



Shanti

Uma informação aos homens de boa vontade

Ano II - Número 18
Dezembro de 2008

ABRAÃO

O enigma de
sua existência
e a grandiosidade
de seu legado

Deixe a
alegria
ser sua
diretriz

ADVENTO

Tempo de espera
e de preparo

MEDITAÇÃO DA MALHA CÓSMICA

Max's
90

EDITORIAL

É Natal!

Mais um ano se foi e criamos novas perspectivas para o ano de 2009, conforme o artigo **Advento**.

Vamos entrar na **Malha Cósmica**, sugerida pela nossa amiga Sônia Veras e, criar para a próxima etapa algo de mais construtivo, não só pra nós, mas para todo o Planeta.

Agradecemos aqui ao Sérgio Alagemovits, por sua contribuição com as Grandes Entrevistas Impossíveis, onde neste mês publicamos a entrevista com **Abraão**, que nem de longe imaginava a dissidência que haveria entre seus descendentes.

Agradecemos também, a parceria firmada com o nosso irmão Paulo Stekel, através da Revista Horizonte; mais um canal de informação e ação em prol do crescimento e evolução do nosso Planeta.

A **REVISTA SHANTI**, nestas quatro últimas edições em PDF, atingiu muitos países do planeta e isto aconteceu, porque existem muitos trabalhadores da Luz e, a todos eles sem distinção, o nosso **"muito obrigado"** e, a convocação para que neste próximo ano, que tem o número 2 na carta do Tarô, que é representada pela Papisa, se configure e se realize a interpretação desta carta: **A Unificação e Harmonização dos Opostos**.

Lembrem-se: **as diferenças existem para se dar equilíbrio as coisas.**

Om Sai Ram

ADVENTO

Maria esperou tanto o nascimento do seu filho, o filho de Deus, o Salvador.

Deus esperou tanto pelo encontro pleno com a humanidade, sua criação, através de Jesus, seu filho enviado.

Advento é tempo de espera e de preparo.

Advento é o tempo de quatro semanas que antecede o natal.

Tempo no qual nós nos preparamos espiritualmente para rememorar e celebrar a vinda do menino Jesus, a vinda de Deus criança, de Deus humilde, Deus humano.

É o tempo reservado em nossa vida para parar e refletir, meditar, cantar e recontar a história do nascimento do menino Jesus.

É um tempo especial para pensar sobre o sentido da nossa vida, da nossa fé, da nossa esperança.

Neste tempo esperamos renovação na nossa vida pessoal, familiar, social, econômica... porque acreditamos no poder e na promessa de Deus quando enviou seu filho ao mundo.

Deus se humanizou se tornou criança pequena, humilde, para aproximar-se de maneira mais sublime de suas criaturas; se tornou criança para encontrar acolhida em meio ao seu povo.

É um tempo em que muitas luzes são acesas nas casas e nas ruas das cidades, revelando o grande desejo humano de luz sobre toda

a vida, e acendendo a sensibilidade humana e o desejo de que esta luz se transforme em vida abundante, desejo de que esta luz se torne concreta na vida cotidiana.

O tempo de advento, o tempo de natal, é um tempo em que as pessoas se sensibilizam, se alegram, se tornam abertas à comunhão, ao amor, ao perdão.

É também um tempo em que as pessoas se entristecem, pois pensam em seus sonhos, em sua realidade, em sua vida, em sua falta de esperança e se apercebem de sua solidão, de sua pobreza...

Ao mesmo tempo, é um tempo em que Deus nos convida a buscar um lugar, a lutar por acolhida, como Maria e José que bateram de porta em porta.

É, também, um tempo de oferecer hospitalidade. Hospitalidade para acolher outras pessoas em nossa comunidade, em nossa casa; e hospitalidade para acolher em nossa vida novos valores, novos pensamentos, novos referenciais; é tempo de acolher Deus, tempo de acolher a paz, tempo de anular a violência em nós e em nossa casa, tempo de anular o medo e o rancor.

Que o tempo de advento seja em nossa vida um tempo de preparo para voltarmos ao que é mais pleno e puro na vida desejada por Deus.

Anete Roesse

EXPEDIENTE**Direção/Edição:**

Laura Fahning

shanti@revistashanti.com.br

Projeto gráfico/editoração:

Iza Pyjak

iza_pyjak@yahoo.com.br

Ilustrador:

Yuri Pyjak Ricci

yuri_pyjak@hotmail.com

Parceiro:

Revista Horizonte

e-mail:

hug.horizonte@gmail.com

blog: <http://revistahorizonte>

Ilustrações:

Yuri Pyjak Ricci



"Cristo Cósmico"
Ricardo Movits

SOS ANIMAIS

Na China, uma organização de proteção aos animais suíça filmou animais sendo retirada a pele todos ainda vivos, dizem que é para permitir um corte limpo, depois as carcaças são jogadas em pilhas ainda vivos e por mais ou menos 10 minutos o coração bate e olhos piscam e as patas dos cachorrinhos tremem, teve um que levantou a cabeça e fixou os olhos ensangüentados direto para câmera. Se não quiserem ver o vídeo ao menos assinem a petição, precisamos agir.

Acesse o link e veja se tiver coragem:

<http://www.peta.org/feat/chineseFurFarms/index.asp>

Maiores informações entre em contato com o endereço: peta2@peta.org

AS GRANDES ENTREVISTAS

IMPOSSÍVEIS

Por Sérgio
Atagemovits



ABRAÃO

O enigma de sua existência e a grandiosidade de seu legado

Desta vez estou sendo enviado para Harã, centro comercial do mundo antigo, situado em terras onde hoje é a Turquia. O objetivo é entrevistar ABRAÃO, o primeiro dos patriarcas bíblicos que, com sua fé, alterou o pensamento e as doutrinas religiosas do seu tempo e introduziu a revolucionária crença no Deus único, todo poderoso e onipresente.

Repentinamente estou na Era dos Patriarcas, período histórico que se situa entre 2000 e 1500 AC.

Enquanto historiadores, arqueólogos e estudiosos se esforçam por encontrar pistas sobre a existência e a vida do nosso entrevistado, eu levo uma grande vantagem sobre todos. Estou aqui, no tempo e nas terras onde tudo aconteceu. Como viajante no tempo, tenho informações valiosas sobre o futuro dos povos que por aqui transitam e perspectiva histórica para analisar e compreender o que está acontecendo, agora. Sei que na caverna de MACPELA, em Hebrom, diante da qual estou neste momento, Abraão e Sara, sua esposa, serão enterrados, bem como Isaac e Rebeca, Jacó e Lia e, José, filhos e noras de Abraão. Foi ali, naquele local, que a história de 4000 anos do povo judeu começou.

