca desse trabalho, na certeza de que Tuas mãos, estendidas em meu favor, baterão nas portas antes de mim, preparando a minha entrada num emprego segundo a Tua vontade.

Confiando inteiramente na Tua Palavra que diz "Batei e abrir-se-á (...), ao que bater se lhe abrirá", já agradeço, de todo o meu coração, porque acredito que "a Deus nenhuma coisa é impossível."

Reze várias vezes por dia e, principalmente, antes de sair para procurar um emprego: "Jesus Misericordioso, abre-me uma porta e concede-me esta graça!"

Oração de São José

(protetor do trabalhador)

Ó glorioso São José, a quem foi dado o poder de tornar possível as coisas humanamente impossíveis, vinde em nosso auxílio nas dificuldades em que nos achamos. Tomai sob vossa proteção a causa importante que vos confiamos, para que tenha uma solução favorável.

Ó Pai muito amado, em vós depositamos toda a nossa confiança. Que ninguém possa jamais dizer que vos invocamos em vão.

Já que tudo podeis junto a Jesus e Maria, mostrai-nos que vossa bondade é igual ao vosso poder.

São José, a quem Deus confiou o cuidado da mais santa família que jamais houve, sede, nós vos pedimos, o pai e protetor da nossa, e impetrai-nos a graça de vivermos e morrermos no amor de Jesus e Maria.

São José, rogai por nós que recorremos a vós.

Oração a Santa Edwiges

Ó Santa Edwiges, vós que na terra fostes o amparo dos pobres, a ajuda dos desvalidos e o socorro dos endividados, e no Céu agora desfrutais do eterno prêmio da caridade que em vida praticastes, suplicante te peço que sejais minha advogada, para que eu obtenha de Deus o auxílio de que urgentemente necessito: (fazer o pedido). Alcançai-me também a suprema graça da salvação eterna. Santa Edwiges, rogai por nós. Amém.

http://orandocomfe.blogspot.com.br

Para Ler e Refletir

Texto de Pierre Teilhard de Chardin (Nascido em Orcines, 1 de maio de 1881 e falecido em Nova Iorque, 10 de abril de1955). Padre jesuíta, teólogo, filósofo e paleontólogo francês. Tentou construir uma visão integradora entre ciência e teologia:

A religião não é apenas uma, são centenas.
A espiritualidade é apenas uma.
A religião é para os que dormem.
A espiritualidade é para os que estão despertos.
A religião é para aqueles que necessitam que alguém lhes diga o que fazer e querem ser guiados.
A espiritualidade é para os que prestam atenção à sua Voz Interior.
A religião tem um conjunto de regras dogmáticas.
A espiritualidade te convida a raciocinar sobre tudo, a questionar tudo.
A religião ameaça e amedronta.
A espiritualidade lhe dá Paz Interior.
A religião fala de pecado e de culpa.
A espiritualidade lhe diz: "aprenda com o erro"..
A religião reprime tudo, te faz falso.
A espiritualidade transcende tudo, te faz verdadeiro!
A religião não é Deus.
A espiritualidade é Tudo e, portanto é Deus.
A religião inventa.
A espiritualidade descobre.
A religião não indaga nem questiona.
A espiritualidade questiona tudo.
A religião é humana, é uma organização com regras. A espiritualidade é Divina, sem regras.
A religião é causa de divisões.
A espiritualidade é causa de União.
A religião lhe busca para que acredite.
A espiritualidade você tem que buscá-la.
A religião segue os preceitos de um livro sagrado.
A espiritualidade busca o sagrado em todos os livros.
A religião se alimenta do medo.
A espiritualidade se alimenta na Confiança e na Fé.
A religião faz viver no pensamento.
A espiritualidade faz Viver na Consciência.
A religião se ocupa com fazer.
A espiritualidade se ocupa com Ser.
A religião alimenta o ego.
A espiritualidade nos faz Transcender.
A religião nos faz renunciar ao mundo.
A espiritualidade nos faz viver em Deus, não renunciar a Ele.
A religião é adoração.
A espiritualidade é Meditação.
A religião sonha com a glória e com o paraíso.
A espiritualidade nos faz viver a glória e o paraíso aqui e agora.
A religião vive no passado e no futuro.
A espiritualidade vive no presente.
A religião enclausura nossa memória.
A espiritualidade liberta nossa Consciência.
A religião crê na vida eterna.
A espiritualidade nos faz consciente da vida eterna.
A religião promete para depois da morte.
A espiritualidade é encontrar Deus em Nosso Interior durante a vida.

