

Pre-Congress Certified Course on Primordial Sound Meditation

Certified by A4M Iberia

Sponsored by Chopra Centre

Course Leader: Isabel Olveira, www.aprenderameditar.org

Date: May 23rd 2010, from 9:30 am to 5:30pm

Location: Hotel Miragem Cascais, Cascais, Portugal

This course will be taught I Portuguese

Course Outline

A Meditação do Som Primordial (M.S.P.) é uma técnica simples, que não requer esforço nem concentração e que utiliza sons primordiais personalizados para aceder a estados mais aquietados da mente.

O desenvolvimento da humanidade trouxe aquisições inexoravelmente importantes, mas também trouxe com ele um grave problema. E esse problema intitula-se estado caótico da mente. Pensamos por um lado, agimos por outro. Decidimos fazer algo e no entanto não obtemos em nós próprios o apoio para o fazer. De alguma forma, é como se não fossemos os senhores da nossa própria vontade. E quando acontece que nos desorientamos, só podemos repor ordem de novo, parando... e vindo ao centro de nós próprios criar uma nova ordem, e recomeçar. Nos dias de hoje é já frequente ouvirmos falar da importância do pensamento positivo, do viver no agora/aceder ao poder do agora... mas como fazer para aceder ao “poder do agora” e permanecer em posse dele, se a nossa mente está quase permanentemente ocupada a pensar em algo não digerido do passado, ou, alternativamente, a preocupar-se com medo do futuro, futuro esse que muito provavelmente jamais existirá senão nos nossos sonhos?

Conclusão: a única saída seria viver o momento presente, pois é o único que, por acontecer precisamente no presente e por isso nos ser tangível, tem, na verdade, o potencial para criar um novo futuro. Como alternativa, temos a opção de continuar agarrados a um passado (que já passou e que portanto não podemos mudar) ou de iludirmo-nos à espera de um futuro diferente (que não chegará se não actuarmos no presente) e, no fundo, ludibriados nesta confusão, acabamos por estar a criar um mesmo e já conhecido presente que desemboca numa continuidade do estado de coisas.

O veículo usado para esta viagem é a utilização de mantras personalizados que têm o poder de promover uma acalmia interior. Assim, à medida que se vai dizendo o mantra vai-se relaxando profundamente. Durante esse processo, mantra e pensamentos coexistem. Ora estou a pensar, ora estou a dizer mentalmente o mantra...Mas, à medida que o tempo avança, chega-se ao um momento em que o

mantra anula o pensamento e o pensamento anula o mantra, dando lugar ao silêncio. É precisamente nesse momento que emerge o silêncio, que a mente foi transcendida.

Benefícios da meditação

- • Maior coerência nos hemisférios cerebrais
- • Maior criatividade
- • Repouso profundo
- • Rejuvenescimento
- • Libertação de stress, fadiga e insónia
- • Redução de níveis de colesterol
- • Melhorar a performance atlética
- • Maior intuição
- • Maior capacidade de concentração
- • Memória melhorada
- • Desenvolvimento da inteligência
- • Realização dos desejos de forma espontânea

Sessão 1 – Introdução

Nesta reunião de grupo, ficará a saber os conceitos básicos da meditação, em particular da Meditação do Som Primordial. Haverá tempo suficiente para esclarecer qualquer dúvida.

Sessão 2 – Instrução Pessoal

Receberá o seu mantra pessoal. O instrutor fará um pequeno ritual cantando em sânscrito como preparação para receber o mantra. Uma vez conhecido o mantra, o instrutor meditará consigo durante alguns minutos. Depois meditará sozinho afim de experienciar uma meditação completa antes de ir embora.

Sessão 3 – Aperfeiçoamento da Prática

Volta a reunir-se ao grupo e aprenderá aspectos práticos da meditação, como se sentar, quando meditar, o tipo de experiências que pode esperar e significado.

Sessão 4 – Uma visão dos Sete Estados Elevados de Consciência

Nesta sessão final do curso inclui-se um vídeo especial de Deepak Chopra onde ele fala dos Sete Diferentes Níveis de Consciência disponíveis aos seres humanos. Haverá uma meditação em grupo.

Course Fees:

Course Fee: 350 Euros

Participants who have purchased a Full passport to the Congress: 250 Euros

Please note: course fee includes lunch and two coffee breaks

To Register Please Call +351 214 830 057 or email info@a4miberia.com

Register online at www.a4miberia.com