A cidade está fervilhando de comentários e agitação. Por informações obtidas no meio do povo, fico sabendo que Abraão acaba de adquirir a dita caverna e algumas terras adjacentes, por 400 ciclos de prata, para enterrar sua mulher, Sara, recentemente falecida.

Sento-me em uma das pedras do local e fico a pensar que elas serão testemunhas de grandes acontecimentos. Sucessivamente, ali será instalado um santuário hebreu, uma sinagoga, uma mesquita, uma igreja de cruzados e, novamente, uma sinagoga. Ali, exatamente ali, Davi será ungido Rei, primeiro de Judá e, depois, de todo o Israel.

Recordo também, que quando Jerusalém cair, os judeus serão dali expulsos. Mais tarde, o local será dominado pela Grécia, depois por Roma, será saqueado pelos zelotas,

queimado pelos romanos e ocupado, sucessivamente, por árabes, francos e mamelucos. A partir de 1226, os judeus serão proibidos de entrar na caverna para orar.

Pastores, mercadores, pequenos comerciantes, todo o povo vive, hoje, um momento de excitação. Na cidade, não se fala em outro assunto. Pela tradição, a comunidade deve concordar e autorizar a venda de alguma terra. Por esta razão, hoje é um dia de agitação. Abraão realizou a primeira transação imobiliária registrada nos textos bíblicos (Gênesis 20:30).

Busco o Patriarca pela cidade e vou encontrá-lo caminhando em direção às terras adquiridas, acompanhado de alguns auxiliares e servos. Ele é um homem comum. Não tem, ainda, a dimensão histórica que lhe foi atribuída. Caminha triste, sob o impacto da perda da esposa.

Meu espírito de repórter assume a costureira inconveniência e, mesmo sabendo que o momento não é oportuno, aproximo-me e solicito uma entrevista. Ele me olha entre o espanto e a curiosidade. Não sabe o que significa entrevista, mas, amável, concorda em conversar comigo. Interrompe a caminhada, encosta seu bastão em uma grossa figueira e senta-se no chão, rodeado de seus seguidores. Sem perda de tempo, indago se tem fundamento a informação de que, na infância, ele teria sido condenado à morte, devido a sua fé?

A pergunta parece surpreendê-lo, pois é um episódio pouco conhecido. Ele confirma e explica:

A – Isto foi há muito tempo. Depois que discuti com meu pai sobre a adoração de ídolos e fiz crítica a respeito, ele se revoltou por não aceitar que um menino questionasse os hábitos e crenças do seu pai. Então se

queixou ao Rei Ninrod, da Babilônia, que ordenou a minha morte na fogueira. Tiraram minhas roupas, amarraram-me com faixas de linho e, diante do povo, me atiraram nas chamas. Durante três dias e três noites eu caminhei no meio do fogo até que saí, sem sofrer qualquer dano, para espanto do Rei.

S – Pela resposta, sinto que estou em um mundo diferente

do meu. Um mundo estranho, onde as coisas sagradas determinaram a dura realidade. Um mundo onde não existe nem conhecimento, nem ética que esteja fora da fé. Um mundo no qual todos sentem o poder da Santidade que sustenta o Universo. Aquele homem, sentado a meus pés, é uma fantástica figura que flutua entre o mito e a realidade.

A – Existem muitas histórias a meu respeito. Dizem que na noite em que nasci meu pai estava reunido coma corte do Rei Ninrod e um grande cometa atravessou o horizonte, engolindo quatro estrelas, cada uma em um ponto cardeal do céu. Os astrólogos presentes concluíram que havia nascido um poderoso Imperador, cujos descendentes herdariam a Terra, destronando Reis e aconselharam a Ninrod a matar o menino, antes que ele gerasse filhos que pudessem destruir a sua posteridade. Como Terá, meu pai, não concordou, entregou aos mensageiros do Rei uma criança escrava nascida na mesma noite, que foi por ele morta. Durante dez anos fiquei escondido em uma caverna e, quando saí, busquei a casa de meus ancestrais onde estudei a Lei, por trinta e nove anos.

S – É interessante registrar que nada de especial acontece a Abraão até 75 anos. No texto

bíblico ele é uma figura sem infância e sem filhos. Isto o desmerecia diante dos demais personagens.

“Existem muitas histórias a meu respeito. Dizem que na noite em que nasci meu pai estava reunido coma corte do Rei Ninrod e um grande cometa atravessou o horizonte, engolindo quatro estrelas, cada uma em um ponto cardeal do céu.”

é com o filho, com o filho do filho e assim por diante. O homem precisa ligar-se a algo, então se liga à família. Até então, eu não tinha família.

S – O episódio é por muito conhecido. A antiga prática da maternidade substituta é exercida e Sara, estéril, dá a Abraão sua escrava Agar para que, através dela, tenha um filho. Assim, aos oitenta e seis anos de idade, Abraão gera Ismael, o primeiro cidadão da grande nação que lhe havia sido prometida por Deus. Embora em grande parte de sua vida, Abraão tenha sido um homem comum, sem qualquer qualidade que o destacasse de seus contemporâneos, ele está escolhido por Deus para ter um papel fundamental no estabelecimento das três grandes tradições monoteístas. Sua memória será cultuada e sua mensagem influenciará a postura religiosa de cristãos, muçulmanos e judeus; cerca de três bilhões de pessoas.

A – A partir de um determinado momento, tudo mudou na minha vida. Eu ouvi o chamado de Deus que ordenava que deixasse a casa de meu pai e fosse

A – Para que você compreenda como este fato sempre me incomodou, quero lembrar que, no deserto, não se tem nada. Estamos sempre mudando de um lugar para outro. A posse de casas e terras é sempre transitória. A única relação permanente que se tem

em direção à Terra Prometida. Veja você a força da minha fé. Eu atendi a este chamado embora tudo fosse desfavorável e pouco recomendável. Eu estava envelhecendo, minha mulher era estéril e parti sem ao menos saber para onde estava indo. Meu destino era apenas indicado como “a terra que te mostrarei”.