"Não somos seres humanos passando por uma experiência espiritual. Somos seres espirituais passando por uma experiência humana."

Colaboração de Celso Nunes

Largar o copo

Uma psicóloga, falando sobre gerenciamento do estresse em uma palestra, levantou um copo d'água.

Todos pensaram que ela perguntaria: Meio cheio ou meio vazio? Mas, com um sorriso no rosto, ela perguntou:

- Quanto pesa este copo de água? As respostas variaram entre 100 e 350g. Ela respondeu:

- O peso absoluto não importa. Depende de quanto tempo você o segura. Se eu segurar por um minuto, não tem problema. Se eu o segurar durante uma hora, ficarei com dor no braço. Se eu segurar por um dia meu braço ficará amortecido e paralisado.

Em todos os casos o peso do copo não muda, mas quanto mais tempo eu o segurar, mais pesado ele ficará. Ela continuou:

O estresse e as preocupações da vida são como aquele copo d'água. Eu penso sobre eles por um tempo e nada acontece. Eu penso sobre eles um pouco mais de tempo e eles começam a machucar. E se eu penso sobre eles durante o dia todo me sinto paralisada, incapaz de fazer qualquer coisa.

Então lembre-se de "largar o copo"!

Desconheço a autoria

(Continuação da página 3)

de, podendo somente distorcer sua aparência.

Não pense que após a morte você passará a viver num mundo esvoaçante e fantasioso...

O mundo espiritual, para o nosso nível evolutivo, ainda é bastante semelhante ao mundo corpóreo, ou melhor, o mundo corpóreo é que é uma cópia imperfeita do mundo espiritual.

No plano espiritual existem colônias onde vivem os Espíritos.

É muito natural que os Espíritos se agrupem após a morte, conforme suas afinidades e o seu padrão evolutivo, formando, então, essas colônias, cuja organização social é muito mais avançada.

Os Espíritos inferiores podem assumir feições assustadoras. Às vezes, isso acontece por efeito de sua distonia mental e, noutras vezes, porque desejam realmente assustar. Todavia, é como uma espécie de fantasia, porque todos os Espíritos são homens que já morreram.

Guiado pela certeza da Imortalidade da alma e da reencarnação, viva cada segundo como se fosse o único. Porque, mesmo a vida continuando, o tempo não volta.

Redação Momento Espírita.
Em 12.11.2012.

Alimento para Equilíbrio Emocional

As cinco formas de movimentos da energia da natureza são representadas por Madeira, Fogo, Terra, Metal e Água. Representam, segundo a Medicina Tradicional Chinesa (MTC), tudo o que existe no universo, ou seja, a interação entre o micro e o macrocosmos. Portanto, esses cinco elementos estão intrinsecamente ligados à nossa personalidade e à nossa alimentação. A MTC considera que o ambiente, nosso estado físico e emocional e nossa personalidade influenciam no que desejamos comer. Não se trata de mera vontade, mas de uma necessidade do organismo em suprir a falta de um determinado tipo de energia ou de compensar o seu excesso. Por exemplo, se você estiver triste, deverá comer algo do elemento Fogo: alimentos de sabor amargo, como o jiló, por exemplo, já que o fogo controla o metal (*), que é o elemento que rege a tristeza. Mas se ficar com excesso do elemento Fogo, deverá ingerir alimento do elemento Água - alimentos salgados - já que a água controla o fogo. Os cinco elementos estão relacionados aos órgãos e aos temperamentos. Um se sobrepõe ao outro:

