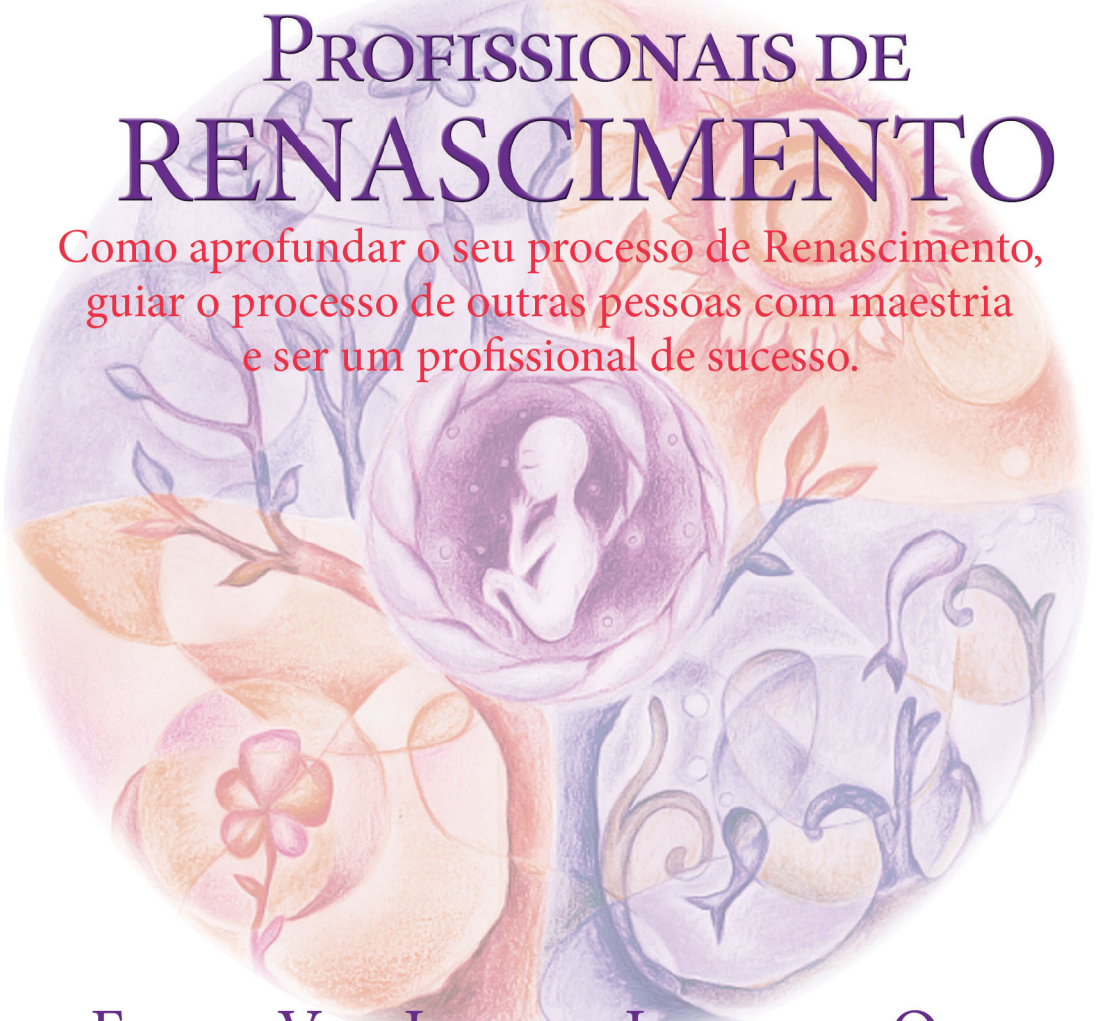
Manual para Profissionais de RENASCIMENTO

Como aprofundar o seu processo de Renascimento, guiar o processo de outras pessoas com maestria e ser um profissional de sucesso.



Fanny Van Laere e Leonard Orr

Fanny Van Laere e Leonard Orr

MANUAL PARA PROFISSIONAIS DE RENASCIMENTO

Como aprofundar o seu processo de Renascimento, guiar o processo de outras pessoas com maestria e ser um profissional de sucesso.

1ª Edição

Vision Libros

Madrid · 2021

bioflow®
instituto internacional

Título original:
Manual para Profesionales de Renacimiento.
Como profundizar en tu proceso de Renacimiento, guiar el proceso de otras personas con maestria y ser un profesional exitoso.

Autores:
Fanny Van Laere e Leonard Orr

Tradução:
Joana Brandão Tavares, Regina Rebello, Tom Cau e Walter Santiago Coscia

Coordenação Geral:
Walter Santiago Coscia

Diagramação:
Daniel Vasques

Revisão do texto:
Célia Regina Faria Menin, Roseli Gonçalves e Karen Morgado Lencioni

Capa:
Uma Maraval, revista por Ari Maia

ISBN: 978-84-18678-54-7

© Coeditado por:
VISION LIBROS www.visionlibros.com
INSTITUTO INTERNACIONAL BIOFLOW® www.inteligenciaemovionalbioflow.com

Gestão, promoção e distribuição: Grupo Editor Vision Net S.L.
C. / San Ildefonso 17, local, 28012 Madri. Espanha.
Fone: 0034 91 3117696 // Email: pedidos@visionnet.es
www.visionnet-libros.com

Disponível nas principais livrarias.

As opiniões expressas neste trabalho são exclusivamente dos autores. Elas não refletem necessariamente as opiniões do editor, que fica isento de qualquer responsabilidade decorrente.

É proibida qualquer forma de reprodução, distribuição,, comunicação pública ou transformação desta obra sem a autorização por escrito dos proprietários de propriedade intelectual. Se precisar fotocopiar, digitalizar ou usar qualquer fragmento de esta obra, entre em contato com CEDRO (Centro Espanhol de Direitos Reprográficos, www.cedro.es ou pelo telefone 917021970). Agradecemos por adquirir uma edição autorizada deste trabalho e por respeitar as leis do copyright.



info@inteligenciaemocionalbioflow.com

www.inteligenciaemocionalbioflow.com

A Babaji,
Padre Eterno em forma humana,
Professor supremo
e Guardião do Planeta Terra.