S – Mesmo sem o saber, com sua partida, Abraão dá início a um movimento que vai culminar com o advento da fantástica e perturbadora, para a época, idéia do **DEUS ÚNICO**, onipresente, onisapiente e onipotente que, ao longo do tempo, vai destronar de seus altares uma infinidade de deuses, até então, solidamente estabelecidos. Cada passo dado por ele nesta viagem é o lançamento das sementes das três grandes tradições monoteístas: o Islamismo, o Cristianismo e o Judaísmo.

A – Pode até parecer que, em alguns episódios, eu servia a muitos deuses. A voz que me ordena deixar a casa de meu pai e viajar pertence à IAHWEH (O Senhor). Mais tarde, eu pratico a autocircuncisão a pedido de EL SHADAI (Deus Onipotente). Em seguida eu planto um tamarineiro por sugestão de EL OLAM (Deus Eterno).

S – De acordo com Bruce Feiler, autor da obra “Abraão uma jornada ao coração das três religiões”, na realidade, Abraão ainda conservava traços do politeísmo de seus ancestrais e representava um elemento de ligação, uma figura de transição entre os mundos politeísta e monoteísta.

A – A maior prova da minha fé é que, mesmo oriundo de uma sociedade politeísta, onde os deuses tinham forma, eram tangíveis e identificados, deixei a minha terra e parti, confiando em um Deus incorpóreo, invisível,

“Eu atendi a este chamado embora tudo fosse desfavorável e pouco recomendável. Eu estava envelhecendo, minha mulher era estéril e parti sem ao menos saber para onde estava indo.”

desconhecido e abstrato.

S – Enquanto ele fala da sua fé, recordo o estranho episódio do sacrifício de seu filho Isaac, quando Deus põe a prova suas convicções. Em relação a esta passagem de sua vida, há um grande conflito de tradições, pouco conhecido e pouco comentado pelos historiadores, face à polêmica que suscita.

É preciso lembrar que, na época das Cruzadas, intensificou-se a inimizade entre cristãos e judeus que foram cruelmente perseguidos. Exigia-se que renunciassem à sua religião e se convertessem ao Cristianismo e, para isto, lançava-se mão de tortura. Firmes na sua fé, os judeus não aceitavam a conversão e, para escapar do sofrimento, matavam seus próprios filhos e, em seguida se matavam. Tanto isto é verdadeiro que, nos antigos livros de orações judaicas, havia preces para serem recitadas antes destas práticas cruéis e insanas.

Houve então, uma alteração na noção e compreensão do sofrimento. Os judeus passaram a encará-lo como um sinal de estima de Deus, não de sua fúria. Voltam-se então, para o episódio de Abraão sacrificando seu filho e surge a polêmica teoria, segundo a qual, Abraão de fato, matara seu filho. Conforme o autor já citado (Bruce Feiler), a idéia de que Isaac morreu no Monte Moriá tem profundas raízes na interpretação judaica. Mesmo receoso de tocar em assunto tão controverso, indago a respeito. O Patriarca coça a barba, estica uma perna e, olhando diretamente nos meus olhos, dispara, com uma certa impaciência.

A – Você conhece a história. Os textos sagrados estão aí e divergem um pouco. Tire suas pró-

Firmes na sua fé, os judeus não aceitavam a conversão e, para escapar do sofrimento, matavam seus próprios filhos e, em seguida se matavam. Tanto isto é verdadeiro que, nos antigos livros de orações judaicas, havia preces para serem recitadas antes destas práticas cruéis e insanas.

prias conclusões. O fato é que Isaac não voltou da montanha comigo. Por outro lado, o Anjo do Senhor me chamou duas vezes enquanto eu amarrava Isaac. Da primeira vez ele disse: "Já que agiste deste modo e não me recusaste teu filho, eu te abençoarei". Leia nas entrelinhas e tire suas próprias conclusões, meu filho.

S – Sua resposta me desconcerta, mormente quando se considera que, em seguida, Isaac ressuscitou, retornou ao palco dos acontecimentos, gerou Esaú e Jacó e morreu idoso. Há um poema do século 12, do rabino Epharin de Bonn que diz "que sobre ele caiu o orvalho ressuscitador e ele reviveu. O pai segurou-o então para matá-lo outra vez..." De acordo com os intérpretes foi aí que ele avisou o carneiro e matou-o na segunda vez. O fato é que a idéia de que Isaac foi sacrificado e renasceu disseminou-se de tal forma que os judeus, na Idade Média, começaram a pôr cinzas na testa em memória de seu ancestral imolado.

A – Estes assuntos são bastante incômodos e polêmicos. São passagens da minha vida que, de acordo com as diferentes interpretações cristãs, judaicas e muçulmanas, abalam as tradições e modificam o sentido das histórias. Há teorias, especialmente no Islã, que sustentam que o filho que levei para o sacrifício não foi Isaac, mas, sim, Ismael e muitos argumentos são

alinhados a este favor.

S – Enquanto fala, recordo-me que até o século 10 os muçulmanos discutiam a identidade do filho que fora sacrificado, enquanto cristãos e judeus brigavam para decidir-se se Isaac teria ou não sido morto no Monte Moriá.

De acordo com registros confiáveis, no decorrer do tempo, o mundo islâmico passou a considerar Ismael como o filho sacrificado e, a tradição de que Abraão teria levado Isaac para o monte, conforme os registros da Bíblia cristã foi aos poucos, se dissipando até ser rejeitada totalmente. Neste ponto, cristãos e muçulmanos divergem de forma radical.

Na realidade, ao observador mais atento, Abraão surge no Islamismo, não simplesmente como um homem manso. Sua fé inquestionável, poderosa e radical que faz com que se disponha a sacrificar o próprio filho, induz à prática do fanatismo. A força de suas convicções revela uma estreita ligação entre a fé e a violência. Quando transforma

este tipo de conduta em um padrão de devoção religiosa, estimula seus descendentes ao uso da agressividade, a encarar a dor e a morte como arma de fé e a usar a brutalidade para promover sua visão de um mundo focado no divino.

Segundo Sheik Feisal Abdul Rauf, Imã da mesquita Masjid Al-Farah,

em Nova York, Abraão é considerado o fundador do Islamismo, embora o Islã tenha surgido seis séculos depois do cristianismo, um milênio depois do judaísmo. Maomé viveu dois mil e quinhentos anos, após a época de Abraão, mas vinculou sua mensagem espiritual ao Patriarca.

Indago por que tanta confu-

"Você conhece a história. Os textos sagrados estão aí e divergem um pouco. Tire suas próprias conclusões. O fato é que Isaac não voltou da montanha comigo. Por outro lado, o Anjo do Senhor me chamou duas vezes enquanto eu amarrava Isaac."

são e tanto conflito em torno das passagens mais importantes de sua vida? Afinal, qual seria a história original?