- A energia do coração se relaciona com a alegria e ansiedade; - A energia do pulmão se relaciona com a depressão e a tristeza; - A energia do fígado se relaciona com a raiva e o rancor; - A energia do rim se relaciona com o medo e o pânico; - As energias do baço e do pâncreas se relacionam com a racionalização e a preocupação.

(*) Como os elementos se sobrepõem:

O fogo controla o metal; o metal controla a madeira; a madeira controla a terra; a terra controla a água e a água controla o fogo.

Se estiver triste (metal), coma alimentos de sabor amargo (elemento fogo) que controlam o metal. Caso fique com excesso do elemento fogo, coma alimentos do elemento água: salgados. Se sentir raiva (madeira), coma alimentos picantes (elemento metal) que controlam a madeira. Caso fique com excesso do elemento metal, coma alimentos do elemento fogo: amargos. Se sentir medo e pânico (água), coma alimentos de sabor doce (elemento terra) que controlam a água. Caso fique com excesso do elemento terra, coma alimentos do elemento madeira: azedos.

Se estiver preocupado (terra), coma alimentos de sabor azedo (elemento madeira) que controlam a terra. Caso fique com excesso do elemento madeira, coma alimentos do elemento metal: picantes. Se sentir ansiedade (fogo), coma alimentos de sabor salgado (elemento água) que controlam o fogo. Caso fique com excesso do elemento água, coma alimentos do elemento terra: doces.

Pessoas que têm predomínio da energia terra são mais racionais e gostam mais do sabor doce. Quem tem predominância da energia do metal gosta de sabores picantes como gengibre, alho. Quem tem predominância da energia da água gosta de alimentos salgados. Quem tem predominância da energia da madeira gosta de alimentos azedos. Quem tem predominância da energia fogo gosta de alimentos amargos.

Os alimentos segundo os cinco elementos:

Elemento Madeira: Representa a oscilação de temperatura, onde ocorrem patologias como a alergia; representa também a TPM, climatério, problemas nas articulações e ligamentos musculares. Em relação ao estado emocional pode ocorrer alteração do humor e irritabilidade.

Dietoterapia: Vegetais: vagem, tomate, ervilha, salsa, alho-poró, alface e espinafre. Frutas: maçã, abacaxi, kiwi, ameixa e tangerina. Carnes: fígado de galinha, de boi e de ganso. Refogado de ervilha com espinafre é um bom prato.

Elemento Fogo: Representa a força transformadora que gera ansiedade e aquece o organismo; fortalece também a energia do coração. Portanto, esses alimentos são indicados para problemas do sistema circulatório, taquicardia, ondas de calor, bem como edemas, inchaço, aperto no tórax e até mesmo a insônia. Em relação ao estado emocional e mental são indicados para nervosismo, irritabilidade e perda de memória.

Dietoterapia: Vegetais: beterraba, couve e aspargo; aveia, trigo, noz-moscada; chicória, acelga. Carnes: vermelha grelhada sem gordura. Segundo A MTC, a gordura só faz mal se a energia do coração estiver alterada. Caso contrário essa gordura fará bem, pois dependemos dela para síntese hormonal e como fonte de energia. Ou seja, se você estiver agitado e ansioso com certeza essa gordura irá congestionar suas artérias e veias, caso contrário, ela será metabolizada e fará bem ao organismo.

Elemento Terra: Representa a força nutritiva e as perturbações que costumam aparecer ligadas ao frio e à umidade, como o resfriado. Está ligado também aos problemas intestinais como flatulência, sensação de enjoo, acidez na boca como afta e problema do tecido conjuntivo, reumatismo e tendência à obesidade.