ÍNDICE

1 – PREFÁCIO 13

2 – INTRODUÇÃO E AGRADECIMENTOS 15

3 – OS PILARES DO RENASCIMENTO 17

3.1 – O papel de um(a) Renascedor(a) 17

3.2 – Sessões de respiração, o ciclo de Energia e a liberação do mecanismo respiratório 19

3.3 – Exercícios de respiração 21

3.4 – Psicologia Espiritual 24

3.4.a – A mente emocional humana 26

3.4.b – Afirmações para uma vida melhor 27

3.4.c – A Energia se torna aquilo em que que ela pensa, por Leonard Orr 28

3.5 – A história do Renascimento 29

3.5.a – O primeiro método de Renascimento 29

3.5.b – O segundo método de Renascimento 30

3.5.c – O terceiro método de Renascimento 31

3.6 – Manual de Ignorância e Sabedoria, por Leonard Orr 31

3.6.a – O manual do proprietário para seres humanos, por Leonard Orr 32

3.6.b – Ignorância e Sabedoria 33

3.6.c – Práticas espirituais básicas que funcionam 35

4 – OS 10 GRANDES TRAUMAS DO SER HUMANO 51

4.1 – Mentira pessoal e negativos específicos 51

4.1.a – Exemplos de mentiras pessoais e de leis eternas 54

4.1.b – Exercício da mentira pessoal e da lei eterna 54

4.1.c – Exercício curto para a mentira pessoal e a lei eterna 55

4.2 – A repressão do feminino 56

4.2.a – Exemplos de afirmações 58

4.2.b – Exemplos de exercícios 58

4.2.c – Recomendações para todos os exercícios com visualização 59

4.3 – Vidas passadas 59

4.3.a – Exemplos de afirmações 60

4.3.b – Exemplos de exercícios 61

4.4 – O trauma de nascimento e as memórias da infância 61

4.4.a – Exemplos de afirmações 63

4.4.b – Exemplo de exercício 63

4.5 – Síndrome da desaprovação parental 64

4.5.a – Exemplos de afirmações 65

4.5.b – Exemplo de exercício 66

4.6 – A ânsia subconsciente de morte 66

4.6.a – Exemplos de afirmações 67

4.6.b – Exemplo de exercício 67

4.7 – O trauma escolar 67
4.7.a – Exemplos de afirmações 69
4.7.b – Exemplos de exercícios 69
4.8 – O trauma religioso 70
4.8.a – Exemplos de afirmações 70
4.8.b – Exemplo de exercício 71
4.9 – A senilidade 71
4.10 – A síndrome do salvador 72

5 – PSICOLOGIA PERINATAL 75

5.1 – O roteiro de nascimento 75
5.1.a – Exemplo de exercício 75
5.1.b – Exemplo de roteiro de nascimento 76
5.2 – A concepção 78
5.2.a – Visualização da concepção 79
5.3 – A gestação 81
5.4 – O trauma de nascimento 83
5.5 – Tipos de nascimento 90
5.5.a – Cesariana 90
5.5.b – Parto estagnado 91
5.5.c – Parto com fórceps ou ventosas 92
5.5.d – Cordão umbilical ao redor do pescoço 92
5.5.e – Bebê cianótico 93
5.5.f – Nascimento de nádegas ou com os pés 93
5.5.g – Parto transversal (deitado de lado) 94
5.5.h – Parto prematuro 94
5.5.i – Incubadora 95
5.5.j – Parto induzido 95
5.5.k – Parto hipermaduro 95
5.5.l – Anestesia 96
5.5.m – Parto rápido 96
5.5.n – Parto de gêmeos 97
5.5.o – Placenta prévia 97
5.5.p – Parto prolongado 97
5.5.q – Nascimento seco 98
5.5.r – Pai ausente no momento do nascimento 98
5.5.s – Morte da mãe durante o parto 98
5.6 – Influências perinatais 98
5.6.a – A culpa primária 98
5.6.b – Síndrome do obstetra 99
5.6.c – Sexo "equivocado" 99
5.6.d – Abortos anteriores ou morte fetal 100
5.6.e – A circuncisão e a mutilação genital feminina 100
5.6.f – Intervenções médicas 101
5.6.g – A escolha do nome da criança 101
5.6.h – Problemas com amamentação e nutrição 101
5.6.i – Dificuldades financeiras 102
5.6.j – Bebê adotado 102

5.7 – Exemplo de perguntas ou de questionário 105
5.8 – Educação para o nascimento 106
5.8.a – A presença do pai durante o nascimento 107

6 – A CRIANÇA INTERIOR E O ADOLESCENTE INTERIOR 115
6.1 – Nossa criança interior e nossos pais interiores 115
6.2 – As fases de desenvolvimento da criança 116
6.3 – A primeira infância (do nascimento a aproximadamente 7 anos) 117
6.3.a – O bebê interior (de 0 a aproximadamente 9 meses) 118
6.3.b – A criança interior em seus primeiros passos (de aproximadamente 9 meses a 3 anos) 119
6.3.c – O pré-escolar interior (de aproximadamente 3 a 7 anos) 120
6.4 – Infância (de aproximadamente 7 anos à adolescência) 121
6.5 – **O adolescente interior** (de aproximadamente 14 a 21 anos) 122
6.6 – Exemplos de exercícios 123

7 – O ADULTO SAUDÁVEL 127
7.1 – Definição de um adulto saudável 128
7.2 – O perdão 128
7.2.a – A dieta do perdão 129
7.2.b – As cartas de fechamento 129
7.2.c – Exercício do perdão, por Elvi Orr 132
7.3 – O seminário do amor próprio, por Elvi Orr 133
7.3.a – Estados emocionais comuns e como eles inibem a nossa capacidade de manifestar o que queremos na vida 135
7.3.b – Exercício para cultivar o amor-próprio 138
7.4 – Um novo paradigma de relacionamento, por Joe Jennings e Fanny Van Laere 138
7.4.a – Exemplos de afirmações 143
7.4.b – Exemplos de exercícios 144
7.5 – Como curar os abusos sexuais 144

8 – PURIFICAÇÃO ESPIRITUAL 147
8.1 – A contaminação emocional energética, por Leonard Orr 147
8.2 – Práticas de purificação espiritual 151
8.2.a – O Amor 153
8.2.b – O Ar 154
8.2.c – A Água 154
8.2.d – O Fogo 155
8.2.e – A Terra 156

9 – MAESTRIA SOBRE O CORPO E LONGEVIDADE 159
9.1 – Nosso templo 159
9.2 – Filosofia 161
9.3 – Psicologia 161
9.4 – Fisiologia 162

9.5 – A meditação do corpo, por Leonard Orr 163
9.5.a – Afirmações para o rejuvenescimento, de *Renascimento na nova era*, de Sondra Ray e Leonard Orr 165
9.6 – Os iogues imortais, por Leonard Orr 168
9.6.a – A verdade acerca dos mestres iogues imortais 168
9.6.b – Afirmações de vitória, por Leonard Orr 170
9.7 – Babaji 174
9.8 – As duas árvores, por Leonard Orr 177

10 – CONSCIÊNCIA DE PROSPERIDADE 179
10.1 – Exercícios de pensamentos criadores que produzem o sucesso, por Leonard Orr 180
10. 2 – Afirmações para a prosperidade, por Leonard Orr 181

