

LUZ MAIOR



Uma publicação da
Samádhi® - Livraria e Espaço Alternativo

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

www.samadhi.com.br

livrariasamadhi@uol.com.br

São Paulo, 15 de outubro de 2011

Ano VIII - Número 44

Distribuição Gratuita

SOCORRAM O MAIOR ABANDONANTE

É assustador o crescente número de crianças abandonadas, bebês jogados no lixo, menores entregues à própria sorte nas ruas, nas mãos de adultos inescrupulosos, vítimas da miséria e das drogas. Ouvi, certa feita, durante uma palestra de César Romão, que, para reduzir o abandono infantil, seria necessário cuidar do maior que abandona.

Numa sociedade com total inversão de valores como a que vivemos, difícil dizer o que, exatamente, poderia ser feito para reeducar adultos irresponsáveis, carentes de valores éticos e morais. Mascaram a miséria com medidas paternalistas não é o caminho. Com certeza um estômago vazio não tem condições de absorver muitos valores, mas dar o pão sem alimentar o espírito não resolve. Dar o peixe mata a fome momentânea, mas não ensina a pescar.

Sabemos que reverter esse estado de coisas não é tarefa a curto prazo. Nenhum governante vai chegar com uma varinha mágica e transformar tudo em pouco tempo. Os meios de comunicação, se bem orientados, têm força para fazer muito. Seria preciso, porém, que houvesse uma preocupação com a reeducação, maior do que a com os lucros financeiros.

Temos visto algumas novelas que abordam temas polêmicos, visando debelar preconceitos, modificar atitudes agressivas, alertar sobre variadas chagas sociais. No entanto, isso não é suficiente. Um amigo disse certa vez, quando abordamos esse tema, que uma televisão educativa não dá audiência (vide a quase falência da TV Cultura). Devo concordar que é verdade. Porém, se aceitarmos isso como fato consumado, que podemos propor em favor da reeducação da sociedade?

Acredito que as religiões têm uma grande força. As pessoas sentem necessidade de Deus. Bastaria que elas parassem de brigar entre si e unissem forças. Utopia? Pode ser. Mas seria um caminho, com certeza.

As escolas públicas, além de oferecerem "bolsa escola", poderiam vincular esse benefício a cursos e palestras oferecidos aos pais. É necessário que haja uma "motivação" para que esses pais compareçam. Investir na capacitação de profissionais para essa tarefa também seria boa pedida.

Esperamos que nossos governantes invistam mais na reeducação do adulto. Conscientizar o maior é amparar o menor com eficiência.

Maria Lúcia Sene Araújo

"As pessoas mais difíceis de amar são as que mais precisam de amor".

Autor Desconhecido

Nesta Edição:

OS DEZ MANDAMENTOS - PARTE I	2
ENTRE O EGO E A ALMA	3
ORAÇÕES E APELOS	4
CURIOSIDADES: O IOGURTE	5
PRINCÍPIOS DO CÉREBRO	6
PALESTRAS E CURSOS: Agenda	7
MENSAGENS	8

Pontos especiais de interesse:

- Súplica da Criança 4
- Humor 6
- Feira de Artesanato - 15ª FAS 8

Os Dez Mandamentos - Parte I

Os amigos espirituais não poupam esforços para nos trazer informações que possam nos auxiliar no processo de evolução e expansão da consciência. Há alguns dias, através de um sonho, um orientador falou-me sobre os dez mandamentos da Lei Divina. Segundo ele, a humanidade ainda não atingiu nem um décimo da compreensão necessária para viver de acordo com essa Lei. Mostrou-me aspectos que, para ser sincera, eu nunca havia entendido daquela forma. Terminada a exposição, disse de forma incisiva: "Passe a informação, essa é sua tarefa". Ponderei que há várias versões dos dez mandamentos, mas ele respondeu que o importante era a essência, não a forma. Acordei e, ao contrário do que geralmente acontece com os sonhos, lembrava-me de cada palavra. O assunto é longo, vou distribuí-lo em algumas edições de Luz Maior.

I - Amar a Deus sobre todas as coisas.

Se perguntarmos a qualquer pessoa que acredite em Deus se ela O ama, com certeza dirá que sim. Mas o que sabemos de amor? Para a maioria de nós, é uma ideia vaga, abstrata. Amar inclui confiar, respeitar, harmonizar-se. Amar a Deus sobre todas as coisas inclui, com certeza, aceitar Suas decisões com tranquilidade, sabendo que Seu amor por nós é infinito e Suas decisões são sempre o melhor para nós.

