



AS PRÁTICAS DA IMERSÃO

O ENCONTRO

A arte do feminino integrado



RAW
HUMAN

Esse é um documento que explica como funciona a imersão O Encontro e quais são as meditações e práticas que servem como base para o processo de regeneração que a imersão oferece.

Caso tenha dúvidas, contacte a produção diretamente. As informações para contato estão na última página desse documento.

COMO FUNCIONA O ENCONTRO

ESSA IMERSÃO TEM COMO BASE 3 PILARES:

1. A meditação
2. O trabalho profundo e consciente com seus 5 corpos
3. O compartilhar - a celebração.

Diariamente nos sentamos para meditar em grupo, introduzindo o hábito de limpar a conversa mental incessante e transformando antigos padrões viciosos.

Utilizamos como base as meditações do Kundalini Yoga que ensinam a utilizar as suas capacidades mentais, físicas e nervosas, para trabalhar sob domínio da sua verdade - o instrumento da alma.

A sua verdade é única.

A verdade é uma consciência única para cada uma de nós.

A sua verdade se torna clara para você através da redução das suas flutuações mentais, do contato honesto e responsável com seus corpos, e por meio da sua intenção.

Informações importantes chegarão para você quando determinar-se a praticar as técnicas desse curso diariamente.

Uma vez por semana nos aprofundamos em cada um dos portais: mente, corpo físico, emoções e manifestação, com ferramentas e experiências específicas para cada área.

Essas são as áreas que nos tornam completas, que conduzem a nossa experiência de vida.

Através da experiência de cada portal, recebemos informações para agir de acordo, integrando essas novas percepções em nossa vida.

Você entenderá melhor sobre o processo de cada um do portal uma vez que se inscrever na imersão.

Conheça o Kundalini Yoga:

Sobre o Kundalini Yoga

* “Kundalini Yoga existe há milhares de anos. Na Índia, o ensino da prática era restritivo e foi mantido como uma tradição oral secreta por milhares de anos, o que protegeu as técnicas de serem abusadas, mas também criou uma imagem desnecessária de mistério. Quando Yogi Bhajan veio para os Estados Unidos em 1969, ele começou a ensinar este Yoga abertamente a todos, e explicou sua tecnologia em detalhes. Desde então, ele tem ensinado Kundalini Yoga a estudantes em todo o mundo.

Yogi Bhajan explica: “Kundalini Yoga aproveita as energias mentais, físicas e nervosas do corpo e as coloca sob o domínio da Vontade, que é o instrumento da Alma.”

Yoga significa literalmente “união”. Nesse sentido, serve como um veículo para unir sua alma e seu Criador. Com Kundalini Yoga, você se desenrola; você revela sua verdadeira identidade. Kundalini é o potencial criativo dos seres humanos. Conforme explicado por Yogi Bhajan, “Kundalini Yoga é a ciência para unir o finito com o infinito e é a arte de experimentar o infinito no finito. [...]”

[...] Os kriyas (as meditações do Kundalini) são um conjunto específico de exercícios que geram energia, organizam essa energia e levam você a um estado energético específico — particularmente um de maior consciência.

Também dentro da prática estão embutidos momentos de quietude em que nos sentamos em silêncio e despertamos para o nosso Eu. A respiração dentro dos kriyas é tão poderosa que começa a remover as camadas que velam nossa consciência e, nos doces momentos entre as posturas, podemos sentir a plenitude de quem somos. Os kriyas trabalham para fortalecer o sistema nervoso, equilibrar o sistema glandular, purificar o corpo e acalmar a mente.

Eu pratiquei kriyas que me deixaram extasiada, e plena com a forte sensação de conexão e alegria, e outras que me provocaram e me confrontaram até o âmago de quem eu sou, tanto física quanto mentalmente.

Aprendi a ficar presente e aceitar o prazer e a dor como parte da mesma jornada para a saúde e o equilíbrio. Nosso ego naturalmente se inclina para o prazer e o conforto. É preciso esforço concentrado e disciplina para começar a liberar o controle do ego sobre nossa consciência.

Este esforço é o trabalho necessário para começar a acessar a verdade de quem somos, para criar uma forte conexão com a nossa Alma e, portanto, o trabalho da nossa Alma neste planeta. É onde começamos a dar grandes passos em direção a uma vida como um ser iluminado.