11 – COMO GUIAR UMA SESSÃO DE RENASCIMENTO 183
11.1 – Preparação para as sessões 183
11.2 – Como preparar seus clientes para a primeira sessão 184
11.3 – Como guiar a respiração durante uma sessão de Renascimento 186
11.3.a – Renascimento de alta qualidade 189
11.3.b – Respiração pelo nariz e pela boca 190
11.3.c – Renascimento em grupo 191
11.4 – Distúrbios da respiração 193
11.4.a – Como liberar o mecanismo respiratório 198
11.5 – Sintomas de cura e diferentes manifestações durante o processo de Renascimento 200
11.5.a – Manifestações físicas 200
11.5.a.1 – Tetania 202
11.5.a.2 – Anestesia 203
11.5.b – Hiperventilação 204
11.5.c – Emoções e memórias 204
11.5.d – A liberação da energia, por Leonard Orr 207
11.6 – Como dar uma consulta de psicologia espiritual 210
11.7 – Como guiar uma pessoa em um ciclo de dez sessões de Renascimento 212
11.7.a – As metas das primeiras 10 sessões de Renascimento, por Leonard Orr 212
11.7.b – Relação entre renascedor e cliente 215
11.8 – Como guiar seu cliente com afirmações 219
11.8.a – Diferentes formas de trabalhar com afirmações 220
11.9 – Elementos que favorecem o processo 223
11.10 – Renascimento na água 224
11.11 – Renascimento para mulheres grávidas 226
11.12 – Renascimento para crianças 228
11.13 – Renascer seus amigos e familiares 233

12 – O PODER CURADOR DOS SINTOMAS E DAS ENFERMIDADES 235
12.1 – Dores de cabeça e enxaquecas 237
12.2 – Resfriado comum e gripe 237
12.3 – Depressão 237
12.4 – Dor nas costas 238
12.5 – Asma 239
12.6 – Câncer 243
12.7 – Epilepsia 245
12.8 – AIDS 246
12.9 – Sobrepeso 246
12.10 – Problemas cardíacos 246
12.11 – Vícios 247
12.12 – Controle da dor 251
12.13 – Desintoxicação e síndrome de sensibilidade química múltipla (SQM) **251**
12.14 – Outros depoimentos **252**
13 – COMO SE TORNAR UM PROFISSIONAL BEM-SUCEDIDO 255
13.1 – Programa de Certificação 255
13.1.a – Novo programa de certificação 258
13.2 – Código de Ética para renascedores 260
13.3 – O que é ser um bom renascedor, por Leonard Orr 260
13.4 – Como construir uma clientela 261
13.5 – Comunidade espiritual e formação contínua 263
13.6 – Dar palestras e seminários 266
13.6.a – Ser um líder 267
13.6.b – O fenômeno da barriga do guru 268
13.6.c – Sua poluição emocional e a dos outros 269
13.7 – Expandir o Renascimento: metas para um futuro melhor 270

14 – CIDADANIA RESPONSÁVEL 271
14.1 – Declaração dos direitos do povo sobre o dinheiro, por Leonard Orr .. 272

15 – BIBLIOGRAFIA RECOMENDADA 275

1 – PREFÁCIO

Estou muito feliz pelo fato de toda esta informação se encontrar reunida em um só livro, de forma que todos possam saber o que é um trabalho de Respiração de Renascimento de alta qualidade, pelo menos intelectualmente ou conceitualmente.

É claro que conhecer o Renascimento por meio da experiência é outra coisa. Porém, acredito que ter acesso aos conceitos nos ajuda a identificar a realidade, quando ela acontece, ou, ao menos, saber o que buscar. A realidade da respiração está além da mente. Esperamos que, ao ler este livro, você seja elevado muitas vezes a este estado transcendental.

Muito me alegra que Fanny tenha compilado toda esta informação, resultado de seus dezenove ricos anos de experiência prática como Renascedora e como formadora de Renascedores, somados aos meus 39 anos de experiência. Este livro contém suas brilhantes revelações e a sua sabedoria, assim como as minhas. Acreditamos que os resultados deste trabalho em equipe permitirão aos leitores alcançar com mais facilidade a excelência na prática do Renascimento.

O trabalho de purificação espiritual torna a vida, em seu sentido mais amplo, saudável e prático, mais acessível a todos. Energia e Paz são uma combinação maravilhosa. Desejamos que todas as pessoas venham a vivenciá-la, enquanto desenvolvem o trabalho espiritual e até que recebam todo o seu poder e beleza, da mesma maneira enriquecedora que experimentamos isso em nossas vidas.

Alcançar a maestria no trabalho de respiração e de purificação espiritual é nosso direito de nascimento como filhos de Deus. Agora, você tem pelo menos as ideias.

Leonard D. Orr

2 – INTRODUÇÃO E AGRADECIMENTOS

Pelo fato de realizar seminários, conhecer muitos renascedores ao redor do mundo, organizar os retiros de Leonard Orr e trabalhar com ele, percebi que muitos profissionais não recebem uma formação de boa qualidade, suficiente para que eles sejam bem sucedidos e/ou alcancem os resultados fantásticos e milagrosos que são possíveis por meio da prática e do ensino do Renascimento.

Particularmente, acredito que, quando comecei, um bom guia teria me ajudado muito, ampliando a qualidade de meu trabalho e auxiliando em minha prática com maior rapidez, permitindo que eu me beneficiasse da experiência de outros profissionais. Desta forma, eu teria confirmado algumas de minhas intuições. Esta é a razão pela qual decidi escrever este livro.

Sou muito agradecida a Leonard pelos doze anos de descobertas sobre o Renascimento. Somos muito afortunados pela oportunidade de nos beneficiarmos de seu trabalho. Concordo com a afirmação dele de que todos necessitam de uma formação contínua, que inclua o seu próprio processo de aprendizagem e de cura e na qual se incluam as idéias e as práticas mais elevadas que possamos encontrar, assim como o aprendizado com nossos alunos e com a experiência de outros renascedores que possamos ajudar por meio da comunidade espiritual.

Sou grata também a todos os meus alunos e alunas, por terem confiado em mim, assim como pela coragem e pela motivação que os impulsionaram a passar por seu próprio processo de cura e de transformação.

Eu não fui orientada de forma apropriada em minhas primeiras dez sessões. Em seguida, fiz uma formação na qual se praticavam sessões em grupo e em que não me supervisionaram suficientemente durante o processo de respiração. Foi necessário algum tempo para que a qualidade de minhas sessões pessoais melhorasse e, neste percurso, fui orientando meus clientes de forma cada vez mais eficiente a respirar Energia, mas fiz isso intuitivamente. Tive também de superar maus hábitos aprendidos durante as primeiras sessões recebidas. Obviamente, quero que meus alunos, assim como qualquer outra pessoa, evitem esta perda de tempo e aprendam de forma mais rápida. De minha parte, estou sempre disposta a dar continuidade ao meu aprendizado. Ser um profissional de Renascimento é um trabalho fantástico! É, de longe, a melhor profissão que se possa imaginar! É divertido ensinar as pessoas a tomarem as rédeas de sua vida e a se curarem.

Eu tenho estado à frente de cursos de formação profissional de Renascimento desde 1999 e trabalho como renascedora desde 1995. Ao longo deste período, venho aprimorando as orientações oferecidas aos alunos no final da formação. Finalmente, decidi publicar este livro com Leonard, que revisou todo o seu conteúdo.

