

DHIYANA

Curso de Meditação Online

“Meditar não é deixar de pensar, é antes a capacidade de estar completa e profundamente ligado a ti mesmo.”

escola 
SatyaDhyana
by Tiago e Rute

Estou a escrever com tanto mas tanto entusiasmo por estar de volta mais uma edição do Curso de Meditação, agora com um novo nome:

Dhyana.

Quando o criei, dei tudo de mim para que esta ferramenta pudesse ser “entregue ao mundo”, escolhi os melhores dos melhores (uma equipa absolutamente fenomenal sem mãos a medir) para que, quando iniciasses esta viagem, me sentisses aí contigo, de mãos dadas, a falar-te ao coração dizendo-te algo muito valioso que precisas sentir em todo o teu ser – O Grande Mestre vive dentro de ti! E esta é a grande mensagem por trás deste curso online.

Um Sopro Divino falou-me ao coração faz anos...

Ele pediu-me que fizesse chegar a meditação e o seu poder a mais pessoas, sem que existisse a barreira do tempo ou do espaço. Desde então, esta ideia ficou gravada na gaveta dos sonhos com a certeza de que quando criasse um curso online, ele teria de me transportar para a “casa de quem decidiu abrir-me a sua porta”. Teria de ter muito amor, muita responsabilidade, muita consistência e um alinhamento perfeito – com início, meio e fim!

Quando este sonho se manifestou no pensamento, ficou a promessa de que, ao transpô-lo para a matéria, ele teria de conter a **essência pura da meditação**. Ele teria de conter os segredos, as chaves mestre para a revolução do ser, para a descoberta de que não precisas de procurar absolutamente nada lá fora – tudo, mas mesmo tudo, está dentro de ti, mas mais do que saberes isto, eu desejo que TU SINTAS, que TU EXPERENCIES esta verdade com cada célula do teu templo sagrado (o teu corpo).

Cada vídeo, cada áudio, cada texto, cada meditação, exercício, foi escolhido a pensar nesta grande missão – a de te fazer experienciar o divino na matéria, uma mensagem linda deixada pelo Yogi Sri Aurobindo....

E para que sentisses esse divino que habita em ti, era importante que os vídeos te fizessem viajar sem sair do sítio, que os áudios te permitissem atravessar o tempo e o espaço! Tu és o todo poderoso, eu sou o todo poderoso, nós somos o Todo Poderoso. Sinto esta verdade em todo o meu coração, por isso eu desejei transportá-la para ti através das imagens, por essa razão não me fazia sentido que este curso online tivesse somente os vídeos formais de mim a dar aulas, a explicar determinadas técnicas. NÃO!



A person with dark hair in a braid, wearing a white, long-sleeved robe with a tassel, is shown from the back, sitting on a wooden surface. Their right arm is extended forward with the hand open, palm facing up. The background is a bright, sunlit outdoor setting with lush green foliage and a white wall, creating a soft, bokeh effect. The overall mood is peaceful and contemplative.

Tinha de ser mais do que
isso...

Teria de existir a força de Deus (a energia criadora de tudo) nas imagens, teria de existir o poder das palavras transmitido através da voz, teria de existir o AMOR em cada criação.

Em cada semana é-te proposto um tema para trabalhares em ti, para viajares ao teu tão bonito e só teu mundo interior! Acredito que cada semana será uma descoberta, uma revolução, uma metamorfose...

Terás 3 opções nesta viagem pelo Dhyana:

Acesso por 3 meses: Opening to Dhyana

Acesso por 9 meses: Surrender to Dhyana

Acesso vitalício: Timeless Dhyana

Etapas do Dhyana (base das 3 opções)



1ª Semana - Enraizar

Antes de iniciares qualquer trabalho, é necessário que sejam construídas primeiro as fundações – de outra forma sentir-te-ás perdido. Assim, esta formação começará primeiro com:

- Vídeo de apresentação da viagem meditativa que te proponho;
- Vídeo que responde à questão - **o que precisas saber antes de começar a Meditar?**
- Por fim, terás um vídeo a falar sobre os pilares da Meditação e como precisarás de todos eles ao longo desta jornada – *pranayama, pratyahara e dharana*.



