

# Conteúdo Programático do Curso de Meditação Multidimensional ©

## Nível II

---

A construção de novas impressões da alma no  
campo quântico



*“Quando um Homem não se encontra a si mesmo, não encontra nada”*  
Goethe

## CURSO DE MEDITAÇÃO MULTIDIMENSIONAL – Nível II

*“A busca de sentido é a principal motivação da vida do homem”.*

Viktor Frankl

Baseada nos princípios da Andragogia (aprendizagem de adultos), e das novas abordagens das neurociências, utiliza-se uma metodologia que não é só cognitivo-racional, como também propicia o saber fazer (prática e emocional).

### INTRODUÇÃO

O ser humano tem o poder de se conhecer, entender-se a si mesmo e de encontrar-se através do reconhecimento e da interpretação das emoções, pensamentos e respetivos comportamentos, trazendo as suas sombras à luz.

Através de diferentes técnicas, que são práticas e acessíveis para o dia-a-dia de cada um, a MM abre um mundo de possibilidades no despertar da capacidade e poder que cada um de nós já tem, mas que não sabe usar. Perceber a razão de muitas das nossas atitudes, o que nos motiva a agir de determinada forma, o impacto da educação familiar e social na nossa personalidade, assim como compreender a força das nossas crenças nas tomadas de decisões, os filtros internos e as escolhas feitas na vida e, foram os motivos que me levaram a estudos e pesquisas ao longo dos últimos vinte anos, no caminho do encontro comigo mesma, da divindade que está em mim, nos outros e em tudo ao meu redor.

A MM é um método de autoconhecimento com as seguintes características:

1. Promove a autorealização através do entendimento, compreensão e integração dos principais aspectos do ser humano: físico, mental, psicológico, emocional, espiritual, social e cultural.
2. Usa como fonte de pesquisas todas as formas de conhecimento: científico, filosófico e empírico.
3. Entende que a Consciência é a base de tudo o que existe, e não a matéria.

4. Sabendo que se vive numa dimensão de dualidade, opta-se por valorizar o lado positivo da vida, a implementação e manutenção do bem-estar, a expansão da consciência, o autoconhecimento e a sabedoria.

5. Aponta alguns caminhos, mas não dita verdades. Respeita a liberdade e autonomia de cada Ser, não tendo a intenção de evangelizar.

A MM não é uma religião, mas uma filosofia para a vida, pretendendo levar cada Ser a uma nova percepção da realidade e da vida.

### Objetivo Geral:

O objetivo deste curso é o de aprofundar as competências adquiridas no 1º nível e proporcionar uma reflexão sobre os valores e objetivos para chegar mais perto de um caminho que esteja alinhado à essência e propósito individual.

### Objetivos Específicos:

- ① Aprofundar o contacto sensível com a dimensão espiritual.
- ① Ter a própria força espiritual como guia para a tomada de decisões no dia-a-dia.
- ① Dar passos evolutivos na vida pessoal, familiar, social e comunitária, inspirados na sua fonte espiritual.
- ① Dar-se a possibilidade de experimentar uma transformação essencial.

### Duração

#### 11 Meses distribuídos da seguinte forma:

**10 Meses** – composto por 10 aulas distribuídas por um fim de semana por mês (sábado e domingo.)

**A 10ª aula** tem como objetivo a entrega e debate sobre o relatório final do curso. Cada participante partilhará as suas evoluções e dificuldades sentidas durante esta caminhada.

**Retiro de 2 dias** - onde será entregue o certificado e a avaliação final. Neste retiro serão contempladas somente atividades práticas de yôga, meditação, cântico de mantras e visionamento de filmes.

**Início e término do curso:** Início em Junho de 2024 e término em Abril de 2025. Em Abril de 2025 será a 10ª aula e em Maio ou Junho o retiro final.

**Total de Horas:** 186 horas

Desta carga horária, **150h** são com componente teórica e **36h** com componente prática.

**Total de Dias:** 21 dias

**Local:** Travassô - Águeda

**Horários:** Sábado e Domingo das 10:00 às 17:30h. Decorrerá uma vez por mês.

**Destinatários:** Para todos aqueles que procuram a divindade dentro de si.

**Pré-requisitos:** Pessoas que tenham realizado formação no mínimo dois cursos de Meditação Multidimensional de nível I.