A maior parte das idéias aqui contidas tem origem nos ensinamentos de Leonard. Há também alguns artigos dele. Outros conteúdos vieram do aprendizado recebido antes de me formar e de trabalhar com ele, especialmente de Ronald Fuchs e do LRT (Loving Relationships Training, criado por Sondra Ray e por Bob Mandel). Sou profundamente agradecida a Ronald Fuchs, Sondra Ray, Bob Mandel e a todas as pessoas que contribuíram para a criação do LRT. Para completar, acrescentei muitas informações procedentes de minha própria experiência e intuição.

Agradeço profundamente a todos os que participaram da elaboração deste livro por meio da partilha de suas experiências. Não é fácil obter depoimentos, pois a maioria das pessoas encerra as sessões em estado de graça, o que torna difícil se concentrar para escrever. Pode ser, inclusive, inapropriado neste momento pedir que retornem ao mental e escrevam sobre a experiência.

Além disso, nem todo mundo tem a habilidade de se comunicar por meio da escrita, mas, quando alguns o fazem, essas contribuições são muito valiosas e são de grande ajuda, servindo de inspiração para outras pessoas. Muito me emocionou receber tantas respostas quando solicitei a meus clientes, alunos e colegas renascedores que participassem, compartilhando suas histórias. Seu apoio e motivação tocaram meu coração.

Agradeço a Leonard por todos os artigos, por sua sabedoria prática e por revisar este livro.

Agradeço também a Elvi Orr pelo artigo sobre o amor próprio e o exercício do perdão, assim como por sua amizade sincera.

Agradeço imensamente a toda a equipe do Brasil que trabalhou na edição em português, principalmente a Shubha e Regina pela dedicação e pelo carinho com que conduziram a tradução da obra. Finalmente, eu gostaria de esclarecer que este livro não pretende ser um guia completo para renascedores, uma vez que ser um bom profissional requer formação e supervisão adequadas *(consultar Capítulo 13.1 – Programa de certificação, página 255).* Para orientar outras pessoas de forma eficiente, é necessário ter experiências de alta qualidade, assim como ser capaz de se conectar com a intuição. Embora isso não seja algo que se possa transmitir, é possível ensinar como curar o que desconecta a intuição.

Espero que o Manual para Profissionais de Renascimento alcance o propósito de expandir o Renascimento de alta qualidade.

Desejo uma boa viagem a todos!

3 – OS PILARES DO RENASCIMENTO

O Renascimento se baseia na prática de sessões de respiração conectada ou circular, psicologia espiritual ou pensamento criador e purificação espiritual.

Existem dois estágios na prática do Renascimento. No primeiro, aprendemos a respirar tanto Energia quanto ar e experimentamos o imenso poder de cura disso. Normalmente, são necessárias 10 sessões de Renascimento de alta qualidade, embora algumas pessoas possam precisar de mais.

O segundo estágio é a maestria da Vida. Trata-se de curar completamente a nossa mente emocional, até chegarmos ao ponto em que todos os nossos pensamentos e emoções estejam imersos no Espírito. Isto consiste em desvelar os ciclos de nascimento e morte e incorporar e manifestar plenamente nossa Divindade natural em nossa mente e em nosso corpo. Em outras palavras, encarnar o Divino. Com as práticas, alcançamos a cada ano mais liberdade, paz, alegria, realização interior e sucesso. A maestria da Vida significa estar em *constante formação.*

Portanto, entendemos que, apesar de o Renascimento ter formidáveis efeitos terapêuticos e de cura, ele é muito mais do que apenas uma terapia, uma vez que inclui um processo integral para a maestria.

Outras formas de definir o Renascimento:

- Experiência física de Energia Divina ou Ser Infinito.
- Significa mudar os pensamentos negativos em relação à vida, de modo a dissolver os padrões criados no corpo e na mente.
- "Orgasmo divino" ou "relaxamento cósmico".
- A ciência de não prender a respiração e encher o corpo físico com Energia Divina.
- É a forma mais completa e natural de liberar velhas crenças subconscientes e integrar mais segurança, confiança e prazer no corpo e na mente.
- Consiste em romper o ciclo de nascimento e morte, incorporando o corpo e a mente na vida consciente do Espírito Eterno, com o objetivo de nos tornarmos uma expressão d´Ele .

3.1 – O papel de um Renascedor

À medida que o livro avança, especialmente na segunda parte, vamos conhecer em detalhes o que significa ser um profissional de Renascimento de alta qualidade.

Comecemos por uma definição básica: *Um(a) Renascedor(a) é alguém que orienta outras pessoas através de seu processo de Renascimento, apoiando-as de uma forma amorosa. Ele(a) ensina ferramentas do Renascimento, as quais sabe que são eficazes por já tê-las utilizado.*

Esta é uma das razões pelas quais a primeira parte deste livro aborda as ferramentas utilizadas no Renascimento. Ao praticar estas técnicas, você pode ir mais fundo em seu próprio processo, além de utilizá-las com seus clientes. Nosso principal objetivo é ensinar as pessoas a se curar e a estar conscientes de como elas criam sua realidade.

Por outro lado, quanto mais uma pessoa tiver trabalhado em si mesma e quanto mais houver praticado a purificação espiritual, mais curadora será a sua presença. Além disso, quanto mais clara for a energia do(a) Renascedor(a) como resultado das práticas, mais fácil é para o cliente entrar em contato com a Energia e aprender a se curar. Assim, a qualidade da presença de um(a) Renascedor(a) é uma chave importante para o processo de seus clientes.

No entanto, um(a) Renascedor(a) deve estar consciente de que não é ele quem cura o seu cliente. A pessoa está curando a si mesma em sua presença, à medida que aprende a respirar energia, a limpar a mente emocional e a incorporar outras práticas de purificação espiritual.

A Energia Divina é infinitamente mais sábia do que nós. Portanto, uma parte importante do trabalho de um(a) Renascedor(a) é estar presente, manter um espaço seguro para que a pessoa possa relaxar e se entregar em um nível mais profundo, ao mesmo tempo que desenvolve a "escuta energética".

"Ensinar alguém a se curar é o dom supremo." Leonard Orr

Eu, pessoalmente, me sinto muito abençoada por ser uma Renascedora.

É uma honra testemunhar o processo e a cura de outras pessoas. Esta experiência é realmente sagrada e fascinante.

Depoimento: Renascedor, a realidade de uma fênix

Existe um lugar onde todos somos um. O "outro" existe em cada um de nós. Somos indivíduos únicos.

Depois de viver o meu próprio processo por meio das minhas primeiras 10 sessões de Renascimento, decidi me tornar um Renascedor profissional, impulsionado pelo desejo de continuar aprofundando e de partilhar o meu novo conhecimento com outras pessoas.

Compartilhar é algo bonito. Compartilhar coisas valiosas dá uma felicidade única. E isso é o que acontece com um Renascedor.

