

... o inesperado requer uma longa preparação!

Tenho sentido mais e pensado menos. Aprendi a respirar, não sei se você sabe, mas a gente com o passar do tempo desaprende, respira errado e usa muito pouco da capacidade de nossos pulmões. Ao bem da verdade, dedicar uns minutinhos por dia dando atenção à respiração faz toda diferença na nossa qualidade de vida.

Vou fazer 57 anos e decidi que quero viver muitos anos com o vigor da maturidade, livre de doenças, culpas, dietas, remédios e medos. Busquei novos caminhos, deixei aflorar em mim o que eu já sabia, tudo que intuitivamente a gente sabe, mas que a mente com análises, crenças e paradigmas não deixa a gente viver.

Eu sei e creio que você também sabe que o mundo que a gente vive é nosso espelho, nós o fazemos assim, com nossas escolhas e atitudes, e se a gente deseja que ele mude... **a gente precisa mudar!** Isso é fato! **Agora como fazer?** É tão difícil... a nossa mente não deixa, nos aprisiona, nos mantém presos ao passado e esperançosos no futuro, nos faz acreditar que a solução de nossos problemas é algo fora de nós, como se alguém ou algum fato possa resolver aquilo que nós mesmos criamos e aí nós esperamos, oramos, adiamos e enquanto isso, a vida aqui e agora, que de fato, é o que temos, vai embora e quando percebemos... Foi...e nos restam apenas as memórias.

Um dia, me observei rezando, pedindo longevidade e saúde para poder criar meus 3 netos - Luana de 11 anos, Paola de 9 anos e João de 6 anos - que moram comigo, e aí, tive um insight, que esse desejo só poderia ser realizado por mim mesma. Precisava emagrecer, fazer atividade física, combater o stress, os maus hábitos de alimentação etc... porque sem isso, era viver a inexorabilidade da doença, da velhice e da morte.

Foi Fantástico! Senti renascer em mim a energia, a vontade e a rebeldia de uma adolescente, lembrei-me de um pensamento do grande pensador Buda: **A gente é o que pensa tendo se tornado aquilo que pensou.** Incrível... foi como um banho de cachoeira.

Hoje, SEI QUE SEI! Sou senhora do meu destino, e você sabe porque? Porque simplesmente tenho a consciência que sou eu que o crio e que não devo temer nada, nem ninguém, além de mim mesma, dos meus pensamentos e palavras.

Neste momento de minha vida sei quando a minha mente tenta me aprisionar. Eu tenho plena consciência e é muito simples perceber. Exemplifico: quando a gente começa a pensar, a falar, a assistir na TV e buscar nos jornais assuntos relativos a insegurança... é bem aí que começamos a construir em

nossa cabeça o medo e então, a gente acaba criando em nosso mundo a possibilidade da violência acontecer conosco... e aí ela acontece!

Uma vez eu li: O inesperado requer uma longa preparação. Hoje quando me surpreendo assim, paro de pensar, penso em outra coisa e no oposto de preferência, e assim, vou construindo ,cada vez mais, um mundo mais seguro e feliz para mim e todos aqueles com quem convivo.

Entendi que as tragédias em nosso mundo são criadas pelas projeções negativas das nossas mentes, e que somos devorados pelos nossos próprios desejos. Aprendi que estamos todos conectados uns aos outros e com todo tipo de vida, seja dentro ou fora do mundo material.

A gente precisa entender como a vida funciona, porque quando entendemos, nos livramos de uma mente obsessiva e doente, cheia de julgamentos e queixas, e recuperamos para o nosso ser uma mente brilhante de luz, nos permitindo escolhas puras e íntegras voltadas para o amor a nós mesmos e a tudo e todos que materializamos em nosso mundo.

E é essa consciência que me faz decidir pelo compartilhamento desse aprendizado , de desvendar esse véu de ilusão e te propor que juntos possamos nos resgatar de nós mesmos. Existem muitos de nós que acreditam não serem responsáveis por nada que acontece no mundo. Ao contrário, julgam-se vítimas de fatos e circunstâncias, de pessoas, e empregam muito de seu tempo e energia com queixas e lamentações.

Provavelmente, você conhece muitas pessoas assim. Te pergunto: Como resultado a vida dessas pessoas não é uma repetição entorpecida das mesmas situações contra as quais elas sempre esbravejam? Esses são os jogos da mente, da ilusão e da inconsciência.

Antes de terminar de ler, respire profundamente.... Tente não pensar em nada, por alguns segundos, e aí me diga, do jeito que você quiser dizer: ***lá do fundo do seu ser, esta é a nossa oportunidade de despertar!*** Se a sua alma escolher elevar-se e, sem dúvida, essa deve ser a maior ambição do seu ser, esta é uma oportunidade de aprendermos lições, de racionalizar menos, observar mais, amar , sentir, incluir e ir em direção para onde sua consciência o levar. Reafirmo que o Mundo é a projeção dos nossos sonhos ou dos nossos pesadelos ! ***Nós, responsáveis pela ASSAT, estamos abandonando a velha maneira de se comunicar e pensar, estamos começando AGORA uma incrível transformação, buscando uma permanente conexão com o Divino e com o nosso poder criador e nossa verdadeira identidade. Estamos nesse momento, e espero que você também, esteja conosco, rompendo velhas barreiras e transformando nossas vidas.***

Lembre-se que cada um de nós tem dentro de si qualidades que nos apóiam e nos dão coragem para vencer o medo que nos impede de ficarmos conscientes e plenos de nosso poder e de assumirmos o comando de nossa própria vida.

Ao fazer uma doação à ASSAT você vai indicar que deseja se preparar para atingir uma maior expansão de sua consciência. Publicaremos artigos, realizaremos encontros, entrevistaremos pessoas, proporemos exercícios e experiências do ser, buscando criar equilíbrio, paz e harmonia em cada um de nós e em nossos meios. Enfim, criar uma revista eletrônica, te mandar mensagens, te recomendar livros, te convidar para apresentações de filmes, criando uma corrente de trabalhadores do despertar do ser, inspirando a nossa consciência e nos tornando inspirados por ela. A ESCOLHA E DE CADA UM DE NÓS!!!



Jorgette Oliveira - Presidente