A – Como você já sabe, eu fui um escolhido de Deus. As passagens de minha vida estão nos escritos cristãos, judaicos e muçulmanos. E, toda história que é escrita, será lida e relida. A cada releitura, surgirá uma nova interpretação que será tida como verdadeira. Assim, nenhuma história ou nenhuma mensagem escrita é original. Minha vida está diluída em três grandes vertentes. Na Bíblia cristã, lá estou eu de uma maneira, na Tora estou de outra e no Alcorão estou em uma terceira versão.

S – De repente, ele se levanta como se desejasse terminar a nossa conversa. Coloca suavemente a palma da sua mão na minha testa, sorri e prossegue sua caminhada. Quando o vejo pelas costas, caminhando apoiado no seu cajado, percebo sobre seus ombros toda a saga do povo judeu, o povo escolhido por Deus. E, aquele homem que caminha sem pressa foi o primeiro a ser escolhido. Através da sua vida e de seu exemplo, tudo começou a acontecer.

Rejeitou a idolatria do pai, reconheceu a unidade de Deus, aceitou suas instruções e estabeleceu um padrão de vida a ser observado pelos judeus em todas as gerações subsequentes até os dias de hoje.

Nos ombros daquele homem que está indo em direção ao local onde, um dia, também será enterrado, estão as bases das três grandes religiões. Entretanto, esta origem comum, longe de representar uma união fraterna, provoca conflitos insuperáveis em determinados pontos. O maior exemplo desta discórdia é que o local onde ele e sua família serão enterrados, até hoje, é motivo de disputas entre os

cristãos, judeus e muçulmanos. Alguns chegam a matar pelo seu controle.

Ali, os judeus construíram o santuário original; os cristãos bizantinos o reconstruíram como igreja; os muçulmanos medievais reconstruíram-no como mesquita.

O túmulo dos Patriarcas e Matriarcas, como hoje é conhecido, é chamado em árabe, EL-HARAM EL-IBRAHAMI, que significa Santuário ou Mesquita de Abraão. Em hebraico, chama-se



MACHPELAH ou Macpela. É um local sagrado, disputado e sangrento. Os fatos ali ocorridos deixam marginalizado o ideal de que as religiões monoteístas poderiam viver lado a lado sem comprometer suas crenças e sem provocar mortes em ambos os lados.

Abraão já se distancia. Vai em direção ao túmulo de Sara, para reverenciar sua memória. A história registra que, depois da morte da esposa, ele tem um novo casamento e gera mais seis filhos.

Morre com cento e setenta e cinco anos e sua morte promove a paz entre seus dois filhos, Isaac e Ismael. Rivais desde antes do nascimento, afastados desde a infância, herdeiros de nações adversárias, reúnem-se, pela primeira vez, desde que foram separados. Eles se reconciliam e choram juntos, a morte do pai. Entretanto, esta paz estimulada pela figura de Abraão, não deverá durar por muito tempo.

Mais uma vez, valho-me das pesquisas de Bruce Feiler e recordo-me que em março do ano 2000, o Papa João Paulo II atravessou, vagorosamente, o pátio do Muro das Lamentações, estendeu a mão trêmula para tocar suas pedras e, como costumam fazer os visitantes judeus, enfiou um bilhete para Deus em uma fenda da muralha. Este ano foi considerado pelos observadores como o ponto mais alto da história do diálogo entre as religiões monoteístas. Sua mensagem escrita, mais tarde retirada do Muro e guardada no Museu do Holocausto de Jerusalém diz o seguinte:

“Deus de nossos pais, vós escolhestes Abraão e seus descendentes para levar vosso nome às nações. Estamos profundamente tristes com o comportamento daqueles que, no decorrer da História, fizeram sofrer esses vossos filhos. E pedindo o vosso perdão, desejamos assumir um compromisso de fraternidade genuína com o povo da Aliança”.

O sol já se põe, sinto que é hora de retornar à redação de Shanti. Volto com a sensação agradável de ter estado diante de um homem que foi uma ponte, entre o humano e o divino e deu exemplo do significado de ser fiel, transformando-se em um instrumento de bênção de Deus na Terra.





**Sathya
Sai
Baba**

**Como tornar-nos
"um" com todos os
seres desse
Universo?**

"Cultivar o amor universal e alcançar a unicidade é o sublime caminho da Devoção."

Se você mantém uma gota de água sobre a palma de sua mão, ela evapora em poucos instantes. Mas quando ela se une ao oceano, ela se torna ilimitada e una com o vasto oceano. Ela alcança imortalidade e infinidade. Apenas através do amor pode realizar-se a união com o Universal. Para um devoto que alcançou tal união com o Eterno, tudo se mostra divino.

Divino Discurso, 19 de janeiro de 1986

Parte do poema Taoísta, pelo monge chinês Seng-Ts'

"A vida perfeita não conhece nenhuma dificuldade senão que evita cada preferência.

Se revela plenamente sem máscaras, uma vez que se tem liberado do amor e do ódio.

Uma diferença de um décimo de polegada e o céu e a terra caem separados.

Se desejais que se manifeste, não abrigueis nenhum pensamento, nem a favor, nem contra ela.

Opor o que amas ao que não amais é a enfermidade do espírito.

Quando não se compreende seu sentido profundo, a paz do espírito se perturba e nada ganha.

Perfeita como o vasto espaço, nada lhe falta e nada lhe sobra.

Quando se elege, a verdade absoluta desaparece.

Não persigais as complicações exteriores, não as detenhais no vazio interior.

Quando a unidade das coisas não é compreendida até o fundo, o erro se manifesta de duas maneiras: oposição da realidade pode levar a sua negação, e o deter-se no vazio pode levar a uma contradição consigo mesmo.

Frases ocas, jogos do intelecto, quanto mais nos entregamos a eles, mais nos perdemos".

Extraído do livro Chi-Kun, de Sônia Amaral.



Estamos disponibilizando o e-mail da Revista Horizonte e seu blog, para que vc tenha mais uma fonte de informação.

e-mail: hug.horizonte@gmail.com
blog: <http://revistahorizonte>

LIAN GONG

**GINÁSTICA
TERAPÊUTICACHINESA**

Local:

Instalações da administração do Condomínio San Diego, Lago Sul (quadra de futebol) em frente à Escola Fazendária - DF

Dias:

segundas e quintas-feiras

Horário: 07h00.