No entanto, estamos longe de vivenciar essa aceitação. Ao menor aborrecimento, ficamos revoltados. Reclamamos de tudo o que não é exatamente como gostaríamos que fosse. Entramos em desespero, em crises de depressão, vivemos preocupados, estamos quase sempre reclamando, aborrecidos, mal humorados. Não percebemos a Presença Divina em nós, o dom da vida, as bênçãos que nos cercam e vivemos descontentes com a aparência física e com as limitações que são, com certeza, nossa oportunidade de crescimento. Não percebemos a Presença Divina no outro e vivemos em conflito, numa incessante guerra de egos.

Deus é onipotente, onipresente e onisciente, ou seja, tem todo o poder, está em toda parte e sabe tudo. Se realmente entendêssemos isso, não teríamos dúvida de que o Pai está em cada um, sabe o que se passa e pode agir a nosso favor, pois nos ama incondicionalmente. Sairíamos da arrogância de querer controlar tudo e todos e viveríamos cada dia com alegria, encarando os desafios, aproveitando cada acerto e cada erro como lição aprendida.

Pensamos que amamos a Deus e nos contentamos com alguns momentos de enlevo místico quando nos apresentamos a Ele chorosos, suplicantes, desejando veladamente manipular Suas decisões. Parecemos o aluno pouco aplicado que, ao ficar de recuperação, tenta seduzir o professor para obter nota, pois não quer sentar e estudar. Não aceita privar-se das diversões a que estão entregues os que se aplicaram e foram aprovados. Vê as aulas de reforço como castigo, não como oportunidade de suprir suas deficiências. Quando os seres humanos amarem verdadeiramente a Deus sobre todas as coisas, evoluirão sem sofrimento e conhecerão a paz interior. Amar a Deus, entender seus

designios e viver em harmonia com o Amor Infinito é encontrar a felicidade.

II - Não tomar Seu Santo Nome em vão.

Todos já ouviram a afirmação "no princípio era o Verbo, e o Verbo se fez carne". Também já ouviram que somos responsáveis pelas nossas ações, *nossas palavras* e nossos pensamentos.

A palavra tem energia de criação. É a expressão de nossa alma no mundo físico. Vem carregada de ondas mentais, sentimentos e vibração sonora. Se o leitor se preocupa com a poluição do mundo físico e acredita que precisamos ter consciência ambiental, pense na poluição energética do mundo extrafísico, bombardeado por ondas mentais negativas, sentimentos de ódio, palavras carregadas de energias deletérias.

O nome de Deus, em qualquer das formas utilizadas pelas diversas culturas e religiões, deveria ser uma palavra de poder. Ao recomendar que não usássemos Seu Santo Nome em vão foi uma forma de impedir que essa palavra perdesse a força original. Se todas as pessoas pronunciassem o nome de Deus apenas com respeito e devoção, essa palavra ficaria impregnada dessa energia. Nos momentos em que precisássemos de auxílio, bastaria pronunciar **Deus** e tudo se transformaria. No entanto, invigilantes e inconsequentes, transformamos o Sagrado Nome em interjeição, significando muitas vezes revolta, impaciência, rejeição. Sem falar na banalidade dos juramentos, por qualquer bobagem. Dizemos "Deus me livre", "Ai, meu Deus do céu", "juro por Deus", sem o menor respeito ou sem a menor consciência de que estamos veiculando energias de baixa frequência através do Santo Nome.

Reverter esse processo é trabalho árduo. Modificar hábitos, ainda mais vícios de expressão, exige vigilância e determinação. Mas não é impossível. No seu dia a dia, fique atento à forma como você usa o Nome. Encontre expressões substitutas para suas exclamações. Posso sugerir "incrível", "que coisa", "saí prá lá", "garanto que é verdade", mas tenho certeza de que você encontrará sua própria maneira de respeitar o Santo Nome. Aí, sim, quando você O pronunciar, ele virá carregado de Energia Divina. Diga "Deus te abençoe", "Deus te proteja", "Vá com Deus", e pode ter certeza de que uma força poderosa estará acompanhando a vibração da palavra.

Deu nos deu Seu Nome como força poderosa e nós o desperdiçamos, como desperdiçamos muitas vezes todos os nossos dons (inteligência, saúde, capacidade de trabalho, força de vontade). Pense nisso!