Dietoterapia: Vegetais: erva-doce, alface americana que é adocicada, ervilha (aquela que vem dentro da casca). Frutas: tâmara, pêra, nozes. Carnes: carne bovina e carne de vitela, lombo.

Elemento Metal: Esse elemento representa energia (agrega), portanto está ligado à sensação de fadiga, cansaço e problemas nas vias respiratórias como a asma, bronquite, eczemas, coceiras e erupções da pele. Pode dar alteração do humor, depressão.

Dietoterapia: Folhas picantes: agrião, rúcula, aipo, cebola, alho, rabanete e mostarda. Carnes: galinha fortalece a energia do pulmão: ex: canja.

Elemento Água: Representa a energia do frio e está ligado às doenças de friagem, problemas no ouvido, como a dificuldade em escutar, dor na coluna vertebral, enfermidades das vias urinárias, infecção da bexiga e cálculos renais. Está ligado ao estado emocional de angústia, temores e pânico.

Dietoterapia: Vegetais: berinjela, cenoura, cevada e soja. Peixes: linguado, cavala, enguia e lula. Frutas: ameixa e abacate.

Ana Esmeralda Lucas

Colaboração de Carlos e Magaly Abib

CURSOS DE REIKI

Associação Brasileira de REIKI

Mestres: Drs. Claudete França, Thales França e Christine França

Nível I - 11 / 02 (sábado das 10 às 18 h)

Nível III - 12 / 02 (domingo das 10 às 18 h)

Nível I - 08 / 04 (sábado das 10 às 18 h)

Nível II - 09 / 04 (domingo das 10 às 18 h)

Atividades Constantes na Samádhi:

ॐ HATHA YOGA	☯ TAI CHI CHUAN
Márcia Garbui	***Cida Giannella***
Terças e Quintas	Terças e Quintas
Das 8:15 às 9:15	Das 10:00 às 11:30
Das 9:30 às 10:30	Das 16:00 às 17:30
Das 19:00 às 20:00	

Profissionais da Samádhi

Marcar hora pelo telefone 5073-0495

Càrlos Àbíb: 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 Fraterno 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.

CURSOS DIVERSOS

AUTODEFESA PSÍQUICA ***M. Lúcia Sene Araújo***

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

PROGRAMA:

1 - Influência e sintonia.
2 - Identificando e lidando com as influências.
3 - Repelindo energias intrusas.
4 - Trocas energéticas nos relacionamentos.
5 - Perdas energéticas significativas.
6 - Acionando a própria luz.
7 - Técnicas de reequilíbrio pessoal
8 - Limpeza de ambientes.

Dias 25 e 26 de março - das 10 às 17 h

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 na Aura e nos Chakras.
3 - Índice simplificado de doenças.
4 - Desenvolvimento da Técnica de Diagnóstico.

Com apostila e certificado

Dias 06 e 07 de maio - das 10 às 17 h

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.

TURMA EM FORMAÇÃO - DEIXE SEU NOME

Grupo Fraterno Amor e Luz

Palestras e Passes - Cromoterapia

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

Gratuito - Favor respeitar o horário

PACIÊNCIA

Se vendessem paciência nas farmácias e supermercados... Muita gente iria gastar boa parte do salário nessa mercadoria tão rara hoje em dia.

Por muito pouco a senhora que parece uma "lady" solta palavrões e berros que lembram as antigas "trabalhadoras do cais"...

E o bem comportado executivo? O "cavalheiro" se transforma numa "besta selvagem" no trânsito que ele mesmo ajuda a tumultuar...

Os filhos atrapalham, os idosos incomodam, a voz da vizinha é um tormento, o jeito do chefe é demais para sua cabeça, a esposa virou uma chata, o marido uma "mala sem alça".

Aquela velha amiga uma "alça sem mala", o emprego uma tortura, a escola uma chatice.