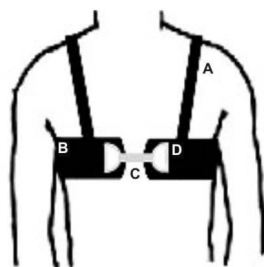
Contato: 99892819

Prática gratuita!

CARDIO TORAX

SUPOORTE PÓS - CIRURGIA TORÁCICA ou Colete pós esternotomia

**MODELO DO COLETE
PÓS CIRURGICO
FRENTE**



A - ALÇAS EM TECIDO DE ALGODÃO
B - PUXADORES COM FIVELAS O COM CORREIAS DE ALGODÃO
C - FECHO FEITO EM VELCRO
D - LATERAL DO COLETE CO AJUSTES EM VELCRO

Refere-se a criação de um material de extrema importância após uma cirurgia torácica. Tem seu uso indicado após procedimentos cirúrgicos na região torácica.

Suporte desenvolvido especialmente para que o paciente sinta-se seguro e confortável, aliviando as dores normalmente provocadas pelo pós-operatório, ao tossir e que ao caminhar mantenha a postura correta. O objetivo do uso é para aliviar desconfortos. Esse colete está plenamente habilitado, para que os pacientes tenham um pós-operatório seguro e com qualidade

Produto criado por Veronica Mucury

e-mail: vemucury@gmail.com

Fones: 61 3435-8036 e 9283-0871

ENTREGAMOS PARA TODO O PAÍS.

NEUROPLASTICIDADE

Sabia que o cérebro melhora com a idade?

As últimas investigações científicas demonstram que a atividade mental modifica o cérebro e nos conduz ao que conhecemos como "Sabedoria".

Estes últimos descobrimentos se inscrevem no que se denomina "neuroplasticidade".

Durante muitos anos se acreditou que a partir de certa idade, a dotação de neurônios já não se renovava mais.

As últimas investigações da neurociência demonstram que o cérebro pode se regenerar mediante seu uso e potenciação. A chave para conseguir se chama: "NEUROPLASTICIDADE" que é moldar a mente, o cérebro, através da atividade.

"O cérebro muda de forma", segundo as áreas que mais utilizamos, segundo a atividade mental.

Em março de 2000, investigadores da Universidade de Londres, descobriram que os taxistas desta cidade, tinham uma parte do cérebro, o Hipocampo (região importante para a memória espacial), particularmente desenvolvida, muito mais que o resto das pessoas.

Os taxistas desenvolviam mais essa zona porque a exercitavam mais, memorizando cada dia ruas e rotas. Nestes homens e mulheres, sua capacidade para memorizar ruas e rotas não minguava, mas aumentava com os anos.

Em 2002 cientistas Alemães encontraram os mesmos achados na Circunvolução de Heschl dos músicos, área da matéria cerebral importante para processar a música...

E em 2004 o mesmo resultado teve o Instituto de Neurologia de Londres, na circunvolução angular esquerda, estrutura cerebral importan-

te para a linguagem, no cérebro das pessoas bilíngües...

Destas experiências se puderam obter os seguintes resultados:

- Os seres humanos podem criar novos neurônios ao longo de toda a vida.

- O esforço para criar novos neurônios pode incrementar-se mediante o esforço mental.

- Os efeitos são específicos: Dependendo da natureza da atividade mental, os neurônios novos se multiplicam com especial intensidade e distintas zonas cerebrais.

Os novos neurônios vão parar nas zonas do cérebro que mais usamos: isto é o que se denomina "Neuroplasticidade": a atividade pode moldar a mente.

Isto demonstra a importância de manter uma atividade mental intensa, conforme avançamos na idade.

O exercício físico protege nossa saúde cardiovascular, o exercício cognitivo protege nossa saúde cerebral, é fator de proteção contra a demência e a senilidade.

O moderno estudo da Neuroplasticidade demonstra que o cérebro das pessoas de mais idade não degeneram, mas que tem uma evolução particular, de acordo com a atividade realizada, que converte a essas pessoas em gente "sábia" quando chega a velhice.

O cérebro muda de forma segundo as áreas que mais utilizamos

Nas pessoas, a medida que avançam em idade, se dá naturalmente uma deterioração maior no hemisfério direito que no esquerdo. Isto ocorre porque usam mais o hemisfério esquerdo, que é o encarregado de por em marcha tarefas já aprendidas e consolidadas.

Para aprender algo, necessitamos mais o hemisfério direito, porém quando alcançamos

certo nível de perícia, essas atividades passam a ser controladas pelo hemisfério esquerdo.

Ao longo da vida, acumulamos um repertório de destrezas cognitivas (habilidades e capacidades para reconhecer padrões), que nos permitem abordar novas situações com familiaridade. É o que popularmente chamamos "Experiência".

À medida que avançamos em idade, nossa atividade mental está mais dominada por essas "rotinas cognitivas", pelo "piloto automático".

Isto não é mau, pois permite resolver problemas complexos mediante o "reconhecimento instantâneo" de padrões, sem muito esforço, problemas que podem se consistir num verdadeiro "repto" para uma mente mais jovem.

Porém, a estimulação cognitiva, que obriga a utilizar o hemisfério direito, é um ingrediente no estilo de vida, que ajuda a evitar a deterioração cognitiva.

A corrente científica dominante respalda a afirmação de que a vida mental intensa desempenha um papel essencial no bem-estar cognitivo nas etapas avançadas da vida.

Que tal a idéia de incluir o exercício cognitivo de forma regular como uma coisa pertinente ao nosso estilo de vida?

Seria extraordinário se nossa incipiente compreensão da função da neuroplasticidade na conservação da saúde mental, desse lugar a aparição de um novo fenômeno de massas:

O FITNESS MENTAL ! !

Elkhonon Goldberg,
Neurologo da Universidade
de New York,
Diretor do Instituto de
Neuropsicológica e
funcionamento Cognitivo.

As Diferentes Capacidades de Amar

Quando nos envolvemos afetivamente com alguém que aparentemente nos completa (principalmente quando não chegamos a conviver na mesma casa) criamos muito facilmente ilusões. Interpretamos as palavras e os gestos da pessoa amada pelo nosso arquivo emocional e frequentemente nos enganamos. Por que isto acontece?