2ª Semana - Purificar

Os 5 *pranas* e o seu poder de purificação – aqui vais receber toda uma explicação sobre os vários tipos de *prana* que vivem no teu corpo, bem como o propósito dos mesmos na gestão da tua saúde. Irás compreender que *pranas* estão ligados a determinadas partes do corpo, ajudando a desbloquear algum desequilíbrio que possas ter, ou mesmo a trabalhar no sentido da prevenção.

Depois desta compreensão, serás conduzido a um trabalho de purificação a partir da respiração – cada uma delas vai potenciar o *prana* correspondente. Será uma prática serena, com um poder incrível para te conduzir à serenidade, leveza mental, emocional e física.





3ª Semana - Observar

Aula de Transformational Yoga: Aprendi este sistema de yoga diretamente com o seu fundador – Swami Vidyanand. Este é um sistema poderoso de técnicas de yoga que nos ajuda a centralizar e a equilibrar corpo, mente e espírito de uma forma absolutamente simples, mas muito forte. É uma linha de yoga que nos mantém centrados e emocionalmente estáveis.

Os ensinamentos deste yoga assentam na premissa de que todo o indivíduo tem a capacidade de experimentar a consciência pura. O principal objetivo do transformational yoga é a purificação das toxinas acumuladas a vários níveis do nosso ser (nas nossas cinco camadas energéticas), bem como o despertar suave e consciente da nossa energia criativa (*kundalini*).



4ª Semana - Libertar

Chegou a hora de abraçar o poder da **meditação ativa** e de viveres uma verdadeira e profunda catarse através desta prática. O nosso corpo e a respiração são excelentes veículos para trazer acima memórias, traumas, medos, ilusões ou emoções reprimidas – será uma revolução brutal do teu ser. No fim desta meditação, nada em ti será igual.

Nesta prática vais ter 4 momentos:

- 1º Purificação e expansão do Corpo Terra
- 2º Purificação e expansão do Corpo Água
- 3º Purificação e expansão do Corpo Mente
- 4º Purificação e expansão do Corpo Psíquico



5ª Semana - Render

Nesta semana és convidado(a) a libertar o controlo, abraçando uma prática meditativa que envolve 3 níveis – **relaxamento dos chacras, limpeza dos chacras e ativação destes centros energéticos**. O objetivo é que te possas lembrar que és muito mais do que matéria, tu és pura energia. Quando sentes isso, há uma rendição natural, tu entregas, tu libertas, tu derretes... Esta meditação permite-te sentir a nível físico a subtileza divina de todas as tuas partes.



6ª Semana - Silenciar

O **silêncio** é o jejum da mente e abre o caminho para a escuta da voz do teu grande mestre. Nesta semana terás uma meditação que te levará a este encontro precioso com o silêncio e a sua mestria – as respostas estão dentro de ti e começarás a descobrir a beleza da certeza divina que habita o teu coração – sem necessitar de respostas ou validações externas. Através do poder dos mantras, vais viajar para lá do corpo físico, conectando-te inevitavelmente com todas as outras camadas da tua existência.



7ª Semana - O poder da pausa sagrada

Meditação de atenção plena nas emoções - Se há uma arte que a meditação nos ensina, é a arte de saber parar no presente, de estar em atenção plena, profundamente conectado ao meu ser, disponível para observar, aceitar, sentir o que se passa dentro de mim. É necessário que aprendamos a fazer uma pausa sagrada sobre as nossas emoções antes mesmo de reagir, responder, decidir o que quer que seja...é igualmente fundamental aprenderes a captar, inclusive, em que partes do teu corpo, as emoções se estão a manifestar – isto oferece-te o poder do auto-conhecimento, o poder da não reação e o poder de deixar ir em vez de reter as emoções que se expressam em determinadas alturas (algo muito importante para a prevenção de doenças psicossomáticas)



8ª Semana - Aprende a escutar a voz do Grande Mestre

Nesta semana o convite é uma **viagem ao coração** - pois é nele que reside a voz do teu sábio e infinito mestre. É preciso aprender a ir dentro deste diamante divino repleto de segredos preciosos, sabedorias ancestrais e conhecimentos transcendentais...Nesta meditação, seguro-te na mão e peço-te que te entregues a uma dança com o coração e com o todo que te rodeia, expandindo, abrindo este centro poderoso de forma a que realmente possas derreter através do amor e da gratidão, abrindo o espaço sagrado onde a voz do teu mestre se manifesta e reside. Aqui vais ser conduzido(a) à Meditação do Chakra do Coração, também conhecida como *Karunesh*, de mãos dadas com a técnica “caminha sem cabeça”