Maria Lúcia M. Sene S. Araújo
(Continua no próximo número)

FICHA TÉCNICA - Colaboraram nesta Edição:

*Todos os Integrantes do Grupo Fraterno 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

Entre o Ego e a Alma

Pensamos que a morte é o que mais separa as pessoas. O EGO, desde sempre, vem fazendo esse serviço muito mais do que ela. Não há nada que vença o EGO em termos de separações! E como é que ele age?

No casamento e nas relações amorosas: Em nome da incompatibilidade de gênios, homens e mulheres se separam, sem darem chance à flexibilidade que faria com que ambos, de comum acordo, cedessem um pouco. Não! Para o EGO não tem acordo quando se trata de ceder. Seria rebaixar-se! Ele só entende assim.

Nas amizades: Uma atitude ou palavra mal colocada são, muitas vezes, suficientes para que amigos se separem, deixando cair no esquecimento as tantas coisas boas que fizeram brotar uma tão valiosa amizade. Não! O EGO não admite erros nem pedidos de perdão. Seria abrir mão da punição! Ele só entende assim.

Nas famílias: Tantos pais, irmãos e filhos se separam, só pela necessidade de impor suas vontades, de ver “quem manda aqui”, quem ganha a condição de dono da última palavra. Na maioria dos casos, numa reunião familiar, com um pouco de humildade, todos saberiam até onde ir e quando parar. Não! O EGO quer deter o poder sobre tudo e sobre todos. Limites seriam um caso de obediência! Ele só entende assim.

Nas carreiras: Pessoas escolhem seguir a mesma carreira ou carreiras diferentes, e muitas dessas pessoas gastam a melhor parte da sua vida competindo, vigiando, farejando os passos das outras, dada a precisão de ser “a melhor”. A consciência de que “o sol nasce para todos” faria isso parar. Não! O EGO quer ganhar sempre, custe o que custar. Aceitar vitórias alheias seria fracassar! Ele só entende assim.

Em toda situação conflitante que determina separações o EGO se faz presente e sempre quer ganhar.

É nos carros, em brincadeiras desnecessárias; é no trabalho, em críticas contra colegas; é nas escolas, em exposições de notas; é nas guerras, onde ganhar é questão de vida ou morte; é na vizinhança, em encrencas vulgares, e assim por diante... Infinitamente...

Pense em algo similar, não citado aqui, e você notará que nele também está a ditadura do EGO. Basta que o caso lembrado seja capaz de separar pessoas.

Não! Não é a morte o que mais promove essas separações! É o EGO, o filho predileto do orgulho!

Sua ALMA e seu EGO ocupam o mesmo “castelo”. Deixe que sua ALMA seja a rainha vitalícia do lugar! Ela é aquela parte sua que deseja Paz e Reconciliações. O EGO é o mal dentro de você. Dê-lhe um “calabouço” bem dado. Assim - e só assim - a Vida lhe abrirá as portas da verdadeira e perene Felicidade.

Sílvia Schmidt

Frequência Vibratória

Todas as coisas e todos os seres vivem interligados.

Toda ação repercute.

Nenhum ato se isola em suas consequências.

Vivemos num emaranhado de ideias e sentimentos.

O bem se expande em ondas que cobrem distâncias imensas.

O mal se propaga com a mesma intensidade com que é praticado.

O que acontece em outro lugar te alcança onde estás.

O reflexo de tudo que te atinge combina com a natureza dos teus sentimentos.

Quem não oferece sintonia para o mal não entra na frequência vibratória da desarmonia.

Compreensão e Respeito

Um sujeito estava colocando flores no túmulo de um parente quando viu um chinês colocando um prato de arroz na lápide ao lado.

Ele se virou para o chinês e perguntou: - Desculpe-me, mas o senhor acha mesmo que o seu defunto virá comer o arroz?

E o chinês respondeu: - Sim, geralmente na mesma hora 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 diferente e pensam diferente.

Nunca julgue. Apenas compreenda.

Colaboração de Carlos Ábób

Atividades Constantes na Samádhi:

ॐ HATHA YOGA

☯ TAI-CHI CHUAN

Márcia

Cida Giannella

Terças e Quintas

Das 9:30 às 10:30

Das 19:00 às 20:00

Segundas e Quintas

Das 17:00 às 18:30

Na Livraria Samádhi você encontra o LIVRO CERTO, para você ou para presente.

CDs, DVDs, Incensos, Anjos, Gravuras e Grande variedade de Artigos Esotéricos.

Atendimento diferenciado, ambiente de paz e harmonia. Venha tomar um café conosco!