O cinema se arrasta o teatro nem pensar, até o passeio virou novela.

Outro dia, vi um jovem reclamando que o banco dele pela internet estava demorando a dar o saldo. Eu me lembrei da fila dos bancos e balancei a cabeça, inconformado...

Vi uma moça abrindo um e-mail com um texto maravilhoso e ela deletou sem sequer ler o título, dizendo que era longo demais.

Pobres de nós, meninos e meninas sem paciência, sem tempo para a vida, sem tempo para Deus.

A paciência está em falta no mercado, e pelo jeito, a paciência sintética dos calmantes está cada vez mais em alta.

Pergunte para alguém que você saiba que é "ansioso demais" aonde ele quer chegar, qual é a finalidade de sua vida. Surpreenda-se com a falta de metas, com o vago de sua resposta.

E você? Aonde você quer chegar? Está correndo tanto para quê? Por quem? Seu coração vai aguentar?

Se você morrer hoje de infarto agudo do miocárdio o mundo vai parar? A empresa que você trabalha vai acabar? As pessoas que você ama vão parar?

Será que você conseguiu ler até aqui?

Respire... Acalme-se...

O mundo está apenas na sua primeira volta e, com certeza, no final do dia vai completar o seu giro ao redor do sol, com ou sem a sua paciência...

Arnaldo Jabor

Colaboração de Carlos e Magaly Abib

Livraria Samádhi

O Livro Certo, O Presente Inesquecível.

CDs, DVDs, Incensos, Anjos, Gravuras, Velas

Horário de funcionamento:

Das 10 às 12 e das 14:30 às 19 h - Sábados até às 17 h

A LIVRARIA ESTARÁ ABERTA ATÉ O DIA 23/12

Palestra

"INVESTIGANDO O PSIQUISMO"

Com J. S. Godinho

Dia 17 de março de 2017 às 18:30
Na Livraria Samádhi

Inscrições abertas – vagas limitadas

Informações: livrariasamadhi@terra.com.br

Tel.: 5073-0495 / 5073-7205 (14:30 às 18:30)

Pensamos que é hora de uma profunda reflexão sobre nosso modo de vida e a imensidão de nossos equívocos. Precisamos decidir se vamos continuar nessa corrida desenfreada, ansiosos, preocupados, construindo doenças, dores e sofrimentos, ou se vamos desvendar o nosso psiquismo, compreender as finalidades da vida e buscar novos rumos, visando a nossa felicidade. A Terapêutica das Personalidades Múltiplas"e das Subpersonalidades é mais um eficiente recurso a nossa disposição para sanar essas dificuldades. Estudos sobre os elementos psíquicos não são novidade.

Os psiquistas, Aksakof, William Krooks, Barão de Reichenbach, Hyppolite Baraduc, L. Lefranc, Charles Lancelin e tantos outros, estudaram e pesquisaram o desdobramento do "Agregado Humano" em corpos. Eles pesquisaram a constituição do ser homem-espírito.

Os psicólogos Pierre Janet, William James e Jung não pesquisaram corpos, mas sim as "Personalidades Múltiplas e Subpersonalidades". Eles pesquisaram as projeções do agregado, os desdobramentos da consciência.

Os Espíritos André Luiz e Joanna de Ângelis estudaram e ainda continuam a estudar as manifestações das Personalidades Múltiplas e Subpersonalidades no dia-a-dia de nossas vidas. Nós estamos estudando, pesquisando e aprendendo como tratar terapeuticamente esses elementos e buscando conhecer melhor suas propriedades, morfologia, etc.

Texto de J S Godinho

(extraído do site www.holuseditora.com.br)

DEZ FORMAS DE AMAR

Ouvir sem interromper
Falar sem acusar
Dar sem poupar
Orar sem cessar
Responder sem brigar
Partilhar sem fingir
Desfrutar sem reclamar
Confiar sem vacilar
Perdoar sem punir
Prometer sem esquecer