### **DATA LIMITE PARA AS INSCRIÇÕES: 8 de Junho de 2024**

**Início do Curso:** 15 e 16 de Junho pelas 10h

#### **Datas das aulas:**

**1ª aula** – 15 e 16 de Junho

**2ª aula** - 13 e 14 de Julho

**3ª aula** - 17 e 18 de Agosto

**4ª aula** – 14 e 15 de Setembro

**5ª aula** - 12 e 13 de Outubro

**6ª aula** - 16 e 17 de Novembro

**7ª aula** - 14 e 15 de Dezembro

**8ª aula** - 18 e 19 de Janeiro

**9ª aula** - 15 e 16 de Fevereiro

**10ª aula** - Entrega do relatório final (data a combinar no final do mês de Abril)

**Retiro Final** - Data a combinar após a 10ª aula (Maio ou Junho)

## PROGRAMA

### MÓDULO I | 1ª Aula

**Tema do Mês:** *A Anatomia Energética do Ser Humano – Os Corpos do Homem e os Planos do Universo.*

**Objetivos da Aula:** Conhecer a Função dos Corpos Energéticos e Subtis. • A Dualidade ou Polarização. • Os Três Poderes da Experiência Humana.

**Exercícios de Estudo:** *As Coincidências e as Sincronicidades da nossa vida.*

**Exercício Individual:** Investigar o fluxo de coincidências na sua vida.

**Exercícios Práticos:** Expansão da Bio-Energia através de respiratórios/ Yoganidrá/ Meditação – Samyama / Cântico de Mantras.

### MÓDULO II | 2ª Aula

**Tema do Mês:** *História das Crenças e Convicções. As crenças e a biologia.*

**Objetivos da Aula:** Conhecer as diferentes memórias: A memória coletiva, a memória morfogenética, da alma e do subconsciente.

**Exercícios de estudo:** *As minhas preocupações do passado. Encontrar um novo paradigma.*

**Exercício Individual:** O contexto das coincidências – do macrocósmico ao microcósmico. Construir a sua linha cronológica pessoal.

**Exercícios Práticos:** Expansão da Bio-Energia através de respiratórios/Yoganidrá/ Meditação – Samyama

### MÓDULO III | 3ª Aula

**Tema do Mês:** *As Egrégoras – O Segredos dos Segredos.*

**Objetivos da Aula:** Conhecer as egrégoras e as formas-pensamento.

**Exercícios de estudo:** A Auto-perceção: *Consciência corporal, emocional e mental.*

**Exercício Individual:** Uma questão de Energia – Ligar-se à energia. Aprender a trabalhar com a energia.

**Exercícios Práticos:** *Regras da respiração /Yoganidrá/ Meditação – Samyama/ Cântico de mantras.*

## MÓDULO IV | 4<sup>a</sup> Aula

**Tema do Mês:** *O Corpo de Dor - O Individual e o Coletivo.*

**Objetivos da Aula:** Conhecer como o corpo de dor se alimenta dentro de nós.

**Exercícios de estudo:** *Identificar e Analisar as Cenas de Controlo.*

**Exercício Individual:** Analisar as suas Cenas de Controlo.

**Exercícios Práticos:** *Regras da respiração /Yoganidrá/ Meditação – Samyama/ Cântico de mantras.*

## MÓDULO V | 5<sup>a</sup> Aula

**Tema do Mês:** *O Ego Patológico – O Lado Luz e o Lado sombra Pessoal.*

**Objetivos da Aula:** Conhecer o nascimento das emoções e o papel do ego patológico na nossa vida.

**Exercícios de estudo:** *A Ecologia Humana: A Espiritualidade nas relações interpessoais.*

**Exercício Individual:** Libertar a necessidade de controlo e competição pela energia.

**Exercícios Práticos:** *Regras da respiração /Yoganidrá/ Meditação – Samyama/ Cântico de mantras.*

## MÓDULO VI | 6<sup>a</sup> Aula

**Tema do Mês:** *O Fenómeno da Intuição. O desenvolvimento do “Observador” de si mesmo.*

**Objetivos da Aula:** Conhecer e Identificar a Missão de Vida, a Visão e Sonho Pessoal.

**Exercícios de estudo:** Uma nova perspetiva das relações (românticas, pai/mãe e filhos e de grupo).

Olhar para os ascendentes: *Porque nasci nesta família?*

*Qual foi a finalidade do que aconteceu?*

**Exercício Individual:** Adotar novos comportamentos e tornar-se um ser humano cheio de energia.

**Exercícios Práticos:** *Regras da respiração /Yoganidrá/ Meditação – Samyama/ Cântico de mantras.*

## MÓDULO VII | 7<sup>a</sup> Aula

**Tema do Mês:** *O Papel das emoções, Sentimentos e dos Campos de Energia, como veículos do desenvolvimento espiritual.*