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆
 ☆ *Prece da Criança que Ainda Não Nasceu* ☆
 ☆
 ☆ Mãe querida!
 ☆ Sustenta-me, agora, para que eu te sustente
 ☆ depois.
 ☆ Não me expulses, nem me desprezes.
 ☆ Venho ao encontro de tuas esperanças.
 ☆ Junto de ti estou na condição de anseio de seu
 ☆ anseio e de alma de tua alma.
 ☆ Hoje, sou apenas flor, sonho, pensamento...
 ☆ Amanhã, serei a tua realização.
 ☆ Resguarda-me, com amor, para que a confiança
 ☆ não me abandone.
 ☆ Protege-me contra o desequilíbrio.
 ☆ Cultiva as ideias positivas do bem, para que não
 ☆ me falte segurança contra o mal.
 ☆ Guarda-me, no colo, em nome de Deus, para
 ☆ que a luz da fé em Deus se mantenha acesa dentro
 ☆ de mim.
 ☆ Tenho tanta necessidade de ti, quanto a semen-
 ☆ te precisa da terra para germinar e viver.
 ☆ Dá-me a tua bondade e dar-te-ei a mim mesmo.
 ☆ De ti depende que eu possa, estar amanhã, entre
 ☆ os homens, cooperar na construção do Mundo Me-
 ☆ lhor.
 ☆ *Psicografada por Chico Xavier em 29/04/81* ☆
 ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

Súplica da Criança

Senhor!... Os seres humanos disseram que me que-
 riam tanto, mas ao chegar à casa deles, não dialoga-
 ram comigo, segundo as minhas necessidades.

Quase todos me ofereceram um berço enfeitado,
 mas poucos me deram o coração.

Afirmam que devo procurar a felicidade, entretan-
 to, não sei como fazer isso, se os vejo a quase todos
 sofrendo e rebelando-se por não aceitarem as discipli-
 nas da vida. Escuto-lhes as lições de paz, contudo,
 acompanho-lhes as rixas, em vista de estarem sempre
 exigindo o maior quinhão de recursos da terra.

Recomendam-me buscar a alegria, mas, muitas
 vezes, observo que está misturado de lágrimas o leite
 que me estendem.

Erguem palácios para mim, no entanto, entre as
 paredes dessas mansões coloridas e belas, renovam, a
 cada dia, reclamações e queixas que não sei compre-
 ender, nem registrar. Explicam que preciso praticar o
 perdão e, ao mesmo tempo, muitos me mostram co-
 mo exercitar a vingança.

Senhor!... Que será de mim, nesse grande mundo
 que construiste entre as estrelas, sempre adornado de
 flores e aquecido de Sol, se os seres humanos me a-
 bandonarem?

Faça com que eles reconheçam que dependo deles
 como o fruto depende da árvore. E, tanto quanto seja
 possível, dize-lhes, Senhor, que terei comigo apenas o
 que me derem! E que posso ser, enquanto estiver a-
 qui, unicamente o que eles são!

*Pelo Espírito Meimei - Do livro: "Diálogo com Deus -
 Preces de Meimei" Adésio Machado*

Oração dos Meninos



Pai nosso, que estás nos Céus
 Na glória da criação,
 Ouve esta humilde oração
 Dos pequenos lábios meus.

Santificado, Senhor,
 Seja o teu nome divino
 Em minh'alma de menino
 Que confia em Teu amor.

Venha a nós o Teu reinado
 De paz e misericórdia,
 Que espalha a luz da concórdia
 Sobre o mundo atormentado.

Que a Tua vontade, assim,
 Que não hesita e nem erra,
 Seja feita em toda Terra
 E em todos céus sem fim...

Dá-nos hoje, do celeiro
 De tua eterna alegria
 O pão nosso que sacia
 A fome do mundo inteiro.

Perdoa, Pai, nesta vida,
 Os erros que praticamos,
 Assim como perdoamos
 Toda ofensa recebida.

Não deixes que a tentação
 Nos vença a carne mortal
 E nem permitas que o mal
 Nos domine o coração.

Em tua luz que me beija
 E em Teu reino iluminado
 Que sejas glorificado.
 Agora e sempre...Assim seja!

João de Deus

Apelos pelas Crianças

Em nome da Presença Divina EU SOU, chamo por
 Vós, muito amado Arcanjo Miguel e por vossas Legiões
 de Luz! Vinde com vossa Cósmica Espada de Chama
 Azul e "Libertai a jovem geração de tudo que não é
 Luz!" (3 vezes a frase). Assim seja!

