



Jon Of Satan

:
:
:

40 Dana Spiritualnog Programa

:
:
:

*"Neka vas niko ne zaustavi - čak ni spostveni
"Ja"*

:

Veliki Sveštanič Hooded Cobra 666
za Tshiqhawe

Predgovor :

Satanizam je veoma ozbiljna religija i zvana je Spiritualni Satanizam, zato što smo mi Spiritualni Satanisti veoma ozbiljni u meditiranju, što predstavlja esenciju usavršavanja SPIRITA i DUŠE. U namjeri da radite razne vrste Činova, poboljšate sebe kao osobu, upoznate Pravog Boga Satana sve uz pomoć samog sebe i konačno postanete Bogovi po svojim standardima - morate praktikovati meditaciju i postati adepti u ovoj disciplini.

Nemojte zaboraviti da istražujete Joy Of Satan websajt i shvatite sve šta piše na njemu.

www.joyofsatan.org

Pročitajte sljedeći uvod zato što će na njemu biti odgovorena većina često postavljenih pitanja, a ako imate još neka koja nisu navedena, možete nas kontaktirati na našim Yahoo Grupama.

Pa, da počnemo

Svrha ovog programa jeste da pomogne našim novim članovima da brzo uzrastu u duhovnoj moći, kako zbog svog opšteg duhovnog blagostanja, tako i zbog pomoći u borbi protiv neprijatelja Satana.

Veoma je važno spomenuti neke stvari prije nego što se nastavi dalje. Neprijatelji Satana i svi oni koji rade protiv nas, jednostavno ne žele da čovječanstvo napreduje duhovno. Iz tog razloga naši ljudi moraju biti spremni da se suprotstave svim vrstama emocija, napada i distrakcija koje ih ometaju i odvrćaju od meditiranja.

Spiritualni Satanizam je sve o meditaciji. Budite svjesni, da čak i vaš sopstveni "ja", s obzirom da mnogo nas dolazi iz veoma ne-spiritualne pozadine, može imati reakcije i ne želi meditirati. Budite svjesni toga, i budite spremni da ovo izbjegnute. Postoji mnogo ljudi i svi imaju drugačiju dušu, stoga mogu se javiti različiti problemi koji vas mogu prinuditi da se zaustavite u ovome. Bogovi [danas poznati kao Demoni] uvijek pomažu našim novootvorenim članovima da napreduju, postanu moćni i djeluju kao vodiči.

Tako na isti način, radite ono što osjećate da je ispravno za vas, konsultujte svoje Dmonske Čuvare i Satana ako vam treba pomoć. Svi dolaze u ovaj život iz različitih duhovnih okruženja i morate biti svjesni svojih ograničenja. Uz ovo se podrazumjeva da ako vas nešto zaustavlja, ili imate zdravstvenih problema koje vas sprječavaju da meditirate, nastavite veoma pažljivo i mudro.

Ovaj program će biti i za one koji su upravo svoje duše posvetili Satani i za one koji su novi i trebaju još neke smjernice.

Uređivanjem ovog programa odnosno ponavljanja Meditacija na balansiran način, neko će moći da benefitira iz ovog programa u svakom slučaju. Ako se nešto čini pogrešnim, ili ako vam se nešto čini neprijatnim, nemojte to raditi, izbjegavajte ovo i zamijenite je drugom meditacijom.

U Satanizmu se mora biti snažan. Spiritualna Elita u Satanizmu su oni koji se aktivno bore za Satana. i oni koji već duže vremena duhovno rastu. Ovo su ljudi koji dobijaju nagrade. Bez obzira da li ste mislili da ste lijeni ili nesposobni svi smo ovde da vam dokažemo da niste ništa od ovih stvari. Dokažite to i samim sebi. Satan i Bogovi su vrlo razumni i strpljivi.

Ovaj program je također balansiran i za one koji su veoma kratki sa vremenom.