Quando vejo que a pessoa que está fazendo a sessão está tendo uma experiência sagrada, eu me sinto em uma situação privilegiada por participar, por conspirar a favor da vida, por estar a Serviço...

E então elas me dizem que viveram alguns dos momentos mais felizes de sua vida. Eu vejo como se libertam de substâncias químicas, tensões, traumas e cargas pesadas que vinham carregando sobre seus ombros a maior parte de sua vida.

Mas lembre, meu amigo, que tudo isso é a Energia quem faz. Guiar uma sessão de respiração é uma oportunidade maravilhosa de transcender o falso ego e o impulso de protagonismo.

Como indivíduo, eu faço muito pouco. A Energia, como inteligência natural da Vida, faz muito. Pessoalmente, eu adoro que seja desta forma, porque ninguém pode ser mais sábio do que a Energia.

Eu costumava dizer aos meus clientes as seguintes palavras: existem dois prin-

cípios muito importantes na vida. O primeiro é fazer a sua própria vontade e o segundo é deixar de fazê-la. Você usa a sua própria vontade quando vai ao supermercado e compra o tipo de comida de que você gosta. E então você a cozinha de seu próprio jeito. No entanto, quando a comida está em seu estômago, você pára de fazer sua própria vontade. E a inteligência natural da Vida, a Energia, se encarrega de levar os nutrientes para os órgãos, músculos, ossos, etc., enquanto você faz a sesta.

A mesma coisa acontece durante a sessão: a pessoa respira Energia e logo deixa a Energia agir. O mesmo faz o(a) Renascedor(a): ele(a) dá algumas orientações e, então, a deixa atuar.

Em minha opinião, um Renascedor é um Ser a serviço da Vida quando está guiando uma sessão e é o mestre de sua vida quando faz suas próprias práticas de Renascimento.

Sempre com esta dança sagrada do fazer e do não-fazer, do dar e do receber, do guiar e do ser guiado, do inspirar e do expirar. Com coragem, quando necessário, e com vulnerabilidade, quando assim tiver que ser.

Cada pessoa encarna uma fênix esperando para absorver a Energia, para poder renascer e ser o que ela sempre foi. É um presente da Vida ser um Renascedor.

Raúl Bermejo

3.2 – Sessões de respiração, o ciclo de Energia e a liberação do mecanismo respiratório

Um dos papéis mais importantes de um Renascedor é ensinar as pessoas a completarem um ciclo de Energia. Isso significa ensinar as pessoas a se conectar com a Energia por meio da respiração e permitir que a Energia as cure. Em outras palavras, nós ensinamos as pessoas a superar a tensão, a dor, o drama, o medo e o trauma por meio da respiração, até que atinjam paz e relaxamento. Seus clientes ou alunos devem aprender a respirar intuitivamente, atravessando todas as sensações e emoções sem ficar presos nelas.

Bebês e crianças pequenas costumam respirar muito bem, usando toda a sua capacidade respiratória, e muitas vezes com respirações conectadas. Eles estão em contato com a sua própria essência divina e com a sua fonte de alegria, sempre tão radiante como a luz do Sol. No entanto, com as repressões que a sociedade e a educação impõem e com a manifestação das memórias de vidas passadas e do carma, a partir de tenra idade as crianças começam a reprimir suas emoções e a se desconectar de sua Divindade natural.

A forma de fazer isso é contendo a respiração, reduzindo a quantidade de ar que entra nos pulmões. Pouco a pouco, isso leva a uma desconexão consigo mesma e com seu próprio corpo. Reter a respiração se torna um hábito, até que se atinja um ponto em que o mecanismo respiratório fica inibido e as emoções reprimidas se transformam em bloqueios e tensões.

Em geral, os mecanismos respiratórios das pessoas são completamente transformados na primeira etapa do Renascimento. Desta forma, é liberada e curada grande parte do que estava sendo contido e que impedia o *Chi* (Energia) de fluir

livremente nos corpos físico, mental e emocional, assim como no corpo de Energia. Também são liberadas as principais camadas de tensão e de estresse provenientes dos traumas emocionais do passado, das memórias da infância e do nascimento *(Capítulo 4 – Os 10 grandes traumas do ser humano, página 51).*

O ciclo de Energia constitui uma experiência integral de cura. Ele não deve ser controlado pelo profissional ou pelo cliente, mas pela natureza da Energia da pessoa que respira. Ele termina quando todos os sintomas, tensões, emoções ou experiências manifestados alcançam a sua expressão plena e são integrados pela Energia, transformados em relaxamento e bem-aventurança.

A principal meta a ser atingida nas primeiras sessões de respiração é o desbloqueio do mecanismo respiratório, de modo que possam ser colhidos todos os benefícios trazidos por este processo, assim como fazer com que a pessoa aprenda a respirar Energia, além do ar.

A experiência de desbloqueio da respiração e de liberação do mecanismo respiratório pode ser descrita como a fusão, sem esforço, da inspiração com a expiração. Quando isso acontece, é a própria respiração que nos ensina a respirar. Leonard Orr descreve este processo como "a unidade do Espírito com a matéria, experimentada fisiologicamente. *Depois de liberar o mecanismo respiratório, respiramos mais plena e livremente (Capítulo 11.4.a – Liberando o mecanismo respiratório, página 198), o que nos permite soltar e superar emoções limitantes.*

Desta forma, vivemos uma vida mais satisfatória, nos sentimos mais confiantes em relação a nós mesmos e ao Universo e recuperamos o nosso contato natural com a Fonte de Vida. Quando melhoramos nossa respiração, nossa saúde e nossos níveis de Energia também melhoram, uma vez que, como o sangue passa a fluir melhor, nossos tecidos, órgãos e cérebro recebem mais oxigênio, o que também nos permite liberar grandes quantidades de estresse acumuladas durante anos.

Uma sessão de Renascimento, também conhecido como *Rebirthing*, dura entre duas e duas horas e meia. Uma hora ou mais será dedicada à respiração, com o cliente deitado. Durante esse período, o Renascedor (a) orienta o ritmo respiratório do cliente, até que a respiração seja fluida, livre e conectada com a Energia. O cliente entra no ciclo de Energia, durante o qual os distúrbios respiratórios que se acumularam ao longo de sua vida começam a ser superados. A respiração é lentamente liberada.

Na medida em que o mecanismo respiratório é desbloqueado, o cliente libera tensões e emoções não resolvidas que foram reprimidas nas áreas correspondentes do corpo e passa a respirar conscientemente, até que a própria respiração estabeleça seu ritmo. Então, não há mais nada a fazer além de se deixar guiar pela respiração. Este ritmo respiratório é amplo, poderoso, profundo e, ao mesmo tempo, suave. Ele nunca é forçado nem retido, de forma que permanece livre. Este processo de liberação, que nos leva a um estado de paz, abertura e bem-estar, é chamado de integração.