Um renomado estudioso de relacionamentos chegou a afirmar que nas vezes em que questionava um casal em separado percebia claramente que o casamento não era o mesmo para os dois: um via e interpretava o casamento de um modo, e o outro de forma diferente. Eram dois casamentos diferentes para duas únicas pessoas. Havia casos em que um estava de fato feliz, e o outro não.

Incrível, não é mesmo?

Porém as diferentes capacidades de amar explicam estes casos. Há pessoas mais simples, que vivem um dia a dia sem tantas necessidades, e ter uma pessoa do lado é suficiente para não sentir-se só. Outros, mais exigentes, querem cumplicidade, querem sentir que caminham para um relacionamento perfeito ou que estão nele.

Sexualmente também podem acontecer coisas semelhantes. A mulher imagina que é muito amada e na verdade seu parceiro é apenas bom de cama, para ser mais explícita. Outros até talvez não sejam tão carinhosos, mas seus corações podem ser mais leais e fiéis ao que sentem. Compreendem a complexidade?

Ainda podemos conhecer alguém em um momento de

carência de nossa vida. Tanto nós como o outro vamos mudando através da experiência que vivemos, do tempo e suas transformações, portanto os bons relacionamentos são aqueles onde vamos nos recasando, nos adaptando de forma satisfatória para os dois através do tempo. Segundo esse estudioso citado, algo raríssimo de acontecer.

Bem, o importante é que cada pessoa que chega a nossa vida em um momento que queremos viver uma história nos trará uma experiência enriquecedora, mesmo que não seja para sempre.

O que vale não é apenas o tempo que estamos ao lado de uma pessoa, mas a intensidade dos momentos que nos uniu.

O importante é não nos tornarmos amargos e dar tempo ao tempo acreditando que o amor deve ser amado sem julgarmos que só uma pessoa detém esse poder em nossa vida. O amor verdadeiro é maior que ele mesmo. O amor verdadeiro é também o outro nome de Deus. Mas até chegar nele, talvez tenhamos que viver histórias que nos façam enxergar além das aparências e das necessidades que cada um tem de viver o romance em sua vida. E se aconteceu isso em sua vida e lhe trouxe satisfações, que bom que aconteceu: você por inteiro conheceu alimentos físicos, emocionais e espirituais que a (o) transformaram em um ser maior e melhor, pela experiência de vida. Esse pode ser o começo da Sabedoria, que nos ensina a amar de verdade.

Stela Vecchi

14 DE OUTUBRO DE 2008

A canalizadora australiana Blosson Goodchild, recebeu uma mensagem da "Federação da Luz", uma Federação Extraterrestre, de que uma nave extraterrestre apareceria no Hemisfério Sul no dia 14 de outubro de 2008 e seria vista por 3 (três) dias.

Eles não apareceram, porém, dia 16, Blosson gravou uma mensagem pedindo desculpas e divulgou na internet, afirmando sinceramente que não sabia o que havia acontecido.

Acesse o link: <http://br.youtube.com/watch?v=3XYPXEnmnoE>, está traduzido com legenda em português.

A Revista Shanti se solidariza com ela, porque não é uma questão de acreditar e, sim de saber que não estamos sozinhos e, se eles não apareceram, com certeza foi por um bom motivo.

Particularmente, eu Laura Fahning, fui até Casemiro de Abreu, quando ainda fazia faculdade, com alguns amigos, presenciar a devolução de algumas pessoas que haviam sido abduzidas em um tempo atrás.

Eles vieram e, quando começaram a descer, a multidão que estava naquele lugar, foi tomada de uma agitação e, as quatro naves que desciam em forma de espiral, desfizeram suas manobras e subiram em forma espiral novamente, foram cada uma para um canto imaginário no céu, formando um quadrado e, desapareceram.

Fiz papel de boba? Não, fui em busca de algo que acreditei que aconteceria e, vi, embora meus amigos disseram que se eu mencionasse o que vimos na faculdade, diriam que não viram nada.

E assim caminha a Humanidade...

Por que voltaram? Até hoje não sei... só sei que se as pessoas que estavam lá, tivessem respeitado o momento, teríamos presenciado um fato importante e ímpar, pelo mesmo prá mim.

Laura Fahning

DEIXE A ALEGRIA SER A SUA DIRETRIZ

Queridos amigos,

Eu sou Maria e represento o aspecto feminino do ser Crístico. Eu os saúdo hoje e gostaria que compartilhassem da alegria e da paz que estão disponíveis para vocês e que pertencem à sua própria essência. Vocês não estão aqui para sofrer, para lutar ou para simplesmente sobreviver. Estão aqui na Terra para ter alegria, ser quem é e vivenciar o milagre disto. Vocês são lindos do jeito que são. Nada precisa ser mudado ou melhorado. Tudo está bem. Entendam isto.

A essência da criação é a alegria. Deus não os criou para um propósito sério e pesado. Ele os criou da alegria e da vontade de explorar. Ele queria desvendar a vida através de vocês. Todos vocês são a expressão do amor e da alegria criativa de Deus, e é por isto que lhes é permitido experienciá-los em todos os momentos do dia. Eu os convido a se re-conectarem com este fluxo original de energia, a alegria de criar de Deus, que jorra através de todos vocês.

Vocês têm a tendência a tornar a vida muito pesada e séria.

Imaginem que não estão aqui para atingir uma meta, mas simplesmente para ser vocês mesmos, incluindo as suas partes que lhes parecem sombrias, indecisas ou emperradas. Sim, estas partes também são bem-vindas, elas fazem parte desta experiência; da experiência completa da dualidade em todos os seus aspectos.

Confie que esta experiência os leva a algo lindo, algo mágico, a um novo mundo. Vocês estão sempre se movimentando e se transformando. Não existe nenhum propósito fixo, nenhum destino final. Vocês estão constantemente na estrada. Então, aproveitem o fato de estar na estrada, aproveitem as correntes da vida que estão sempre mudando, e aquela carga tão pesada será retirada das suas costas.

Peço a cada um de vocês que volte no tempo, para o instante antes do seu nascimento neste corpo na Terra. Não duvide não se pergunte se isto é possível, simplesmente viaje na sua imaginação. Não importa se pensa que está inventando tudo. Confie em si mesmo e permita-se sentir que houve um momento em que você era livre do corpo. Você



Yuri Pyjak Ricci ®

“Como um espírito livre, você decidiu dar um mergulho e encarnar na Terra. Sinta como, ainda hoje, depois de ter passado por tantas experiências neste planeta, você ainda mantém aquela sensação original de interesse, encantamento e atração que teve naquele momento.”

era independente da forma física, sentia-se ilimitado e tudo era possível. A vida era mágica. Nessa dimensão de grande liberdade, você sentiu uma força que o atraía para a Terra. Entre todos os lugares existentes, a sua atenção foi atraída para esse pequeno planeta que possuía tantos potenciais grandiosos; potenciais de luz e de trevas, de amor e de medo. Você sentiu um puxão. Ficou se perguntando qual seria a natureza da realidade desse planeta e sentiu que tinha alguma coisa a ver com ele. Sentiu que havia alguma coisa lá que você queria experimentar.