Ono što je najvažnije jeste da se program prati i izvršava dnevno.

Osjećate kao da niste u stanju raditi ovo? Radite!

Osjećate kao da se borite? Radite!

Ne osjećate ništa? Samo radite!!

Vjerujte u sebe i uspjeh ćete!

Snaga ne dolazi tako brzo i postaje stručna, kao u bilo kojoj drugoj umjetnosti, morate da istrajate!

Sada, jedna od važnih stvari; ne pretjerujte sa rezultatima. Neki od vas mogu osjećati rezultate skoro odmah, dok će nekima biti potrebno dosta vremena da počnu osjećati rezultate. Neki iz naše porodice mogu biti sporiji u postizanju rezultata ili postizanju otvorenosti u osećanju efekata meditacije.

ŠTA GOD DA JE SLUČAJ, SAMO NASTAVITE!!!

Mnogi ljudi koji su napredni danas nisu osećali ništa jednom ili više puta u smislu meditacija i njenih efekata, pošto oni koji su bili veoma duhovni u prošlim životima, su veoma jaki i brzo napreduju, skoro odmah, a oni nisu većina ljudi, jer je njih zasigurno manji broj. Znajte da će Satan i Bogovi pokazati znake koje trebate, smjernice za napredovanje, i totalnu pomoć, stoga imajte potpuno vjerovanje u njih. Oni nas vode i oni nam pomažu da rastemo duhovno.

Svakodnevni program od 40 dana bit će podjeljen u meditacije za Jutro i Noć. Buđenjam 15 minuta ranije u jutro [ako imate posao ili školu] bit ćete spremni da odradite svoj dio za određeni dan.

Meditacija moći se mora obavljati svakodnevno. Ovo je prava "molitva za Boga" koja bi trebala biti svakodnevna, a ne neka izmišljena i korumpirana glupost ostalih programa kao što je hrišćanska i islamska. Budite lojalni u svojoj disciplini i vaša disciplina će vas nagraditi snagom sa kojom možete zadovoljiti svoje želje. Znaj da su oni koji se bore za Satana i aktivno meditiraju oni koji dobijaju najbolje nagrade od Sila Pakla.

Meditacije ne trebaju da se brzaju ili preskaću, NIKAKO!!! ali dok naučite kako da se prilagodite i dok se naviknete, meditacije će brže trajati i uzimat će minimalno vašeg vremena. Nisu sve sesije meditacije jednako dobre, niti ćete imati totalnu osjetljivost u svako doba, ali VAŽNO je da se one rade svakodnevno.

AKO SE NE OSJEĆATE UDOBNO, ILI VAM MEDITACIJE STVARAJU NEUGODAN OSJEĆAJ, NIJE POTREBNO DA PROGRAM BUDE STRIKTNO ODRAĐEN ZA 40 DANA!!! PREUZMITE VAŠE DANE I RADITE NEKE MEDITACIJE VIŠE PUTA ILI MANJE, MODIFIKUJTE IH PO BROJU PONAVLJANJA KAKO BI DOBILI POZITIVNE REZULTATE. UVIJEK RADITE ONAKO KAKO JE VAMA UDOBNO I SA POZITIVNIM POVRATNIM REZULTATIMA!!

Zabilješka :

ŽIVOTNA POSVEĆENOST :

- Program MORA da se nastavi čak i nakon 40 dana u cilju da se vaša moć nastavi povećavati! Postajanje moćnog Spiritualnog Satanista je životna posvećenost kojoj se možete posvetiti. Meditacije mogu da se zamjene sa drugim meditacijama za koje osjećate da ih trebate uraditi, jer ovaj program će biti znatno jednostavan ali će imati osnove koje se trebaju raditi dnevno, tako da možete da napredujete u sigurnom i pozitivnom načinu, što brže moguće u 40 dana. Ali je ovo životna posvećenost koja treba da se nastavi.