Antes de praticar Kundalini Yoga, eu tinha feito um pouco de meditação, mas sempre foi difícil para mim. As meditações dentro do Kundalini Yoga são multifacetadas. Você pode fazer as formas mais simples, como consciência da respiração ou mantra simples, ou explorar meditações mais elaboradas onde há uma respiração, mantra e mudra específicos que trabalham juntos para equilibrar diferentes aspectos da mente e do corpo. Quando praticado por 40-120 dias, o resultado é pura magia."

* Esse é um texto traduzido de Kia Miller, professora de Kundalini Yoga, que você pode acessar [nesse website](#).

A prática dos Kryas (das meditações) acontecem durante a imersão O Encontro diariamente, para você ver as transformações acontecendo na sua vida.

Entenda quais são as praticas, e como elas trabalham nos seus corpos:

As meditações do Kundalini praticadas durante *O Encontro:*

1. MEDITAÇÃO PARA QUEBRAR VÍCIOS – SA TANAMA.

Duração: 3 minutos.

Veja os seus desejos inconscientes caindo por terra ao praticar essa meditação.

Explicação de Yogi Bhajan:

“A pressão exercida pelos polegares nesta meditação desencadeia uma corrente de reflexo rítmica no cérebro central. Essa corrente ativa a área do cérebro abaixo da glândula pineal. É um desequilíbrio nessa área que torna os vícios mentais e físicos aparentemente inquebráveis.

Uma vez que a glândula pineal começa a secretar, ela começa a gerar brilho. Isso te permite se libertar de velhos padrões.

Hoje em dia o desequilíbrio é uma pandemia. Se não somos viciados em fumar, comer demais, beber ou usar drogas, então somos inconscientemente viciadas em buscar a aceitação dos outros, em ter coisas, em falar demais... Tudo isso nos leva a viver padrões de comportamento inseguros e neuróticos.

Esta meditação é parte de uma classe de meditações que se tornarão conhecidas pela futura sociedade médica. A meditação será usada para aliviar todos os tipos de aflições mentais e físicas. Porém, pode levar até 500 anos até que a nova ciência médica compreenda bem os efeitos desse tipo de meditação para delinear e medir todos os seus parâmetros.”

2. MEDITAÇÃO PARA PROSPERIDADE – HAR

Duração: 3 minutos.

Atraia a prosperidade em todas as áreas da sua vida.

Explicação de Yogi Bajan:

“Essa meditação pode ser feita por até 11 minutos. É tão poderosa para trazer prosperidade que praticá-la por mais de 11 minutos seria ganância.

Essa meditação estimula a mente, e os centros da lua e de Júpiter em nossas mãos. Quando Júpiter e a lua se unem, não há forma de você não criar riqueza.”

O mantra e o movimento:

“Har” é um dos aspectos de Deus — o infinito criativo. Quando mantra Har, comanda o seu “eu” para apoiar a sua alma. Para tornar-se um junto ao infinito criativo. União de divinos.

Em suas mãos, a parte interna representa a lua, que está relacionada à imaginação, a intuição e ao mistério. A parte externa representa Júpiter, que é o símbolo da força de vontade, autoridade, ambição e respeito próprio. Junte as duas, enquanto mantra “Har” e observe por si mesma os resultados.

3. MEDITAÇÃO PARA ILUMINAR SEU ESPLENDOR – ANT NA SIFTEE

Duração: 11 minutos.

Entre em silêncio por 11 minutos, use a sua respiração para energizar a tua aura, e criar um arco protetor e reluzente tão forte que atrai somente o que está alinhado com a tua prática.

Segundo Yogi Bhajan:

“Você não precisa de maquiagem; você não precisa compensar nada. Você é conhecida pelo seu espírito. Você deve atrair a tudo e todos pela sua radiância, por aquilo que você emana. Você será amada e honrada por sua excelência, ou por sua estupidez e arrogância, dependendo do que você escolha.

Quem é Você? Você é um ser humano (human). - “Hu” significa espírito, luz.

(Yogi Bhajan faz círculos com as mãos sobre a cabeça e para os lados; referindo-se ao campo áurico ou corpo radiante de uma pessoa - a sua aura.) - “Man” significa agora, mental — ser agora.

Agora você é o espírito da sua mente. Você é uma luz brilhante em si mesma. Essa é a sua identidade.

