

Curso de Meditação

Teoria e Prática

Daniel Vieira

Curso de Meditação

Teoria e Prática - Aula 1
Introdução e Prática Parte 1

Daniel Vieira

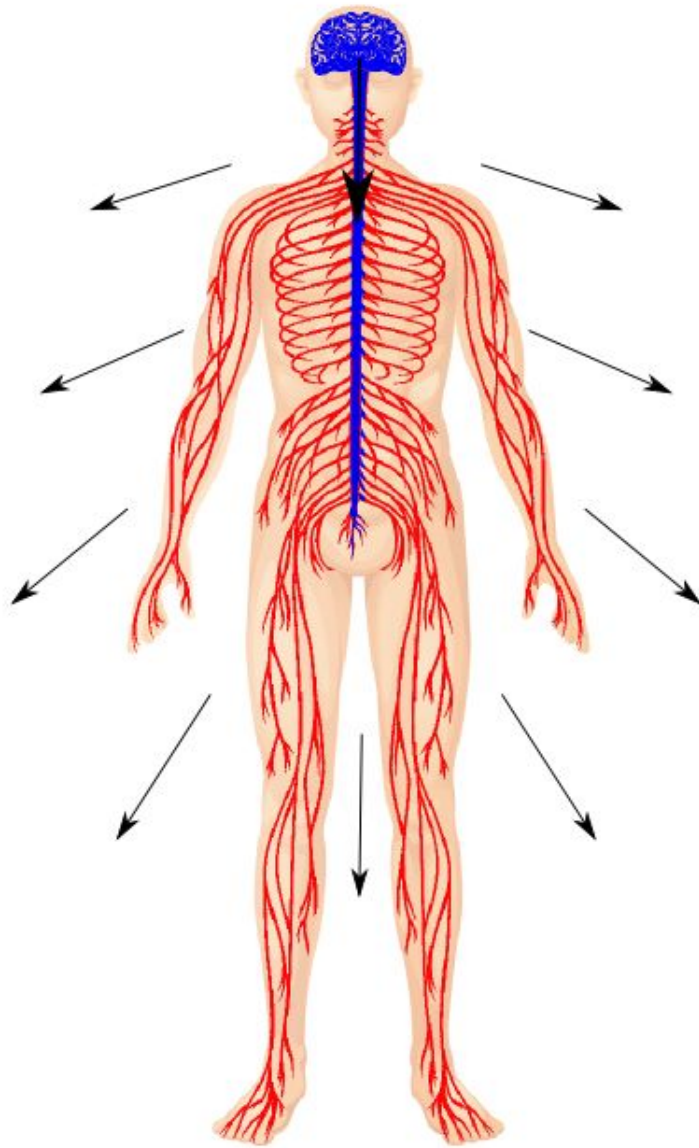
Roteiro das Aulas

Data	Assunto
15/10/2016	Introdução e Parte 1
22/10/2016	Parte 2
29/10/2016	Parte 3
05/11/2016	Prática Completa