Como um espírito livre, você decidiu dar um mergulho e encarnar na Terra. Sinta como, ainda hoje, depois de ter passado por tantas experiências neste planeta, você ainda mantém aquela sensação original de interesse, encantamento e atração que teve naquele momento. Sinta como é especial o fato de você estar aqui agora, e da sua consciência ter se estreitado para caber num corpo terreno, percebendo a realidade através de sentidos físicos como a visão, a audição e o tato. Este modo particular de perceber a realidade não é o natural; a sua perspectiva original é muito mais ampla e menos limitada. Entretanto, você escolheu esta limi-

tação, porque havia algo incrivelmente valioso a ser encontrado nela.

Você está aqui na Terra para expressar a liberdade e a magia dos reinos espirituais de onde veio. Está aqui para trazê-las para a forma e a matéria e torná-las disponíveis para a sua própria experiência e para a experiência dos outros. Sim, você é um portador da luz, onde luz quer dizer liberdade, facilidade e alegria. E você já esteve antes na Terra, com o mesmo desejo e impulso de acender a luz da criação aqui e espalhar alegria e percepção. Permita-se sentir isto outra vez. Saiba quem você é. Você não precisa ser ou fazer nada de especial aqui, não precisa conseguir nada exceto lembrar-se de quem você é e permitir que a alegria o preencha novamente. Esta é a sua tarefa: voltar ao seu estado original de encantamento e alegria entre energias que parecem apontar para uma direção totalmente diferente.

Você foi colocado sob pressão. A realidade da Terra, o modo como as pessoas pensam e as crenças da sociedade podem pesar muito sobre você e afundá-lo no esquecimento por uns tempos. Lembre-se que você é a divindade na carne. A luz está jorrando de você neste momento,

através das suas mãos, através dos seus olhos. Sinta isto. Ela nunca o abandonou, mas, em algum momento da sua vida, lhe disseram que esta luz não podia fluir livremente em público. Você acredita que tem que escondê-la e mantê-la dentro de si, por medo de ser "diferente". A obrigação de ser normal, fechando-se dentro daquilo que outras pessoas possam pensar de você, provavelmente é a pior prisão que existe na Terra! Estar num corpo não o limita tanto quanto isto. A verdadeira limitação se origina do fato de você aceitar as diversas crenças pesadas e medrosas da sociedade e deixar que elas diminuam a sua radiância divina.

Meu desejo é lhe mostrar um meio de sair disso, e a chave é: atreva-se a receber alegria de novo em sua vida, sinta que ela é sua por direito de nascimento! Ela é simplesmente o que você é. Você é a alegria de Deus manifestada. E para ser isto, você não precisa conseguir nada, no sentido mundano da palavra. Só precisa ser uno com o que você é. Precisa sentir que está bem como você é aqui e agora. Não há nada em que você seja insuficiente, não há nada faltando em você. Abraça a totalidade do que você é agora – os seus medos, os seus bloqueios emocionais e, ao mesmo tempo, um sentido profundo de admiração e vitalidade, no fundo do seu ser. A própria vida flui através de você e deseja lhe conferir seus diversos dons milagrosos. Você empreendeu esta jornada de encarnação neste corpo, nesta sociedade, nesta dimensão material. Isto é o suficiente. Com isto, você já mostrou sua enorme coragem e sua grande fé. Agora confie que lhe é permitido receber tudo o que você precisa na sua vida. Sinta a alegria pura de estar vivendo neste momento. Deixe o seu ser relaxar nela.

Imagine que, de agora em diante, não existe nada que você "**deva fazer**" na sua vida. Se você realmente se conceder esta liberdade, sua vida fluirá sistematicamente suave e fácil. Entendo que isto vai contra muita coisa que lhe foi dita por seus pais, professores, patrões, etc.... A sociedade lhe incute a idéia de que você tem que trabalhar duro e diligentemente para desenvolver as habilidades e aptidões necessárias para lidar com a realidade. Ela lhe diz para permanecer pequeno e focalizar o que é possível em vez

daquilo com que você sonha e deseja. Não é apenas a sociedade que lhe diz isto, muitos ensinamentos espirituais também têm uma visão severa e disciplinadora a respeito de como atingir a iluminação.

Imagine que você libera a própria idéia de metas e conquistas. Imagine-se dizendo para si mesmo: "**Eu sou como sou, e estou totalmente bem do jeito que sou.**" Que libertação! Se puder permitir a si mesmo manter-se relaxado a este ponto, as coisas começarão a fluir na sua vida, e você verá que acontecerá exatamente o oposto daquilo que a sociedade lhe diz para esperar. As coisas começarão a acontecer para você, sem que tenha que trabalhar duro para isso. Se puder ser uno consigo mesmo e aceitar as coisas como são, você atrairá um fluxo de paz que trará milagres à sua vida. Ao se aceitar como é você diz "**sim**" para a vida e para o fato de estar aqui na Terra, e dá a si mesmo a permissão para receber tudo o que deseja, simplesmente porque você é quem é uma parte indestrutível de Deus, valorizada e amada incondicionalmente.

Se você encontrar essa paz no seu coração e se desapegar das suas expectativas tensas e limitadoras, permitirá que a magia da vida tome conta de você, pois se entregará ao seu fluxo e ao seu ritmo. Eu lhe digo para começar encontrando satisfação na sua vida, para começar encontrando o emprego certo, o relacionamento certo ou a casa certa para morar. Comece permitindo a si mesmo experimentar a alegria outra vez – a simples alegria de ser, a simples alegria de ser você. Espiritualidade é simplicidade e facilidade; é sentir como uma criança pode sentir, sem pensar no amanhã, mas simplesmente aproveitando o presente e fazendo o que der vontade de fazer.