Opusti se i znaj, ovo neće biti teško, jer će sve biti objašnjeno postepeno.

U svakom slučaju, hajde da nastavimo;

Dakle, glavni cilj ovog programa je da se unaprijedite Spiritualno gdje ćete za 40 dana ovog programa;

- Uspostavićete jaku auru zaštite koja će vas aktivno štititi.
- Vaša Aura će biti jača i moći ćete bolje osjetiti energiju.
- Vaše Čakre će biti daleko čistije nego što su ikada bile.
- Vaše Čakre bit će probuđene i otvorene, što je neophodno u radu magije.
- Nivoi vaše bio-električne energije će biti daleko snažniji.
- Bićete dovoljno kompetentni da se pridružite u borbi protiv neprijatelja, ako je to ono što želite, u najkraćem mogućem roku. Preporučljivo je da trebate.
- Osjećat ćete se mnogo bolje u pogledu toga koliko se energično i zdravo osjećate
- Drugi efekti uključuju osjećaj snage i osjećaj moći.
- Psihološki ćete se dokazati koliko ste sposobni i kako se možete držati programa.
- Napravićete Bogove Pakla i Satana ponosnim u svom očiglednom pokušaju i posvećenosti duhovnom rastu. Lijeni bumeri, ljudi puni straha, i i oni koji žele da sjede i gledaju kako svet gori...

Napomena : Prvo ćete dobiti listu koje meditacije treba da se rade i kada, a potom u zadnjem dijelu ćete dobiti informacije i instrukcije kako se te meditacije rade.

Ovaj Meditacijski Program uključuje:

- **Čišćenje Aure**

Čista aura će vas osloboditi loših uticaja i loših energija, čuvajući vas jakom i zdravom osobom. Treba da se radi svakodnevno. Čišćenje Aure treba da se radi BEZ MANTRI sve dok program ne kaže da se treba raditi sa Mantrom.

- **Aura Protekcije**

Aura zaštite treba svakodnevno raditi kako bi vas zaštitila od psihičkih napada i negativnih energija.

- **Otvaranje Čakri**

Uradite ovo samo kada vam program tako nalaže, jer su to važne vježbe za otvaranje centara psihičke energije.

- **Čakra Okretanje**

Ovo takođe treba raditi svakodnevno i uopšte ne traje puno vremena kada se oslobodite i naviknete, također podiže nivoe energije i održava vaše čakre čiste i na višem nivou vibracije / postojanja.

- **Vježbe Disanja**

Ove vježbe treba da se rade svakodnevno kada neko započne program. Ove vježbe povećavaju tzv. "Vril" ili "Životnu silu" ili "Chi" povećavajući ovu energiju. Povećanje vaše bioelektričnosti je suština moći. OVE VJEŽBE SE NIKADA NE PRETJERUJU, imate određeni i ispisani broj ponavljanja za nove i adepte, ako pretjerate, imate velike šanse dobiti OZBILJNE NERVNE PROBLEME, oštećenja mozga.

- **Fizička Joga**

Fizička Joga će vas učiniti fleksibilnijima i takođe će palpitirati vašu bioelektričnost, povećavajući je. Fizička joga u ovom programu uključuje Hatha Yoga i Kundalini Yoga, s obzirom na to da druga ovladava energijom (Kundalini Yoga) a prva [Hatha] povećava fleksibilnost.

Jednom kada započnete sa programom, NE smijete nikako prekidati program ili pustiti da prođe razdoblje od 24 sata bez meditacije.

- **Meditacija Praznine**

Meditacija praznine se radi sa očima otvorenim ili zatvorenim. Bolje je raditi sa otvorenim po svim preporukama. [Napomena : Svaka meditacija odnosno kako se izvršava se može naći poslije programskog sadržaja]

- **Opcionalne Meditacije**

Ovo će biti za one koji se u toku 40-Danskog programa osjećaju kao da ih program kompletno ne pokriva ili koji osjećaju da ne rade onoliko koliko su u mogućnosti. Ovo bi trebalo da bude manjina. Ove se mogu praktikovati nakon završetka 40 Dana Programa.