Em nome da Presença Divina EU SOU e do Santo Ser
 Crístico de toda humanidade, nós chamamos por Vós,
 grandes Seres do Raio Dourado da Iluminação: Levai as
 crianças e os jovens, enquanto dormem, aos Templos
 etéricos da Iluminação, onde poderão ser orientados
 sobre as Leis da Vida e tudo que contribui para a coo-
 peração entre os povos e as nações, para garantir Paz
 e Liberdade na Terra. Assim seja!

Poderoso EU SOU, amada Mãe Maria e grandes Se-
 res de Luz! Zelai para que todo futuro ser humano en-
 contre pais amorosos, educadores ciosos, professores
 e amigos. Para que seja envolvido com suficiente pro-
 teção, preparando-o para a sua missão sobre a Terra,
 e fazei-o invulnerável a tudo que não seja Luz. Amado
 Hércules, envolvi-o com Vossa Poderosa Proteção, e
 fazei-o invulnerável a tudo que não seja Luz. Assim
 seja!

Do site www.naveluz.arq.br

Sete Curiosidades Sobre o Iogurte

Aliado da flora intestinal, o derivado do leite é um poderoso antídoto contra doenças cardíacas, artrite e câncer. O poder laxativo do iogurte é conhecido e evocado para estimular a venda do produto. Embora seu ponto forte seja estimular a flora intestinal, seus benefícios e qualidades nutricionais não estão restritos a essa função.

O primeiro alimento - O iogurte é um derivado do leite e herança dos antepassados. Segundo David Grotto, no livro "101 alimentos que podem salvar sua vida" (Ed. Larousse), o produto é um dos mais antigos da história da humanidade. Diz ele que a primeira fabricação pode ter sido na acidental, quando o leite era guardado em sacos feitos de pele de cabra. Mais tarde, as civilizações reconheceram os benefícios do iogurte, os atributos de "purificação" e sua contribuição para a longevidade. No século 20 as culturas usadas na produção do iogurte foram isoladas por Elie Metchnikoff (Instituto Pasteur), que recebeu o Prêmio Nobel pela descoberta.

Bactérias do bem - De acordo com o FDA, órgão americano que controla medicamentos e alimentos, para que seja denominado de iogurte, deve ser fermentado por bactérias específicas, cientificamente chamadas *Streptococcus thermophilus* e *Lactobacillus bulgaricus*, que geram um produto mais grosso e encorpado, e são os principais agentes no bom funcionamento do intestino. Camila Leonel, nutricionista da Unifesp, explica que o intestino humano é formado por bactérias boas e ruins. O iogurte contém uma cota de bactérias boas superior aos demais derivados do leite. É esse coeficiente elevado que estimula o funcionamento ideal do intestino.

Hálito fresco - Um estudo japonês descobriu que voluntários que consumiam 150 gramas diárias de iogurte sem açúcar e que continham as bactérias *Streptococcus thermophilus* apresentaram redução nas concentrações da bactéria que induz ao mau hálito.

Fonte de cálcio - A nutricionista da Unifesp também revela que o iogurte é rico em cálcio, micronutrientes e proteínas, sendo um poderoso aliado no combate à osteoporose e à hipertensão. "Hoje temos trabalhos na medicina que mostram o valor do cálcio no controle da hipertensão". Dentro do contexto de uma alimentação saudável, balanceada, esse componente pode ser um ponto de apoio no controle da pressão.

Tolerância zero - Camila diz que o iogurte é uma alternativa às pessoas que têm intolerância ao leite, pois o produto contém um nível bastante reduzido de lactose, açúcar que não é digerido pelo organismo dos intolerantes à lactose, e o responsável por provocar diarreias e outras complicações.

Aliado da dieta - Para controlar a fome e favorecer a dieta, o iogurte é uma ótima opção de lanche no intervalo entre as refeições, diz Camila. Ela afirma ainda que o iogurte é uma boa alternativa para quem deseja um refresco somado à pitada doce no cardápio do dia. Porém, "é preciso cuidado com os complementos oferecidos nas sorveterias. Prefira frutas aos ingredientes mais calóricos."

Prevenção no copinho - No livro "101 alimentos que podem salvar sua vida", David Grotto não poupa elogios ao iogurte. O autor apresenta possíveis propriedades medicinais contra artrite, doenças cardíacas e câncer de cólon, com base em estudos feitos em laboratórios.

Autor desconhecido - Colaboração de Eleonora Lendoiro

Medicina Oriental

Um ocidental em visita à China ficou surpreso de ver a quantidade de velhos saudáveis.