9ª Semana - Abraça a fé

Meditação no centro do ciclone - Sabes que estás preenchido de pura fé, quando no meio de grandes desafios te manténs preenchido de confiança, quando alcanças o distanciamento de quem compreende que tudo tem uma razão de ser, tudo aparece no teu caminho para te levar à beleza da alquimia. Para treinares esta capacidade através da meditação, serás conduzido à prática – no centro do ciclone - onde ficarás de frente com todos os desafios presentes – como se da película de um filme se tratasse, aprendendo a olhar para eles com o devido distanciamento, aprendendo a parar o ciclone e a mudar o seu movimento. Tu és poderoso e esta meditação mostra-te esse poder a que eu gosto de chamar Fé!



10ª Semana - Encontra a paz no meio do caos

Através de uma viagem sonora construída em conjunto com os The Drum Bowls, vais mergulhar na meditação – **O centro do Som**. Esta meditação tem uma grande missão – levar-te a encontrar a paz no meio do caos. Uma técnica que te ensina a estar no centro, a não perder o centro, independentemente do que possa vir até ti. Aqui, através do poder dos sons dos instrumentos utilizados com mestria pelas mãos do Diogo Campos e José Guerra, compreenderás que tu tens a capacidade de fazer parar tudo e de nessa pausa encontrares a paz, mesmo que à tua volta, tudo esteja um caos.



11ª Semana - Viver o presente - Atravessa o tempo e o espaço

No presente todas as potencialidades existem em simultâneo, é no aqui e o agora que tens o poder de transformar o passado e de construir um novo futuro. Nesta meditação vais entrar no **portal poderoso do presente** – onde compreendes que consegues atravessar o tempo e o espaço. Na verdade, esse é o verdadeiro convite da meditação, estar em todo o lado, ao mesmo tempo que consegues não estar em lado algum. Considero esta meditação transcendental, ela leva-te a derreter os músculos, a desligar do corpo e a voar no sentido do infinito – se assim o permitires.



12ª Semana - O poder da Chave mestre - EU SOU

Em todos nós reside a pergunta – **Quem Sou Eu**. Talvez passemos uma vida inteira à procura desta resposta, à procura do sentido da nossa existência. Por essa razão, este curso é fechado através de uma viagem ao infinito e esse infinito és tu! Através de uma viagem à energia criativa e essa energia és tu! Através de uma viagem ao nosso mundo, e esse mundo és tu! Que este fecho seja o início de uma grande transformação, de uma linda caminhada. Que esta meditação te permita regressar a casa, te permita relembrar a tua verdadeira natureza, te permita perceber que o **verdadeiro mestre és tu!** Abre os braços, respira fundo e entrega-te a uma viagem que poderá mudar a tua vida para sempre....



O que está incluído no Opening to Dhyana:



12 semanas de conteúdos, com **suporte vídeo e áudio** para que a entrega a cada meditação seja total + **e-book** onde consta a matéria facilitada ao longo da formação



Certificado de participação (*)



Grupo no Facebook onde os alunos poderão ir partilhando as suas experiências, inspirando-se uns aos outros;



Canal de Telegram: é a partir de lá que suportarei de forma muito presente, semana após semana



Presente MUITO ESPECIAL – um japamala vindo da Índia



Aula extra: “A arte de meditar através da criação de mandalas” com a Cintia Borges.



BÓNUS: Acesso às gravações da palestra “*A importância do equilíbrio entre o feminino e masculino*” + “*Meditação para equilíbrio entre a energia feminina e masculina*” (acesso apenas durante **3 meses**).



Oferta de 3 Bolsas para pessoas com carência financeira: Apenas para pessoas que não têm possibilidade de pagar o curso, mas que sentem que esta jornada as poderá beneficiar a vários níveis. Pedimos, por isso, que só concorras a esta bolsa, se estiveres em condições delicadas.**



4 aulas de mentoria em direto*:**

- Abraçar em pleno o início de uma transformadora viagem
- O Poder da Meditação na vida diária
- Sessão de Perguntas e Respostas
- Preparar a mente para o início de um grande começo.

Os conteúdos deste curso (vídeo) serão disponibilizados durante o tempo em que a formação acontece, após o término da mesma, deixarão de estar disponíveis.