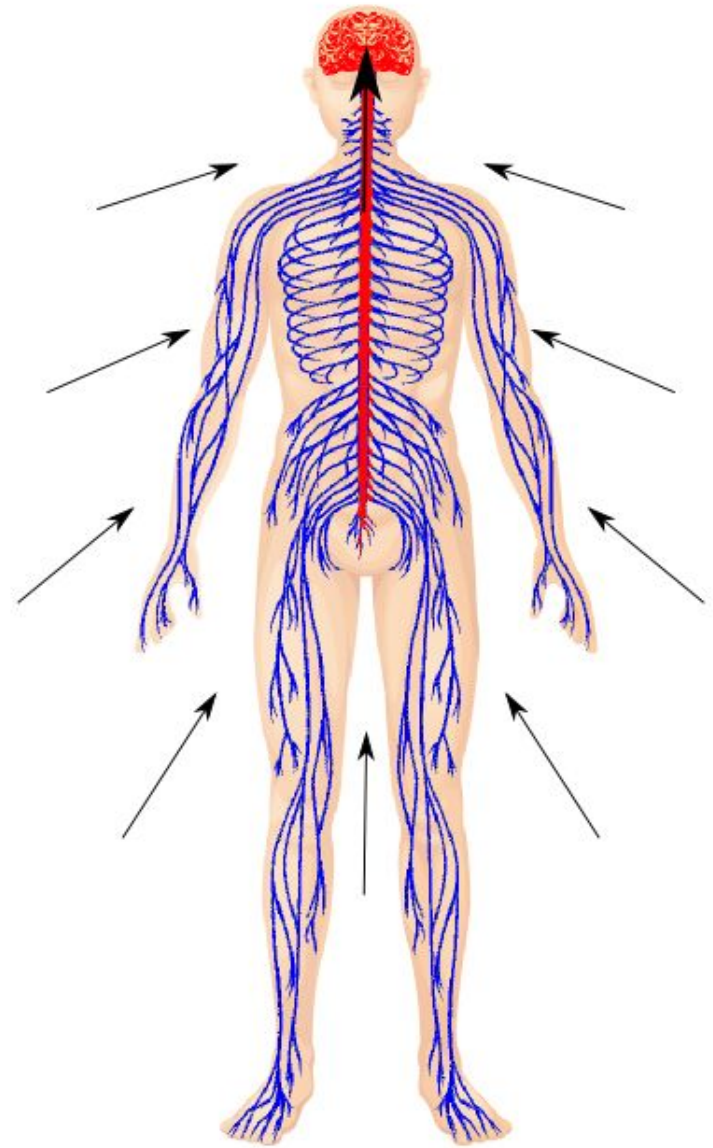
Meditação

- O que é
- Qual o objetivo
- Como praticar
- Importância de usar técnicas
- Como funciona
- Efeitos colaterais

Estado Normal



Meditando



Centros de Força + Ponto Raiz



Vamos praticar?

Prática Introdutória



	Respira
3x	Ⓢ
3x	Ⓢ
2x	Som

Diretrizes Práticas

- Escutar: som da respiração
- Dois sentidos: tato e audição
- Audição 80% x Tato 20%
- Olhos
- Respiração normal
- Pensamentos

Dicas para sentir os pontos

Mãos imaginárias

- Tocando com dedos
- Pressionando com o polegar
- Dando um passe fluídico
- Pressionando com o polegar de dentro para fora
- Dando um passe de dentro para fora

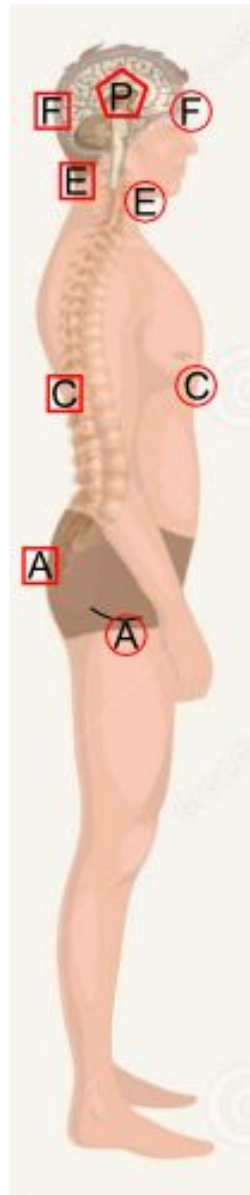
Explicando a prática

- Composta de 3 partes:
 - **Preparação**
 - **Parte 1 - Acordando**
 - Parte 2 - Energizando
 - Parte 3 - Aprofundando
 - **Meditação**

Preparação

- Respirar 12x (2 a 3 minutos) imaginando uma cena que desperte o sentimento de admiração, o sentimento de achar algo bonito.
- Ao final, respirar 6x bem devagar, como se respirar fosse a melhor coisa do mundo. Respirar sentindo gratidão a Deus pela vida.
- Objetivos: esse exercício desperta a energia do centro base, localizado na base da coluna, que será direcionado para os centros superiores na próxima prática. Diferente das outras práticas, essa envolve também o sentimento, intensifica nosso vínculo emocional com Deus e nos prepara para o estado de união com Deus.