Curioso sobre os aspectos da milenar medicina chinesa, indagou de um experiente médico qual o segredo para se viver mais e melhor. Ouviu do mesmo a sábia resposta:

- É muito simples. É só:

1 - Comer a metade.

2 - Andar o dobro.

3 - Rir o triplo.



Colaboração de Maria Lúcia Tasoko

Reflexões

O dia mais belo - HOJE

A coisa mais fácil - ERRAR

O maior obstáculo - O MEDO

O maior erro - O ABANDONO

A raiz de todos os males - O EGOÍSMO

A distração mais bela - O TRABALHO

A pior derrota - O DESÂNIMO

Os melhores professores - AS CRIANÇAS

A primeira necessidade - COMUNICAR-SE

O que lhe faz mais feliz - SER ÚTIL AOS DEMAIS

O pior defeito - O MAU HUMOR

A pessoa mais perigosa - A MENTIROSA

O pior sentimento - O RANCOR

O presente mais bonito - O PERDÃO

O bem imprescindível - O LAR

A rota mais rápida - O CAMINHO CERTO

A sensação mais agradável - A PAZ INTERIOR

A maior proteção afetiva - O SORRISO

O melhor remédio - O OTIMISMO

A maior satisfação - O DEVER CUMPRIDO

A força mais potente do mundo - A FÉ

As pessoas mais necessárias - OS PAIS

A mais bela de todas as coisas - O AMOR

Autor desconhecido - Colaboração de Arlete Peccin

COZINHAS & ARMÁRIOS

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

direto da
fábrica

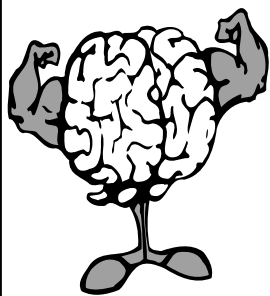
MARCENARIA ARTESANAL

40 ANOS

FORMIBRIL
Design

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

Os Sete Princípios do Cérebro



1. Estimule-se fisicamente.

Mova-se. Dance, faça exercício aeróbico, nade, jogue tênis, futebol. Faça exercícios de lateralidade. Por exemplo: Com a mão esquerda toque sua orelha direita e com a mão direita toque seu nariz. Agora vice-versa e repita várias vezes até dominar os movimentos.

2. Tome oito copos de água. De acordo com os especialistas, isso não é opcional, é obrigatório se quisermos que nosso cérebro funcione de uma maneira ótima. E se estamos estressados, devemos aumentar para 16 copos de água ao dia. Noventa por cento do volume de nosso cérebro está composto por água, que é o principal veículo das transmissões eletroquímicas.

3. Oxigenize-se. Faça exercício, caminhe diariamente. Antes de uma reunião importante ou de um trabalho que necessite de concentração, respire fundo. Respire em 16 tempos: Inspire em 4, segure o ar em 4 e expire em 8. O doutor Otto Warburg, Prêmio Nobel de Fisiologia, fez uma experiência na qual conseguiu converter células sãs em malignas, através do simples procedimento de reduzir-lhes o oxigênio. Fique rodeado de plantas. Sabia que uma só planta pode remover partículas contaminadas do ar em um espaço de 9 metros quadrados? As plantas aumentam a ionização negativa do ar e o carregam de oxigênio, aumentando nossa produtividade em 10%. Algumas plantas como as dalias provaram ser as melhores para isso.

4. Consuma alimentos para o cérebro. É conveniente para o cérebro que se coma cinco porções de fruta e verduras ao dia, sementes, alho, grãos completos, cogumelos, azeite extravirgem e proteínas. O peixe literalmente proporciona a formação de novas células nervosas.

5. Pense positivamente. Os pensamentos negativos geram elementos químicos que bloqueiam a conexão entre os neurotransmissores.

6. Escute música barroca. A música é a porta para terrenos interiores; chega a lugares fora de nosso alcance. Ajuda a criatividade, a expressão pessoal. Facilita o aprendizado. Um fazendeiro comprovou que ao colocar música barroca para suas vacas, houve um aumento na produção de leite e de glóbulos brancos.

7. Exercite seu cérebro. Se não o usarmos, o perderemos. Jogue xadrez, resolva palavras-cruzadas, aprenda a tocar um instrumento, faça matemática, viaje a lugares novos, vá a exposições de arte, leia, estude algo. Escreva e desenhe com as duas mãos. Abra sua mente a novas experiências e formas de pensar. Tudo isso faz com que o cérebro funcione melhor. Podemos concluir que neste chamado "Milênio da Mente", a única maneira de ser competitivo e manter um equilíbrio em nossas vidas, é alimentar o espírito, não trabalhar demais, mas trabalhar melhor.