** Este certificado de participação só será emitido se realmente o aluno demonstrar que praticou todas as técnicas de yoga/meditação transmitidas no curso, através de um pequeno questionário/teste.*

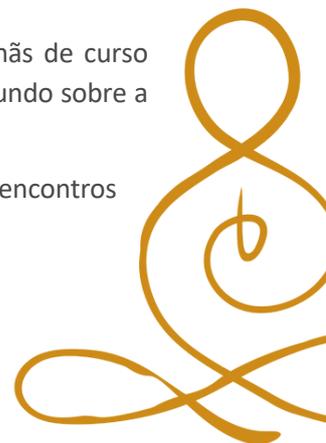
*** Informa-nos por e-mail, caso queiras candidatar-te a esta bolsa.*

**** Datas a definir*

Etapas do Surrender to Dhyana (9 meses):



-  Acesso a todas as etapas e todos os conteúdos do Opening to Dhyana (com 9 meses de acesso ao bônus)
-  Meditação “A Magia do Enraizamento”;
-  O Poder do Gayatri Mantra - para que o possam repetir em forma de oração para elevação do espírito, cura da camada física;
-  *Yoga Nidra* – um treino para um relaxamento profundo, para libertares a mente do stress, controlo e atividade em excesso. É uma técnica incrível para reparar todas as camadas do nosso corpo e para limpar emoções/crenças que estejam enraizadas de forma profunda no subconsciente;
-  Trabalhar o Poder pessoal através do *Manipura Chakra* – para ajudar em questões de insegurança (podem existir memórias antigas que contribuam para isto);
-  Meditação para Transformação das Emoções (sem recorrer a uma técnica de meditação ativa como foi no caso do nível 1);
-  Aula de Yoga de curta duração para praticar semanalmente;
-  Meditação 5 minutos de boa energia – como forma de existir algo rápido e simples, que ajude a elevar o otimismo, que nos permita fortalecer a mente e o corpo energético;
-  Técnicas de Limpeza da Aura – para tornar o campo quântico mais permeável aos ruídos e ataques do exterior;
-  A importância do Perdão como uma cura para mim mesmo;
-  Meditação do encontro poderoso e libertador entre a sombra e a luz;
-  Meditação do Amor;
-  Meditação da Consciência plena;
-  Meditação Despertar Feliz;
-  Meditação Adormecer Leve e Sereno;
-  Bônus Especial - Oferta Pack de 8 meditações SatyaDhyana;
-  Bônus Muito Especial: os alunos que adquirirem esta oferta, terão acesso a 2 das manhãs de curso online dos alunos do Dhyana Teacher Training, tendo acesso a um ensinamento mais profundo sobre a própria meditação.
-  2 mentorias em direto para apoio e suporte desta jornada, ficando no total um acesso a 4 encontros em direto (as 2 manhãs do curso DTT + 2 mentorias exclusivas)



Etapas do Timeless Dhyana (acesso vitalício):



 Todos os conteúdos do Opening to Dhyana e do Surrender to Dhyana (incluindo bônus e suas respectivas gravações)

 **Exclusivo alunos TIMELESS:**

- Encontro de alunos de 1 dia em Mação no dia 10 de Maio de 2025 (valor não contemplado e sujeito às vagas existentes)
- Acesso, em direto, a 2 dos módulos do curso Dhyana Teacher Training, tendo acesso a um ensinamento mais profundo sobre a própria meditação.
- Mentoria em direto “Um mergulho profundo nos chacras”, para maior conhecimento de si mesmo
- Mentoria em direto “ Os 5 tipos de prana e a sua importância no equilíbrio do nosso todo”
- Mentoria “Como aceder à “Fonte” e manter-me conectado, mesmo fora da meditação”
- Vídeo Motivacional para suportar a tua prática;
- Meditação para equilíbrio e ativação do Chakra da Raiz;
- Meditação para equilíbrio e ativação do Chakra Sacral;
- Meditação para equilíbrio e ativação do Chakra do Plexo Solar;
- Meditação para equilíbrio e ativação do Chakra Cardíaco;
- Meditação para equilíbrio e ativação do Chakra da Garganta;
- Meditação para equilíbrio e ativação do Chakra da Intuição;
- Meditação para equilíbrio e ativação do Chakra da Coroa.