Sei que você acredita que isto não é mais possível para um adulto. Isto é uma tragédia! Há tanta tristeza no fato de você ter se sido obrigado a renunciar à sua parte mais espontânea e despreocupada! Estenda a sua mão para a sua criança interior, que guardou sua espontaneidade para você. Lá no fundo do seu ser ainda existe aquela criança que quer brincar e se divertir, a criança que quer explorar a vida e confia que tudo estará sempre bem. Esta criança sabe que a Terra é um lugar seguro para você se expressar. Sinta-a e deixe-a falar com você de novo. Talvez ela queira lhe dar uma mensagem, neste

momento. Se ainda não sentir nada, está bem também. O que importa é que você esteja querendo dar atenção a essa criança, que você diga "**sim**" para o fluxo original de espontaneidade dentro de si, para a inspiração da sua alma. Você está repleto de conceitos que lhe dizem que isto não é possível ou desejável, que você precisa se voltar para fora em vez de para dentro, para encontrar orientação na sua vida. Mas não é assim. A vida deve ser vivida de acordo com outros princípios.

O verdadeiro poder criativo, a verdadeira manifestação de criações positivas na sua vida, sempre acontece a partir de um estado de simplicidade e facilidade. É exatamente quando você se sente totalmente relaxado e divinamente despreocupado a respeito das coisas, não se forçando a fazer nada, que você atrai as mudanças mais positivas na sua vida. Se você simplesmente valorizar os seus sonhos e desejos, e depois se desapegar deles, deixando que as coisas tomem seu próprio rumo, sua confiança os atrairá a você. Você nem sequer esperará que eles se realizem, pois estará muito ocupado se divertindo no presente. A vida é maravilhosamente simples.

Estamos com todos vocês e entendemos muito bem o que estão passando. Nós lhes pedimos que confiem nesta mensagem e tenham fé na bondade da vida e na alegria que flui através de cada ser vivente. Dêem uma olhada na natureza. Os animais, as árvores e as plantas estão inerentemente voltados para a expressão da beleza e da harmonia. Eles não duvidam de si mesmos. Eles valorizam a si mesmos de um modo perfeitamente natural e pacífico. Conectem-se com essa energia natural de valorização e saibam que vocês são mantidos dentro dessa mesma rede da vida. Vocês estão seguros. Deus está bem aqui com vocês, e nunca sairá do seu lado. Atrevam-se a se entregar aos cuidados da magia da vida, que nada mais é do que o fluxo divino da sua própria alma. E aproveitem!

**Maria canalizada por
© Pamela Kribbe
em junho de 2008**

**Fonte: www.jeshua.net/por
Tradução: Vera Corrêa
veracorrea46@ig.com.br
Revisão: Luiz Corrêa.**

MEDITAÇÃO DA MALHA CÓSMICA

1. Escreva três coisas que você deseje co-criar. Podem ser projetos, situações ou realidades que deseje viver ou alcançar. Leve a mente consciente abaixo do seu umbigo e peça ao niño: **"Por favor, suba pelo cordão prata, vá ao Ser Potencial, e peça-lhe que a conexão entre o meu Centro de Cima ao meu Centro de Baixo seja feita com a malha cósmica e o que desejo... seja realizado/alcançado/vivido de forma rápida, harmoniosa e útil a mim e a todos os envolvidos. Estou aberto a orientações e idéias claras. Grato!"**

2. Coloque a mão direita no coração, dedos apontando para o queixo, e a esquerda no hara, dedos apontando para baixo. Feche os olhos. Inspire pelo nariz, solte o ar pela boca. Sinta uma coluna de

energia que liga seu Centro de Cima (CC), uma bola de energia cerca de 60 cm acima de sua cabeça, ao seu Centro de Baixo (CB), uma bola de energia cerca de 60 cm abaixo de seus pés. Fique assim até relaxar a mente e sentir-se presente.

3. Pense agora nas longas fibras de energia às suas costas. Elas unem o seu Centro de Cima ao seu Centro de Baixo.

4. Enquanto se concentra nas fibras atrás de você, pense na sua história, ela está gravada nessas fibras de trás. Pense nela como uma coluna de sabedoria e suporte em que todas as suas experiências contribuem para que você seja quem é neste momento. Agradeça cada lição que você aprendeu. Ao fazer isso, você transmuta essas lições em sabedoria. Respire profundamente e sinta que você tem sabedoria e suporte, auto-direção e auto-suporte. Você pode



sentir uma leve sensação de movimento rápido às suas costas. É o movimento da energia pelas fibras energéticas em forma de sinais de infinito e que ligam seus chacras àquelas fibras de trás.

5. Concentre-se agora na coluna de energia central e intensifique-a. Ao fazer isso, você fortalecerá seu canal para que ele o ajude a concretizar suas intenções.

6. Sinta agora as fibras energéticas em forma de sinais de infinito que ligam seus chacras às fibras à sua frente. Expresse a intenção de que eles estejam completamente formados, fortes e em equilíbrio.

7. Sinta agora as longas fibras de energia que unem seu chacra coronário ao seu chacra básico. E, como fez com as fibras de trás, concentre-se nas fibras à sua frente e intensifique sua percepção da energia que corre por elas. Pense na lista de projetos, si-

tuações ou realidades que você escreveu.

8. Coloque seus projetos, situações ou realidades e coloque-os dentro de uma magnífica e brilhante bola de luz.

9. Comece a mover sua consciência ao longo das fibras da frente. À medida que você se encontra com as fibras da malha cósmica, você se encontra com seu Ser Potencial. Sinta, perceba, imagine ou pense no seu Ser Potencial. O aspecto do seu ser no qual você é tudo que pode ser: pura sabedoria, amor e coragem. Realização plena. O que você sente ao olhar para ele? Desfrute desse momento e esteja aberto para qualquer energia ou pensamento que surja.

10. Pegue agora a belíssima bola de luz e coloque-a nas mãos de seu Ser Potencial. Sinta

como ela é recebida. Esteja aberto para qualquer orientação ou idéia que possa ser útil para as intenções ou realidades que você colocou na bola de luz. Sinta a possibilidade de permanecer na luz com seu ser potencial e saiba que essa conexão está sempre à sua disposição. Você abriu um canal consciente de comunicação com seu ser potencial. Entre em contato com ele toda vez que quiser alcançar algo.

11. Agradeça agora seu Ser Potencial pelo que recebeu dele.

12. Volte agora para seu Canal Central. Agradeça à conexão e às Luzes. Respire profundamente e, quando estiver pronto, dê uma boa espreguiçada e... Abra os olhos.

13. Escreva agora o que sentiu durante o contato com seu Ser Potencial.

Colaboração de Sônia Veras