André Vermeulen

Colaboração de Maria Lúcia Tasoko

TERAPIA DO RISO

E-MAIL ERRADO

Um casal decide passar férias numa praia no Caribe, no mesmo hotel onde passou a lua de mel 20 anos antes. Por causa do trabalho, a mulher não pode viajar com o marido. Deixa para ir alguns dias depois.

Quando o homem chega a seu quarto do hotel, vê que há um computador com acesso à internet. Decide então enviar um e-mail à esposa, mas erra uma letra ao digitar e, sem perceber, envia-o a outro endereço.

O e-mail é recebido por uma viúva que acabara de chegar do enterro do marido. Ao conferir seus e-mails, ela desmaia instantaneamente.

O filho, ao entrar na sala, encontra a mãe caída perto do computador. Na tela estava escrito:

- Querida esposa. Cheguei bem. Provavelmente você se surpreenderá ao receber notícias minhas por e-mail, mas agora tem computador aqui e pode-se enviar mensagens às pessoas queridas.

Acabo de chegar e já me certifiquei que está tudo preparado para que você venha na sexta-feira. Tenho muita vontade de te ver, e espero que sua viagem seja tão tranquila como foi a minha.

Obs.: TRAGA MUITAS ROUPAS LEVES, POIS AQUI FAZ UM CALOR TERRÍVEL!!!

Colaboração de Nilza Moro da Costa



REPETIR COMO MANTRA

Fui ao nutricionista e abri meu coração: estou gorda e preciso emagrecer...

Ele me disse: **VOCÊ É O QUE VOCÊ COME.**

Fiquei pensando: Eu tomo cerveja, como pizza, churrasco, pastel de feira, torta holandesa, pudim de leite, chocolate, morango com creme e sorvete.

Conclusão: Se eu sou o que como, então...

EU SOU MUITO GOSTOSA!!!

Colaboração de Hélio Sene

GRUPO FRATERNAL 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)

FINAL DO ANO

CONFRATERNIZAÇÃO DE NATAL:

Dia 14 de dezembro às 14:30

Retorno dos trabalhos:

Dia 01 de fevereiro de 2012

Agenda da Samádhi®

CURSOS DIVERSOS

AUTODEFESA PSÍQUICA

Maria Lúcia Sene Araújo

“Aprenda a livrar-se de influências negativas, melhore o ambiente à sua volta e permaneça em equilíbrio, sem contaminação energética”.

Programa: Influência e sintonia; identificando e lidando com os processos de influência; repelindo energias intrusas; trocas energéticas nos relacionamentos; perdas energéticas significativas; acionando a própria luz; técnicas de reequilíbrio pessoal; limpeza de ambientes. Apostilado. Duração 12 horas. Próximas datas:

Dias 29 e 30 de outubro - das 10 às 17 horas

ORIENTAÇÃO MEDIÚNICA - **Maria Lúcia S. Araújo**

Duração 1 ano e meio - 1 aula semanal - Gratuito

Início: Dia 01 de agosto - das 18:30 às 20 horas

Curso em andamento

MASSAGEM SUECA - **Nilza Moro da Costa**

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

1 aula semanal de 2 horas - Duração: 4 meses

INÍCIO: 06 de fevereiro - das 14:30 às 16:30

TARÔ EGÍPCIO **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. Curso com 8 aulas de 2 horas. 2 meses.

TURMA EM FORMAÇÃO

CROMOTERAPIA BÁSICA **Moriel Sophia**

Qualidade das Cores, funções e aplicações das cores para reequilíbrio e tratamento de doenças. Teórico e Prático. Apostila e Certificado.

Dias 11 e 12 de fevereiro - das 9:00 às 17:00 h

CURSOS DE REIKI

Associação Brasileira de REIKI

Mestres: Drs. Claudete França e Thales França

Próximas Datas:

Nível I Dia 22 / 10 (sábado das 9 às 21 h)

Dia 17 / 12 (sábado das 9 às 21 h)

Nível II Dia 23 / 10 (domingo das 10 às 20 h)

Dia 19 / 12 (segunda-feira das 10 às 20 h)

Nível III Dia 24 / 10 (segunda-feira das 10 às 20 h)

Dia 18 / 12 (domingo das 10 às 20 h)

Profissionais da Samádhi

Marcar hora pelo telefone: 5073-0495

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

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

PANTA REI - TUDO MUDA

Entre os trabalhos mais impressionantes dos monges budistas estão as mandalas de sal colorido, feitas com o maior cuidado e com a maior dedicação. Elas as desmancham logo depois de prontas, mesmo que elas tenham exigido o maior esforço, para demonstrar a transitoriedade das coisas na vida. Assim é que nós devemos encarar o dia-a-dia: Sempre prontos para começar tudo de novo, se preciso for.