Antes e depois da sessão de respiração, o Renascedor(a) e o cliente compartilham aspectos importantes referentes à vida do Renascido. Em cada sessão, diferentes técnicas de psicologia criativa são ensinadas e praticadas. Elas são fáceis de aplicar na vida cotidiana e nos ajudam a superar nossos próprios limites, bem como a atingir nossos objetivos *(Capítulo 11.6 – Uma consulta de Psicologia Espiritual, página 210).*

Em geral, são recomendadas dez sessões de respiração, porque é o que a maioria das pessoas precisa para desbloquear a respiração e desenvolver a capacidade de renascer a si mesmas. Depois, as pessoas poderão usar esta ferramenta sempre que desejar, o que é realmente maravilhoso. Não é aconselhável fazer isso sozinho antes, já que os distúrbios da respiração podem ser reforçados, em vez de superados, e o mais provável é que a pessoa não seja capaz de processar e de integrar tudo o que emerge.

A respiração pelo nariz é, geralmente, a mais adequada, pois ela leva à integração de uma maneira mais rápida e fácil. A respiração pela boca às vezes é utilizada, mas apenas em casos ou situações específicas, que estudaremos em detalhes posteriormente. Em todos os casos, é necessário iniciar e finalizar a sessão de Renascimento respirando pelo nariz, para assegurar que o ciclo se abra e se complete corretamente.

Parte do trabalho de um profissional de Renascimento consiste em ensinar a seus clientes os diferentes tipos de respiração e os ritmos adequados para cada momento, além de guiá-los de forma apropriada durante os ciclos de energia *(Capítulo 11.3 – Como guiar a respiração durante uma sessão de renascimento, página 186).*

3.3 – Exercícios de respiração

Apresentamos aqui uma sequência de exercícios muito poderosa. Observe as diversas sensações que você experimenta ao fazer os diferentes exercícios. É sempre recomendável descansar e relaxar entre os exercícios ou antes de repetir o mesmo exercício, a fim de integrar as sensações. É preciso um pouco de prática e de persistência para obter todos os benefícios.

Exercício das 20 respirações conectadas

Este é um exercício muito benéfico tanto para iniciantes como para os que praticam sessões de Renascimento regularmente. Embora não seja uma boa ideia que um iniciante realize um ciclo de energia sem a presença de um Renascedor profissional, este exercício é aconselhável para qualquer pessoa. A respiração deve ser feita pelo nariz, exceto quando o mesmo estiver congestionado.

Para realizar este exercício, fazemos quatro respirações curtas e uma longa (tão profunda quanto possível) e repetimos isso quatro vezes. As respirações devem ser conectadas, o que significa que, quando terminamos de expirar, devemos começar a inspirar imediatamente. Este tipo de respiração é chamada de respiração conectada ou circular. Num determinado momento, parece que a inspiração e a expiração se fundem.

A inspiração, que é um espelho de nossa ânsia de vida, de participação e de abertura para a própria vida, deve ser feita com entusiasmo, mas não deve ser forçada. A expiração, espelho de nossa entrega à vida, de aceitação e confiança, deve ser totalmente relaxada e sem esforço. O melhor é deixá-la cair, como uma folha que cai de uma árvore ou uma balão que se esvazia. O ritmo não deve ser lento nem muito acelerado, mas ativo e suave.

Exercício das 6 respirações alternadas pelo nariz

Para realizar este exercício, fechamos a narina direita com o polegar (os dedos indicador e médio estão dobrados). Inspiramos e depois fechamos a narina esquerda com os dois últimos dedos (dedos anelar e mínimo). Expiramos pela narina direita. Em seguida, inspiramos pela mesma narina (a direita) e expiramos pela esquerda. Voltamos a inspirar novamente pela esquerda, e assim por diante...

No total, fazemos 6 respirações. Este exercício ativa e purifica os *nadis* (canais de energia) de cada orifício nasal, permitindo que a Energia flua melhor pelo nosso corpo. Os iogues recomendam que ele seja feito de uma a três vezes por dia (não mais do que três!). Quando praticado ao longo de um ano, ele proporciona grandes benefícios.

Exercício das 6 respirações alternadas pelo nariz repetindo *Om Namaha Shivaiya*

Trata-se do exercício anterior, mas aqui, após a inspiração, vamos repetir mentalmente o mantra Om Namaha Shivaiya três vezes e só depois expirar. Om Namaha Shivaiya significa Ser Infinito, Manifestação Infinita e Inteligência Infinita. Este mantra, também pelo som e pelas vibrações das sílabas, contém um grande poder, que você só perceberá com a prática.

Eu também gosto de fazer este exercício com qualquer afirmação importante que esteja trabalhando no momento.

20 respirações conectadas com a língua entre os dentes

Para este exercício, mantenha a boca fechada e coloque a língua entre seus dentes, em cima, atrás do lábio superior, ou embaixo, atrás do lábio inferior. Então, faça o exercício das 20 respirações conectadas (obviamente, pelo nariz).

Este é um exercício muito eficiente para a superação da raiva. Você pode praticá-lo quando estiver com raiva e será capaz de lidar com essa emoção mais facilmente. Também é muito benéfico para as pessoas que rangem os dentes durante o sono (bruxismo), porque, na verdade, isto ocorre devido à raiva reprimida. Nestes casos, o exercício deve ser praticado antes de dormir.

20 respirações conectadas através da boca, com a boca aberta

Faça o exercício das 20 respirações conectadas, mas, desta vez, respirando com a boca bem aberta. Mantenha a boca tão aberta quanto puder, mas de forma que fique confortável. A língua deve estar relaxada.

Com este exercício, os sentimentos reprimidos e a energia bloqueada vêm à superfície e são liberados. Se você perceber sensações desagradáveis, volte à respiração pelo nariz para poder liberá-las de uma forma mais eficaz.

20 respirações conectadas através do nariz, mas com a boca bem aberta

Faça o exercício das 20 respirações conectadas respirando pelo nariz, mas com a boca bem aberta. Também neste exercício, mantenha a boca tão aberta quanto possível, mas de forma que fique confortável e com a língua relaxada.

Esta é a respiração mais eficiente para remover a energia negativa do corpo.

Respiração silenciosa de energia

Faça o exercício das 20 respirações conectadas através do nariz, mas respirando de forma tão suave que não haja qualquer ruído tanto na entrada quanto na saída do ar.

O propósito deste exercício é desenvolver a sua consciência a respeito da Energia. Ele leva você a perceber que é mais fácil se conectar com a Energia se a respiração for suave e se você se concentrar.

É um exercício muito bom também para pessoas com problemas para respirar através do nariz. Ajuda a desbloquear os canais nasais, assim como a superar a sinusite e resfriados.

Finalize este exercício com três grandes respirações ruidosas.

Dez e uma

Faça as 20 respirações conectadas, mas desta vez com um ritmo diferente: 9 respirações curtas e uma longa, duas vezes.

Exercício da respiração intuitiva

Para desenvolver o domínio sobre sua respiração, é importante abandonar maus hábitos respiratórios. Quando se consegue fazer isso, a respiração se torna natural e você pode identificar, intuitivamente, como tem que respirar para ter a Energia fluindo em seu corpo.