Pratique potencializar essa luz.

A arte de ser inteligente é ser tão pequena, que pode conter tudo.

A arte do sucesso é atender ao chamado do seu servir com graça e compaixão.

A arte da felicidade é servir a todos, e todos servirão a você.

Esses são os três fundamentos.”

Esses são parte dos processos iniciatórios a arte do feminino integrado proposto pela imersão O Encontro.

Você é convidada a praticá-las e tirar as suas próprias conclusões.

Essa é a quinta edição da imersão O Encontro, que recebe mulheres de todos os lugares do mundo, e que beneficia a cada uma de forma única.

Todas as intenções são encontradas.

Para inscrever-se e tirar dúvidas contacte:

Por e-mail isadoramgalant@gmail.com ou

Whatsapp (48) 99623-2845.

Depoimento da ultima participante da imersão O Encontro, Taíne:

“Hoje eu resolvi vir aqui trocar uma ideia com vocês a respeito de como tem sido essa jornada desde o início dO Encontro.

Eu confesso que, nos últimos dias, tenho pensado muito a respeito das mudanças que sinto acontecendo desde que esse caminho se abriu para mim (para nós todas). Comecei a fazer um breve comparativo do antes com o agora e fiquei bastante emocionada.

Tenho percebido uma amorosidade impressionante em mim. Apesar de estarmos nesse processo há menos de duas semanas, nesse pouco tempo já tive a oportunidade de ver alguns dos meus relacionamentos trincarem em várias partezinhas frágeis que eu sempre fiz questão de proteger (especialmente por serem menos resistentes). Rompi laços, desfiz nós e me dispus a curar o que, por uma vida, considerei incurável.

Curiosamente, tenho tido a paciência e a dedicação de recolocar cada uma das pessoas mais importantes da minha vida em seus devidos lugares. Seus novos lugares. Os lugares que elas deveriam ter ocupado desde sempre, com honra, amor e gratidão, mas não mais com aquela dedicação cega que me tirava de mim para me dar a elas.

Estou pasma com o quanto as energias têm mudado em torno de mim... Feridas e vulnerabilidades há muito sorrateiramente colocadas para debaixo do tapete têm vindo à tona e tem sido libertador. Situações vêm acontecendo e me empurrando para decisões que eu acredito que vinha adiando por um bom tempo... E, surpreendentemente, nada disso tem sido desconfortável.

Eu sinto um novo campo energético se formando em mim, que repele tudo aquilo com o que vim me descontentando ao longo dos últimos anos e para o que, no último domingo, consegui dizer “chega”. Ao mesmo passo, me vejo tendo muito mais clareza para lidar com cada uma dessas situações, sem me vitimizar ou mesmo me colocar naquele lugar de urgência, culpa e fuga com o qual eu estava acostumada...

- continua na próxima pagina.

Tudo isso tem acontecido a partir de um espaço de amor e profunda gratidão por cada ensinamento, tornando tudo ainda mais especial.

Aprendendo sobre mim, em cada uma das meditações e naquele encontro disruptivo de domingo, pude perceber que posso me tornar ainda mais capaz de enxergar o outro como ele é. Tenho me amado, sem o menor problema de admitir isso, sem o medo de olhar para as minhas falhas, sem a dor ao encarar as cicatrizes (acreditem, é um avanço quase inacreditável). Venho me celebrando todos os dias nesse corpo que não é novo, mas nunca foi tão meu quanto vem sendo. É transformador!

Ah, e as histórias que a minha mente estava acostumada a contar?... Agora elas passam como o letreiro de um filme diante de cada circunstância, denunciando todas as mentiras que eu não preciso mais comprar. Quase não consigo acreditar que eu nunca percebi elas ali antes.

Tenho me descoberto muito mais o que SOU largando mão da ideia de ser quem eu achava que era, sem pensar no que isso pode parecer, sem tentar entrar naquelas caixinhas para pertencer.

Enfim, têm sido dias gloriosos. Estou me sentindo transbordando gratidão em tudo que toco, em tudo que digo, em tudo que faço. Queria compartilhar essa alegria doce e prazerosa com vocês... E também saber de cada uma como tem sido essa experiência dentro dos seus próprios Universos.”

Participe e construa os próximos capítulos...



RAW
HUMAN