Parte 1 - Acordando



		Respira
1	12x	P
2	3x	A
	3x	A
	2x	OM
3	3x	C
	3x	C
	2x	OM
4	3x	E
	3x	E
	2x	OM
5	3x	F
	3x	F
	2x	OM

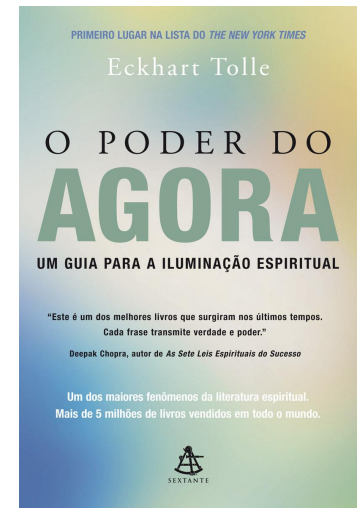
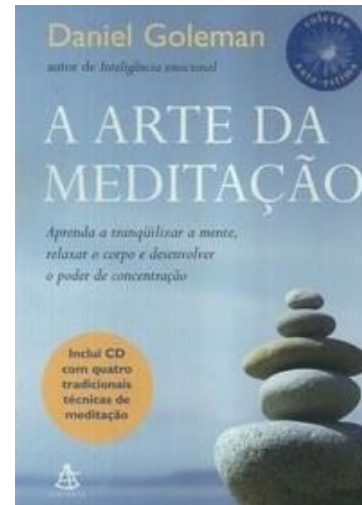
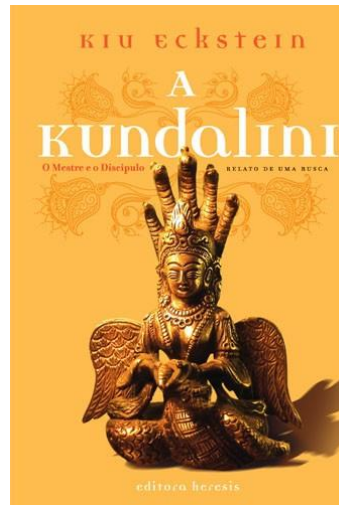
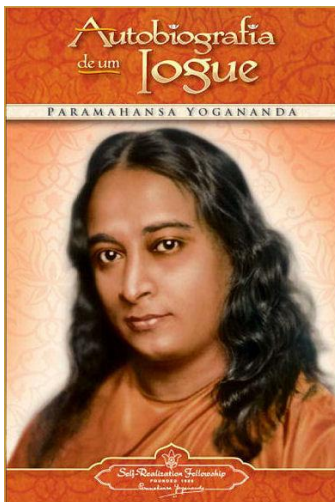
Meditação



Apenas observe. Não se concentre em nada, não force nada. Sinta o fluxo de energia que se intensificou na medula, desde o cóccix até o topo da cabeça. Mantenha uma leve atenção nesse fluxo e nos pontos que estiverem mais ativos. Curta o bem-estar. Se deixe levar por qualquer experiência que surgir.

Livros indicados

- Autobiografia de um Iogue
- A Kundalini: O Mestre e o Discípulo
- A Arte da Meditação
- O poder do agora



Curso de Meditação

Teoria e Prática - Aula 2
Parte 2

Daniel Vieira

Informações Importantes

- Melhor horário
- Melhor local
- Melhor postura
- Repetições

Revisando Aula 1

Diretrizes Práticas

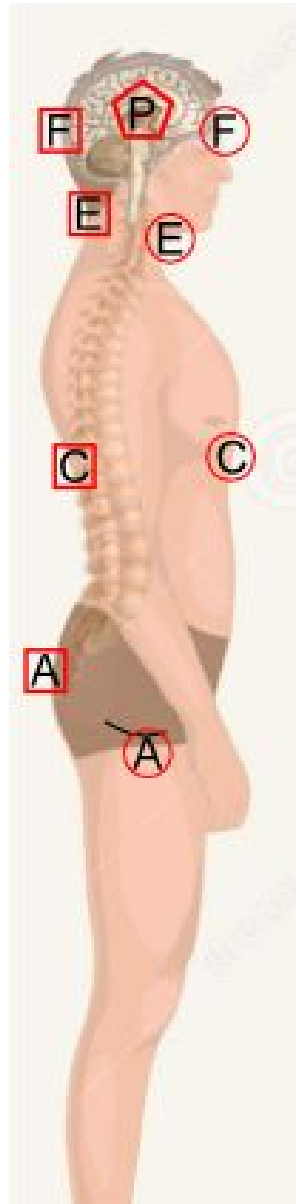
- Escutar: som da respiração
- Dois sentidos: tato e audição
- Audição 80% x Tato 20%
- Olhos
- Respiração normal
- Pensamentos