Perca o referencial de vez em quando.

Saia de sua zona de conforto.

Dê oportunidade ao imprevisível.

Nada é mais certo do que a incerteza.

As coisas têm o valor que nós damos a elas...

"PANTA REI" é uma expressão do pensador Heráclito, que significa "TUDO MUDA" (tudo flui, nada persiste). Ele usava como metáfora filosófica a ideia de pisar num rio, que um milésimo de segundo depois de pisado, já não era mais feito da mesma água.

A SAÚDE - A nossa maior dádiva!

A ORAÇÃO - a solução para os dias atuais com a Terra em transição!

A PAZ - busque-a na sua Energia Vital, no interior do seu ser!

O AMOR - o elo, a razão e o entendimento para tudo!

O PERDÃO - a ascensão espiritual!

O TRABALHO - é o nosso estímulo!

A HUMILDADE - é a sabedoria!

O ORGULHO - é a maior DOENÇA da ALMA!

O PERDÃO - é a chave para a Felicidade...

Nada real pode ser ameaçado.

Nada irreal existe.

Nisso está a Paz de Deus.

Autor Desconhecido - Colaboração de Maria Lúcia Tasoko

CONHECIMENTO E SABEDORIA

Dois discípulos perguntaram ao mestre qual a diferença entre Conhecimento e Sabedoria. Ele lhes disse:

- Amanhã, bem cedo, coloquem dentro dos sapatos vinte grãos de feijão, dez em cada pé, e subam a montanha que se encontra junto a esta aldeia, até o ponto mais elevado, com os grãos dentro dos sapatos.

No dia seguinte os jovens discípulos começaram a subir o monte. Lá pela metade um deles estava padecendo de grande sofrimento: Seus pés doíam e ele reclamava muito. O outro subia naturalmente. Quando chegaram ao topo um estava com o semblante marcado pela dor; o outro, sorridente. Então, o que mais sofreu perguntou ao colega:

- Como você conseguiu realizar essa tarefa com alegria? Para mim foi uma tortura! O outro respondeu:

- Ontem à noite cozinhei os grãos de feijão...

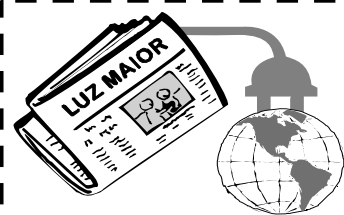
É comum que se confunda Conhecimento com Sabedoria, mas se prestarmos atenção, podemos verificar que a diferença é clara e visível. Conhecimento é a soma das informações que adquirimos, é a base daquilo que chamamos de Cultura. Podemos adquirir Conhecimento sem sequer vivermos uma experiência fora dos livros e das aulas teóricas. Podemos nos tornar Cultos sem sairmos da reclusão de uma biblioteca. A Sabedoria, porém, é o reflexo da vivência, na prática, quer pela experimentação, quer pela observação, dos conhecimentos previamente adquiridos.

Para ser Sábio é preciso viver, experimentar, ouvir, ponderar, amar, respeitar, ver e ouvir a própria vida. É preciso buscar, sim, o conhecimento, a informação. Deve-se atentar para não se tornar alguém fechado em si mesmo e no próprio processo de aprendizagem. Fazer isso é o mesmo que iniciar uma viagem e se encantar tanto com a estrada a ponto de se esquecer para onde está indo.

Então, sejamos Sábios: Vivamos, amemos e compartilhemos o que há em nossos corações!

E que saibamos cozinhar nossos feijões...

Autor desconhecido - Colaboração de Carlos Àbib



JORNAL
"LUZ MAIOR"
Agora na Web!!!

Versão em arquivo PDF

Leia! Divulgue!



Essa conquista é de todos nós!

www.samadhi.com.br

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

Vem aí a 15ª FAS

Feira de Artesanato da Samádhi
Antecipe suas compras de Natal !!!

Capricho - Bom Gosto
Arte - Originalidade

Dias 26 e 27 de novembro
Das 10 às 18 horas

LIVRARIA SAMÁDHI
R. Diogo Freire, 275
Tel.: 5073-0495
5073-7205

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