

SEMINÁRIO

Ao encontro do nosso núcleo sagrado

Todos nascemos com uma estrutura interior que é pura, indestrutível, a-material. Nada consegue, influenciá-la e ainda menos alterá-la. Com exercícios para abrir esse lado verdadeiro da nossa alma vamos aprender a viver desde uma realidade cósmica.

O pequeno "Eu" está sempre a boicotear a felicidade original, ele impede viver a espiritualidade pura. É projectado constantemente contra as demais pessoas e situações em forma de comentários negativos, críticas ou agressões verbais e até corporais. Em outros casos, esse lado do ego, é dirigida contra a própria pessoa, sob a forma de baixa auto-estima, fadiga e tristeza. Com as vivências dos símbolos de certos arquétipos, numa dinâmica meditativa dirigida, também se superará a influência do lado material mundano, para aprender a viver desde o grande "Eu". Este lado corresponde ao núcleo sagrado.

Será uma experiência que transformará a estrutura obsoleta da personalidade, através desta vivência profunda, mudará a nossa consciência a no que diz respeito aos problemas antigos, pois o interesse pela vida baseara-se na experiência desse lado transcendente. O pequeno "Eu" passara a ser indiferente para nós, porque estaremos vislumbrados pela intensidade do brilho do diamante da essência.

Num dia de exercícios profundos do Taichi Chuan, Zazen, Qigon junto a uma dinâmica de grupo psicológica se abrirá o lado valioso e profundo da nossa alma. Este processo irá repercutir no corpo, limpando-o, abrindo-o e energizando-o.

Este seminário é de ordem prática com sessões de meditação ao longo do dia.

É importante nesse dia vestir roupas folgadas, se possível e se possuir trazer: tapete, almofada de meditação para utilização própria e uma manta para maior conforto na meditação.

No Porto, dias 14 e 15 de Março de 2012