Meditacije koje se **TREBAJU** nastaviti nakon završetka 40 Dana programa :

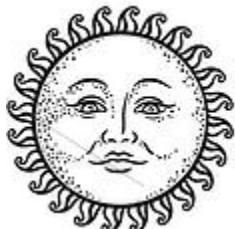
- Čišćenje Aure
- Aura Protekcije
- Vježbe za Disanje
- Hatha i Kundalini Joga

Gore navedene meditacije također moraju biti prisutne u svim oblastima meditacijskog programa kada se započne. Ako se neko iz bilo kog razloga odluči da to ne uradi, može ih preskočiti. Preporučljivo je da ostanete na njima jer su one osnovne stvari koje pokreću, daju snagu i jačaju vašu energiju, bioelektričnost i životnu silu.

Opet, ako imate još pitanja, možete da nam se obratite na Yahoo Grupama.

-Hajde da počnemo-

Dani 1-3 Meditacije



Jutarnje Meditacije :

- Aura Čišćenja
- Aura Protekcije
- Meditacija Praznine sa otvorenim očima za 2-3 minute



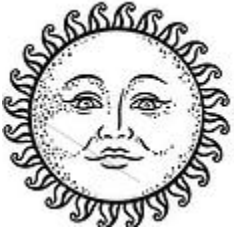
Večernje Meditacije :

- Aura Čišćenja
- Aura Protekcije
- Meditacija Praznine sa otvorenim očima za 2-3 minute

Iste meditacije treba da se rade za 3 dana.

Dok se naviknete na meditacije, ovo će vam uzimati veoma malo vremena, te mogu da vam oduzimaju samo 4 minuta navečer i ujutro. Meditacija praznina se takođe može učiniti bilo kada u vašem danu, samo fokusiranjem na neki objekat [detaljnije uputstvo o meditacij možete pronaći nakon programskog sadržaja]. Dakle, ujutru jednostavno morate raditi Auru zaštite i očistiti svoju auru i čakre, što može oduzeti po dva minuta što je ukupno 4. Budite u fokusu i uverite se da potpuno očistite svoju auru i čakre, nemojte brzati!

Dani 4-5 Meditacije



Jutarnje Meditacije :

- Aura Čišćenja
- Aura Protekcije
- Meditacija Praznine sa otvorenim očima za 2-3 minute
- Vježba Disanja : “Kompletno Yogic Disanje” 5 Rundi

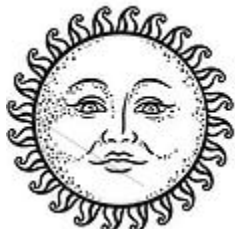


Večernje Meditacije :

- Aura Čišćenja
- Aura Protekcije
- Meditacija Praznine sa otvorenim očima za 2-3 minute
- Vježba Disanja : “Kompletno Yogic Disanje” 5 Rundi

Dodavanje Vježbe Disanja će znatno povećati vašu Bio-električnost a ovo je također osnova Praničkog Disanja.
[Vježbu Disanja možete pronaći nakon programskog sadržaja]

Dani 6-8 Meditacije



Jutarnje Meditacije :

- Aura Čišćenja
- Aura Protekcije
- Meditacija Praznine sa otvorenim očima za 2-3 minute
- Vježba Disanja : “Kompletno Yogic Disanje” 10 Rundi
- Spinovanje Čakri



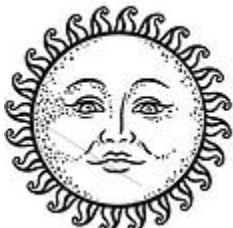
Večernje Meditacije :

- Aura Čišćenja
- Aura Protekcije
- Meditacija Praznine sa otvorenim očima za 2-3 minute

Ovde već imamo mini-program ujutro koji će trajati 11-12 minuta. Međutim, trebat će vam veoma manje vremena kada se naviknete na meditacije. Onaj ko je sposoban može da radi ove meditacije za 6 minuta. NE BRZAJTE! Također, ako se osjećate nelagodno, produžite ove meditacije na više dana uz manjim brojem ponavljanja.