Dicas para sentir os pontos

Mãos imaginárias

- Tocando com dedos
- Pressionando com o polegar
- Dando um passe fluídico
- Pressionando com o polegar de dentro para fora
- Dando um passe de dentro para fora

Parte 1 - Acordando



		Respira
1	12x	P
2	3x	A
	3x	A
	2x	OM
3	3x	C
	3x	C
	2x	OM
4	3x	E
	3x	E
	2x	OM
5	3x	F
	3x	F
	2x	OM

Vamos praticar?

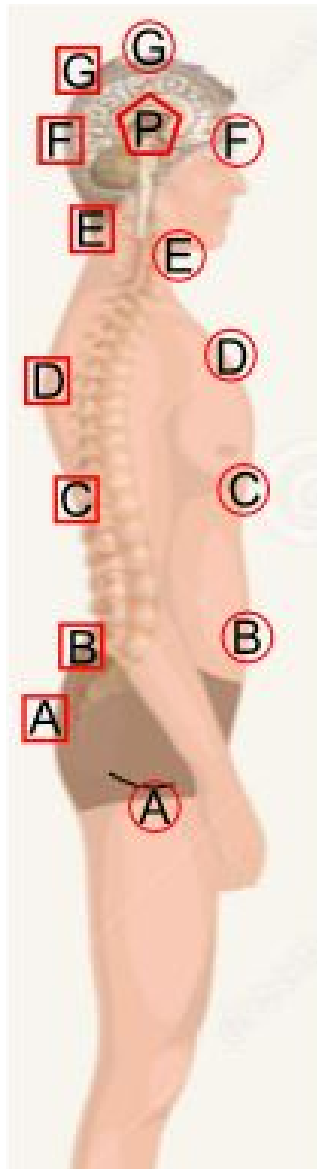
Explicando a prática

- Composta de 3 partes:
 - **Preparação**
 - Parte 1 - Acordando
 - **Parte 2 - Energizando**
 - Parte 3 - Aprofundando
 - **Meditação**

Preparação

- Respirar 12x (2 a 3 minutos) imaginando uma cena que desperte o sentimento de admiração, o sentimento de achar algo bonito.
- Ao final, respirar 6x bem devagar, como se respirar fosse a melhor coisa do mundo. Respirar sentindo gratidão a Deus pela vida.
- Objetivos: esse exercício desperta a energia do centro base, localizado na base da coluna, que será direcionado para os centros superiores na próxima prática. Diferente das outras práticas, essa envolve também o sentimento, intensifica nosso vínculo emocional com Deus e nos prepara para o estado de união com Deus.

Parte 2 - Energizando



		Inspira	Expira
1	3x	Ⓐ Ⓑ Ⓒ	Ⓑ
	3x	Ⓐ Ⓑ Ⓒ	Ⓑ
2	3x	Ⓒ Ⓓ Ⓔ	Ⓓ
	3x	Ⓒ Ⓓ Ⓔ	Ⓓ
3	3x	Ⓔ Ⓕ Ⓖ	Ⓕ
	3x	Ⓔ Ⓕ Ⓖ	Ⓕ
4	3x	Ⓔ Ⓟ	Ⓟ
	3x	Ⓔ Ⓟ	Ⓟ

Obs: No passo 4, é para inspirar puxando o Ⓔ a partir do Ⓟ. Assim como também do Ⓔ a partir do Ⓟ.

Meditação



Apenas observe. Não se concentre em nada, não force nada. Sinta o fluxo de energia que se intensificou na medula, desde o cóccix até o topo da cabeça. Mantenha uma leve atenção nesse fluxo e nos pontos que estiverem mais ativos. Curta o bem-estar. Se deixe levar por qualquer experiência que surgir.