Neste exercício, faça as 20 respirações conectadas, alternando respirações longas e curtas, do jeito que quiser. Escolha o que for mais prazeroso neste momento.

Esses exercícios são mais poderosos do que parecem. Algumas pessoas alcançam liberações incríveis imediatamente.

Uma vez, em Guiné-Bissau, um jovem que havia feito algumas sessões comigo ensinou a um de seus amigos o exercício das 20 respirações conectadas. Depois de apenas alguns dias praticando, a dor crônica que ele tinha nas costas desapareceu completamente.

Outra vez, eu estava dando uma palestra para um grupo de pessoas em uma biblioteca em Staunton, Estados Unidos. Depois de propor o exercício das 20 respirações conectadas, perguntei aos participantes como havia sido a experiência deles. Um homem de quase 70 anos me disse que estava completamente estarrecido. Ele sofria há muitos anos de uma dor constante em um lugar que ele não quis dizer qual era (suponho que nos órgãos genitais ou no ânus), como resultado de uma quimioterapia, e sua dor havia desaparecido, de repente, enquanto ele fazia o exercício! A dor não voltou mais e, na semana seguinte, ele começou a fazer sessões de Renascimento.

3.4 – Psicologia Espiritual

Trabalhar com a Psicologia Espiritual nos ajuda a melhorar a qualidade de nossos pensamentos, o que nos leva a ter uma vida melhor.

Os pensamentos se tornam emoções, e as emoções se tornam hábitos e ações. Geralmente, nós não estamos conscientes de que nossas emoções e ações têm raízes nos pensamentos que elegemos no passado e nas decisões que tomamos. Esta é uma relação de causa e efeito.

Cada um de nossos pensamentos tem correspondências emocional, física e química. Nosso subconsciente é composto de muitos pensamentos e crenças dos quais nós não estamos conscientes, mas que deixam impressões sobre a nossa memória celular e emocional. Muitas vezes, eles distorcem a nossa maneira de perceber (e, portanto, de criar) a realidade.

Trabalhar com os princípios da Psicologia Espiritual significa apagar os pensamentos que criam infelicidade e miséria em nossas vidas e encontrar e integrar os pensamentos que estão em harmonia com as verdades universais. Esses pensamentos de alta qualidade nos aproximam de nossa verdadeira natureza. Cada vez que superamos um pensamento limitante e integramos um pensamento de alta qualidade, há uma grande melhora em nossas vidas e nos tornamos mais felizes e mais saudáveis.

"A qualidade de nossa vida depende da qualidade de nossos pensamentos."

Assumir a responsabilidade por nossos pensamentos, emoções, hábitos e ações é uma das chaves mais importantes para alcançar a felicidade. Recuperar as rédeas de nossa mente é a única maneira de superar a consciência de vítima e de nos tornarmos os arquitetos de nossas vidas.

Agora está comprovado que a matéria visível de nosso Universo é, na verdade, Energia e que a consciência também é Energia em sua melhor e mais dinâmica forma.

Hoje em dia, a física quântica tem provado o que os iogues dizem há séculos: o pensamento é criador. Com nossos pensamentos, nós não só interpretamos a própria realidade, como também atraímos e criamos as experiências pelas quais passamos, em nossas vidas.

Aprender a superar os nossos condicionamentos e as nossas falsas crenças é um processo muito bonito. Para sermos verdadeiramente livres, precisamos aprender a pensar de forma verdadeiramente livre, sem as influências negativas inconscientes de nossa cultura, família ou meio. Nossa saúde e nosso desenvolvimento pessoal e espiritual são responsabilidade de cada um de nós, especialmente na sociedade em que vivemos, na qual ainda temos que aprender a traduzir riquezas materiais em bem-estar físico, emocional e espiritual.

Logicamente, quanto mais conectados estivermos com o Universo e quanto mais conscientes formos de nossa Divindade natural, mais capacidade teremos de criar uma realidade feliz em nossas vidas.

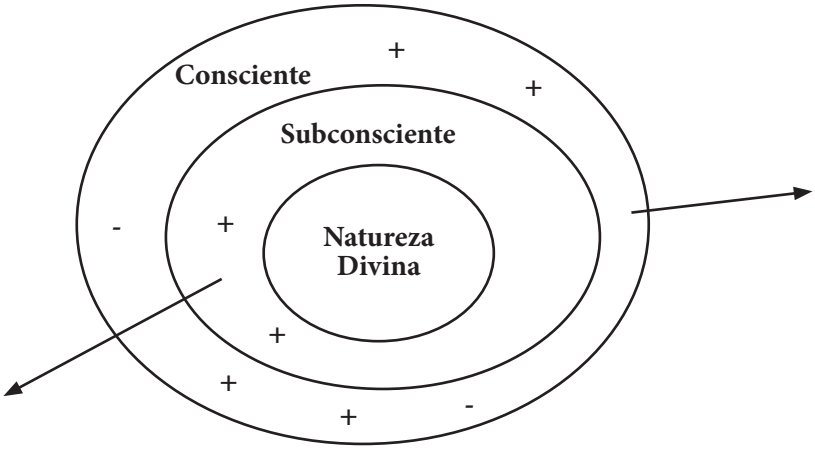
Os pensamentos e as decisões tomadas no passado, que nos separam de nossa verdadeira natureza, criaram dentro de nós traumas reais. No Renascimento, consideramos a existência de 10 traumas humanos, que também chamamos de inibidores da felicidade humana. Eles serão explicados no capítulo 4 – *Os 10 grandes traumas do ser humano*, página 51.

Nós nos distanciamos tanto da Verdade que não conseguimos acreditar que, na realidade, tudo é alegria. A felicidade e a bem-aventurança são o nosso estado natural.

Nós podemos trabalhar "de cima para baixo", ou seja, observando a nossa mente e as nossas emoções e transformando os pensamentos falsos e limitantes, que criam para nós uma realidade que não desejamos, ou "*de baixo para cima*", ou seja, observando o nosso corpo e escutando suas mensagens, observando os padrões que se repetem em nossa vida e o tipo de realidade que criamos até agora. A prática da respiração e o trabalho com os elementos (purificação espiritual) nos ajudarão a desfazer os bloqueios corporais e emocionais, ao mesmo tempo que expandem a nossa mente.

A fim de mudar nossos pensamentos e de lançar luz sobre nossas crenças inconscientes, também podemos trabalhar com afirmações. Neste livro, incluímos listas de afirmações úteis as quais você pode ler e com as quais deve se familiarizar até observar mudanças. Você também pode selecionar aquelas de que mais necessita em sua vida e trabalhar mais intensamente com elas. No capítulo 11.8.a – *Como guiar o cliente com afirmações, página 220*, vamos conhecer as diferentes formas de trabalhar com estas declarações.