**Objetivos da Aula:** Aprender a lidar com o medo e a dúvida e libertar- se do hábito de controlar.

**Exercícios de estudo:** *Entrar no Fluxo da Energia Divina conhecendo os Campos de Energia.*

**Exercício Individual:** Os Campos de Oração.

**Exercícios Práticos:** *Regras da respiração /Yoganidrá/ Meditação – Samyama/ Cântico de mantras.*

## MÓDULO VIII | 8<sup>ª</sup> Aula

**Tema do Mês:** *Descobrir Quem somos – Intuindo um Propósito Maior para a Nossa Visa. Para que Fomos Preparados?*

**Objetivos da Aula:** Aprender a Mudar o Nosso Futuro.

**Exercícios de estudo:** *A Viagem Mística – A passagem para um nível mais elevado de consciência.*

**Exercício Individual:** Envolver-se conscientemente: O estudo dos sonhos.

**Exercícios Práticos:** *Regras da respiração /Yoganidrá/ Meditação – Samyama/ Cântico de mantras.*

## MÓDULO IX | 9<sup>a</sup> Aula

**Tema do Mês:** *Inteligência Espiritual. Transcendência: O Processo da Alquimia Espiritual.*

**Objetivos da Aula:** Conhecer as duas mentes.

**Exercícios de estudo:** *No Reino das Possibilidades.*

**Exercício Individual:** Utilizar a Imaginação para Criar Novas Possibilidades.

**Exercícios Práticos:** *Regras da respiração /Yoganidrá/ Meditação – Samyama/ Cântico de mantras.*

## **MÓDULO X | 10<sup>a</sup> Aula**

Avaliação do progresso pelo aluno.

Entrega do relatório final.

## **RETIRO FINAL**

Entrega da avaliação

Entrega do diploma

Experiências práticas com exercícios respiratórios, ásanas, meditação e cântico de mantras.

### **Metodologias de Formação e Avaliação:**

A formação é 80% teórica e 20% prática, dado o tipo de técnicas envolvidas. Será feita a avaliação da evolução do formando, condição essencial para sua aprovação.

*Na componente teórica* serão utilizadas várias estratégias da ciência do comportamento, de Inteligência Emocional, de Coaching, ferramentas das terapias humanistas, auto-reflexão dirigida, entre outras.

*Na componente prática*, serão utilizadas técnicas do Swasthya Yôga, ao nível dos exercícios respiratórios, meditação e visualização, vocalização de sons e ultra-sons (mantras), higiene emocional, de forma a realizar a aprendizagem em como estar mais presente nos nossos corpos, no controlo das emoções e do pensamento.

### **A Avaliação terá em conta os seguintes critérios:**

- ① Desenvolvimento do autoconhecimento e do auto-domínio.
- ① Aumento da autoestima e do cuidado pessoal.
- ① Ser inspirado por visão, missão e valores no dia-a-dia.
- ① Utilizar recursos espirituais em problemas práticos.
- ① Aumentar a capacidade de enfrentar a dor física, emocional e transcender o sofrimento.
- ① Perceção do sagrado nas pequenas ações do dia-a-dia.
- ① Estimular a integridade: Coerência entre valores profundos e condutas.

- ① Experimentar estados essenciais do Ser: Paz interior. Amor. Plenitude.
- ① Maior capacidade ao tomar decisões e em lidar com desafios.
- ① Aumento da motivação pessoal.
- ① Aumento da capacidade de aceitar e compreender pessoas.
- ① Melhoria nos relacionamentos interpessoais.
- ① Melhor desempenho na mediação e resolução de conflitos.
- ① Aumento da qualidade de vida.
- ① Capacidade de liderar e influenciar positivamente as pessoas.
- ① Ampliação da Consciência Ética, Ecológica e Socialmente Responsável.
- ① Desenvolvimento da Visão sistêmica: perceber-se parte da teia das interações no universo individual e social e contribuir para o equilíbrio e a harmonia planetária.
- ① Assiduidade, avaliação contínua e avaliação teórica (no final do curso).

**O Certificado de Formação terá uma avaliação quantitativa e só será entregue após o relatório final.**

### INVESTIMENTO

**Total:** € 2.170,00 (inclui 2 Manuais de apoio, Notebook, Certificado e um retiro de fim de semana na Mata do Bussaco ou outro local a combinar.)

*Formas de pagamento:* € 120,00 no ato de Inscrição + 10 Mensalidades de €180,00.

CANDIDATURA	PROPINA MENSAL	TOTAL
120,00€ Pagamento da inscrição	180,00€ 10 Módulos com 2 aulas (fim-de-semana)	1.920,00€
<b>RETIRO FINAL</b>		
250,00€ (aulas práticas, alojamento e alimentação vegetariana)		