Curso de Meditação

Teoria e Prática - Aula 3
Terceira Parte da Prática

Daniel Vieira

Revisando Aula 2

Diretrizes Práticas

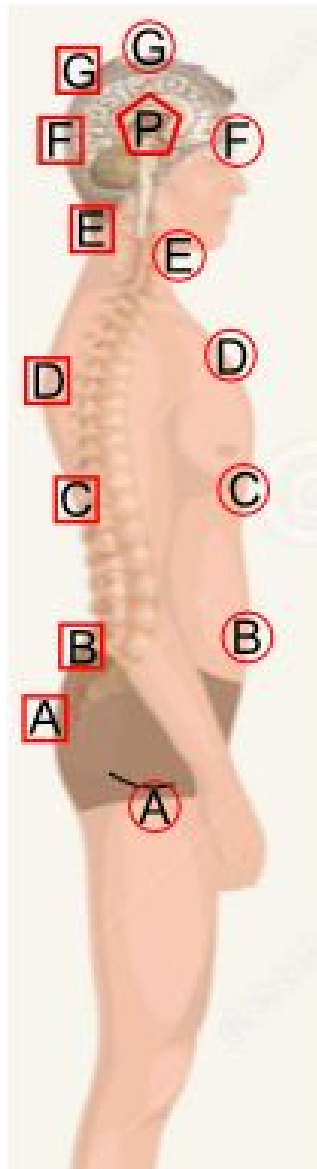
- Escutar: som da respiração
- Dois sentidos: tato e audição
- Audição 80% x Tato 20%
- Olhos
- Respiração normal
- Pensamentos

Dicas para sentir os pontos

Mãos imaginárias

- Tocando com dedos
- Pressionando com o polegar
- Dando um passe fluídico
- Pressionando com o polegar de dentro para fora
- Dando um passe de dentro para fora

Parte 2 - Energizando



		Inspira	Expira
1	3x	Ⓐ Ⓑ Ⓒ	Ⓑ
	3x	Ⓐ Ⓑ Ⓒ	Ⓑ
2	3x	Ⓒ Ⓓ Ⓔ	Ⓓ
	3x	Ⓒ Ⓓ Ⓔ	Ⓓ
3	3x	Ⓔ Ⓕ Ⓖ	Ⓕ
	3x	Ⓔ Ⓕ Ⓖ	Ⓕ
4	3x	Ⓔ Ⓟ	Ⓟ
	3x	Ⓔ Ⓟ	Ⓟ

Obs: No passo 4, é para inspirar puxando o Ⓔ a partir do Ⓟ. Assim como também do Ⓔ a partir do Ⓟ.

Vamos praticar?

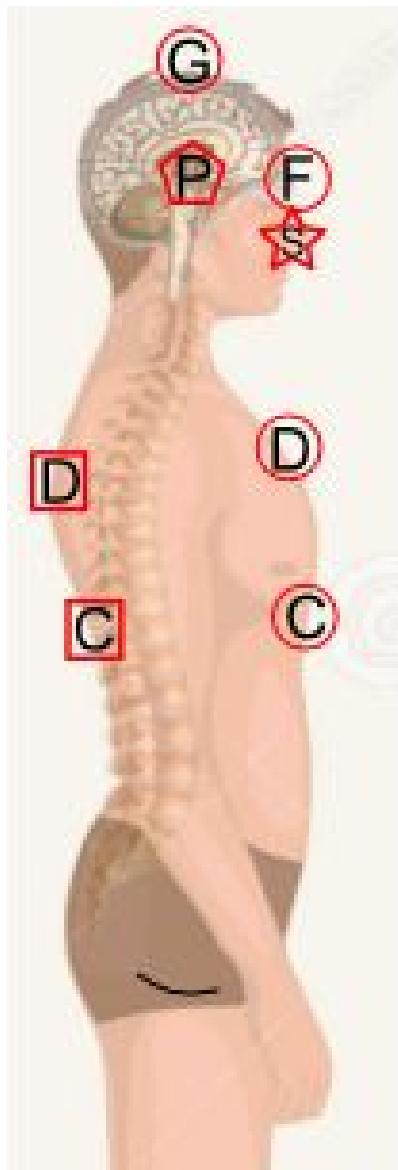
Explicando a prática

- Composta de 3 partes:
 - **Preparação**
 - Parte 1 - Acordando
 - Parte 2 - Energizando
 - **Parte 3 - Aprofundando**
 - **Meditação**

Preparação (Segunda maneira)

- Respirar 12x (2 a 3 minutos). A cada respiração você irá desejar coisas boas ou para alguém, ou para um grupo de pessoas, ou para um local, ou para o planeta, ou para os doentes, enfim, enviar pensamentos positivos para fora. Exemplo: eu desejo que a Terra seja um mundo de paz.
- Ao final, respirar 6x bem devagar, como se respirar fosse a melhor coisa do mundo. Respirar sentindo gratidão a Deus pela vida.