3.4.a – A mente emocional humana



A imagem acima mostra os diferentes níveis de nossa psique a partir dos quais criamos nossa realidade. Estes níveis são explicados a seguir.

Consciente: a mente consciente é composta por nossos pensamentos, crenças, sentimentos e memórias dos quais estamos conscientes. Também inclui quem pensamos que somos ou quem fingimos ser, o que também podemos chamar de nossa identidade falsa ou limitada.

Os pensamentos positivos afirmam e apoiam a verdade de nossa Natureza Divina. Eles permitem que nos entreguemos ao espaço que existe entre os nossos pensamentos – o Espírito Eterno ou a Inteligência Infinita, a nossa verdadeira natureza. Portanto, geram resultados positivos e harmoniosos em nossa vida.

Os pensamentos negativos ou limitantes são pensamentos que não estão em harmonia com a nossa Natureza Divina ou estão até mesmo negando essa natureza divina, o que cria desarmonia.

Subconsciente: a mente subconsciente é composta de todos os pensamentos, crenças, sentimentos e memórias dos quais não estamos conscientes. Eles podem estar em harmonia com a nossa Natureza Divina (+) e, portanto, criar resultados positivos e harmoniosos em nossa vida, ou podem ser uma negação de nossa verdadeira natureza (-) e, portanto, contribuir para a nossa infelicidade.

Natureza Divina: é a nossa verdadeira natureza, o nosso eu verdadeiro. Nós somos individualizações do Divino, filhos e filhas de Deus. Somos expressões divinas na forma humana.

Iluminação é o processo de se tornar completamente consciente de nossa Natureza Divina, em cada instante e com todos os nossos pensamentos, emoções e ações. Trata-se de trazer para a consciência todos os pensamentos, as memórias e as emoções que compõem o nosso subconsciente e de fazer com que todos os nossos pensamentos e emoções conscientes regressem para a consciência de nossa Natureza Divina.

"Quanto mais em harmonia eu estou com a minha Natureza Divina, mais vivo estou."

3.4.b – Afirmações para uma vida melhor

01) Eu, (insira seu nome), gosto de mim mesmo(a).
02) Eu, _____, estou muito satisfeito(a) comigo mesmo(a) na presença dos outros.
03) Eu, _____, nasci com uma capacidade infinita de alegria e de prazer.
04) Eu, _____, sou um sucesso completo.
05) Eu, _____, não estou mais procurando a pessoa perfeita. Eu sou a pessoa perfeita.
06) Eu, _____, me aprovo completamente.
07) Eu, _____, mereço amor.
08) Para mim, _____, o amor sempre permanece em minha vida.
09) Eu, _____, estou sempre no lugar certo, na hora certa, fazendo a coisa certa.
10) Eu, _____, tenho energia, tempo, sabedoria e dinheiro suficientes para satisfazer todos os meus desejos.
11) Eu, _____, agora recebo ajuda e colaboração das pessoas.
12) Eu, _____, recebo e dou amor livremente.
13) Para mim, _____, os dias estão cheios de prazeres físicos, emocionais, mentais e espirituais.
14) Para mim, _____, cada célula de meu corpo é diariamente banhada pela perfeição de meu ser divino.
15) Eu, _____, mereço ser rico(a).
16) Cada centavo que eu gasto volta para mim, _____, muitas vezes.
17) Minha renda aumenta quer eu, _____, trabalhe, durma ou brinque.
18) Meu amor cresce constantemente.
19) A mim, _____, o amor não pode me machucar.
20) Para mim, _____, o amor é permanente em minha vida.
21) Eu, _____, tenho uma atitude positiva e otimista diante da vida.
22) Eu, _____, sou uma pessoa atraente.
23) Eu, _____, relaxo e confio.
24) Para mim, _____, mudar é sempre seguro.
25) Eu, _____, relaxo e permito que a vida flua.
26) Para mim, _____, a vida é fácil e prazerosa.
27) Eu, _____, sempre tenho relacionamentos harmoniosos.
28) Meu(minha) parceiro(a) ideal está se manifestando agora.

29) Eu, _____, estou completamente seguro(a) e protegido(a) no mundo físico.
30) Eu, _____, recebo mais luz a cada dia.
31) Para mim, _____, meu corpo físico é um lugar seguro e agradável.
32) Para mim, _____, o Universo inteiro existe para apoiar o meu corpo físico e proporcionar um lugar agradável para a minha perfeita auto-expressão.
33) Meu amor é uma força de cura no mundo.
34) Eu, _____, reconheço minha essência divina, e os outros a reconhecem também.
36) Eu, _____, agora me permito alcançar tudo o que me proponho.
37) Eu, _____, abro-me para receber o apoio dos outros.
38) Eu, _____, agora me permito dizer "sim" ou "não" sem perder o amor dos outros.
39) Eu, _____, sou importante.
40) Eu, _____, sou sempre bem-vindo(a).
41) Quanto mais eu, _____, deixo ir, mais eu me abro para receber.
42) Eu, _____, sou fisicamente imortal, aqui e agora.
43) Eu, _____, estou vivo(a), e minha ânsia de vida é mais forte do que minha ânsia de morte. Enquanto eu continuar fortalecendo a minha ânsia de vida e e fraquecendo a minha ânsia de morte, continuarei vivendo com saúde e juventude.
44) Eu, _____, sou único(a) e valioso(a).
45) Eu, _____, sou um dom da Divindade para o mundo.

3.4.c – A Energia se torna aquilo em que ela pensa, por Leonard Orr

A Energia se torna aquilo em que ela pensa . Esta é a verdade mais básica sobre a Vida. Se você realmente entender o significado dessas palavras, estará espiritualmente iluminado.

A Energia se torna aquilo em que ela pensa. A Energia é a Fonte de todas as coisas. A Energia é o Ser Infinito, o Espírito Eterno. A Energia é substância. A Energia é Deus.

A Energia está distribuída uniformemente por todo o espaço e por todo o tempo. Ela apenas existe, sem fazer nada. A Energia apenas é! No entanto, o pensamento é uma qualidade da Energia que a move.

Quando fica impregnada pelo pensamento, a Energia organiza a si mesma, de maneira que ela se transforma em uma forma dirigida pelo pensamento – o que pode ser uma coisa física.

A Energia naturalmente se torna aquilo em que ela pensa. A Energia dirigida pelo pensamento pode se materializar em coisas físicas, em realidades sociais ou em nossos sentimentos pessoais e em nossas habilidades espirituais.

Há apenas uma Energia no Universo, mas pode haver qualquer quantidade de centros de pensamento dessa Energia. Todos os pensadores compartilham a mesma Energia. Nós todos somos centros de atividade na mesma Energia. Nós somos centros de pensamento do mesmo Ser Único.

Nós criamos nossa própria realidade, compartilhamos a realidade criada pelos outros e nos tornamos conscientes da realidade que o Centro de Pensamento Supremo de Energia criou. Costumamos chamá-lo de Natureza ou de Deus.

Nós somos os diretores desta Energia. Todas as pessoas o são, mas há um Cria-