Parte 3 - Aprofundando



		Inspira	Expira
1	6x	ⓐ ⓓ	ⓓ
2	6x	ⓐ ⓓ	ⓓ
3	24x	6x Om ⓕ	6x Om ⓕ
4	12x	Ⓢ ⓑ ⓒ	ⓒ

Obs: No passo 4, segurar a respiração por 10 à 15 segundos antes de expirar.

Meditação



Apenas observe. Não se concentre em nada, não force nada. Sinta o fluxo de energia que se intensificou na medula, desde o cóccix até o topo da cabeça. Mantenha uma leve atenção nesse fluxo e nos pontos que estiverem mais ativos. Curta o bem-estar. Se deixe levar por qualquer experiência que surgir.

Curso de Meditação

Teoria e Prática - Aula 4
Prática Completa

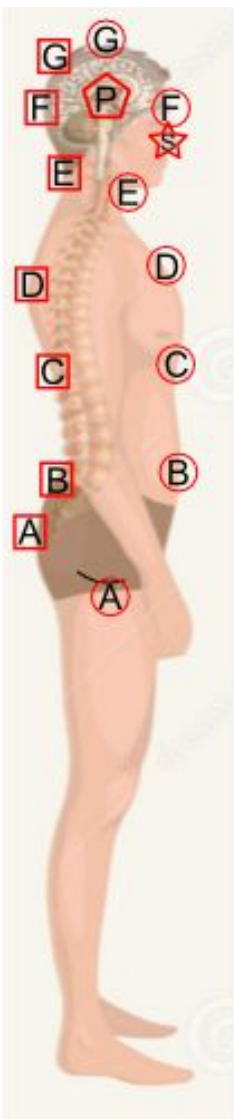
Daniel Vieira

Explicando a prática

- Composta de 3 partes:
 - Preparação
 - Parte 1 - Acordando
 - Parte 2 - Energizando
 - Parte 3 - Aprofundando
 - Meditação

Preparação

- Respirar 12x (2 a 3 minutos). A cada respiração você irá desejar coisas boas ou para alguém, ou para um grupo de pessoas, ou para um local, ou para o planeta, ou para os doentes, enfim, enviar pensamentos positivos para fora. Exemplo: eu desejo que a Terra seja um mundo de paz.
- Ao final, respirar 6x bem devagar, como se respirar fosse a melhor coisa do mundo. Respirar sentindo gratidão a Deus pela vida.



1

		Respira
1	6x	⬠
2	3x	⬠
	3x	⬠
	2x	OM
	3x	⊙
3	3x	⊙
	3x	⊙
	2x	OM
4	3x	⊙
	3x	⊙
	2x	OM
5	3x	⊙
	3x	⊙
	2x	OM

2

		Inspira	Expira
1	3x	⬠ ⬠ ⬠	⊙
	3x	⬠ ⬠ ⬠	⊙
2	3x	⊙ ⊙ ⊙	⊙
	3x	⬠ ⊙ ⊙	⊙
3	3x	⊙ ⊙ ⊙	⊙
	3x	⬠ ⊙ ⊙	⊙
4	3x	⊙ ⬠	⬠
	3x	⬠ ⬠	⬠

Obs: No passo 4, é para inspirar puxando o ⊙ a partir do ⬠. Assim como também do ⬠ a partir do ⬠.

3

		Inspira	Expira
1	6x	⊙ ⊙	⊙
2	6x	⬠ ⊙	⬠
3	24x	6x Om ⊙	6x Om ⊙
4	6x	⬠ ⬠ ⬠	⬠

Obs: No passo 4, segurar a respiração por 5 à 15 segundos antes de expirar. Faça no seu limite!

Meditação



Apenas observe. Não se concentre em nada, não force nada. Sinta o fluxo de energia que se intensificou na medula, desde o cóccix até o topo da cabeça. Mantenha uma leve atenção nesse fluxo e nos pontos que estiverem mais ativos. Curta o bem-estar. Se deixe levar por qualquer experiência que surgir.