Dani 9-11 Meditacije

NAPOMENA : Zarad skraćivanja teksta ; Čišćenje Aure, Aura Protekcije i Meditacija Praznine će biti navođene samo sa inicijalima; Čišćenje Aure [ČA], Aura Protekcije [AP], Meditacija Praznine sa otvorenim očima za 2 minute [MP].



Jutarnje Meditacije :

- [ČA], [AP], [MP]
- Vježba Disanja : “Kompletno Yogic Disanje” 8 Rundi
- Spinovanje Čakri
- Osnovna Meditacija za 15 Rundi. Zadržite energiju unutar sebe. Zamislite da izvlačite Bjelo-Zlatnu energiju iz Sunca u vašu dušu i tjelo. [Detaljne informacije o meditacij nakon programskog sadržaja]



Večernje Meditacije :

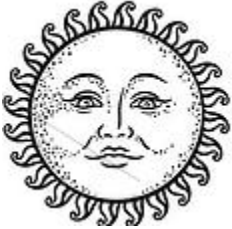
- [ČA], [AP], [MP]
- Spinovanje Čakri

Opcionalne Meditacije za Večeras :

Osnovna Meditacija za 11 rundi.

Ako se osjećate nelagodno, možete produžiti ovo na više dana i raditi uz manji broj ponavljanja.

Dani 12-16 Meditacije



Jutarnje Meditacije :

- [ČA], [AP], [MP]
- Vježba Disanja : “Kompletno Yogic Disanje” 8 Rundi
- Spinovanje Čakri
- Osnovna Meditacija za 15 Rundi. Zadržite energiju unutar sebe. Zamislite da izvlačite Bjelo-Zlatnu energiju iz Sunca u vašu dušu i tjelo. [Detaljne informacije o meditacij nakon programskog sadržaja]

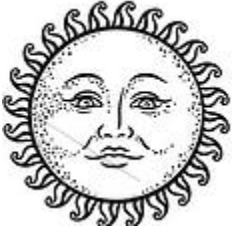


Večernje Meditacije :

- [ČA], [AP], [MP]
- Spinovanje Čakri
- Otvaranje Trećeg Oka

[Otvaranje Trećeg Oka može da se obavi ili ujutro ili tokom večeri, šta god da odlučite je veoma dobro. Noć je veoma dobra za Otvaranje Trećeg Oka. Veoma je važno da se ovo radi 4 noći ili dana uzastopno. Otvaranje Trećeg Oka i detaljne instrukcije se mogu naći nakon programskog sadržaja.]

Dani 17-20 Meditacije



Jutarnje Meditacije :

- [ČA], [AP], [MP]
- Vježba Disanja : “Kompletno Yogic Disanje” 8 Rundi
- Spinovanje Čakri
- Hatha Yoga Rutina

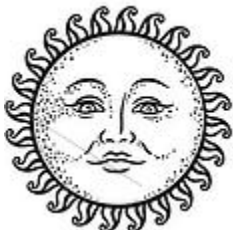
Za Hatha Yogu - Uradite svaku pozu za 2 disanja, duboko disajući i relaksirajući se. Na kraju sesije potpuno se opustite - ovo neće trajati više od 5 minuta. Sve ukupno ima 30 disanja sa svim pozama. Budite relaksirani i opušteni.



Večernje Meditacije :

- [ČA], [AP], [MP]
- Spinovanje Čakri
- Otvaranje Krunske Čakre

Dani 21-22 Meditacije



Jutarnje Meditacije :

- [ČA], [AP], [MP]
- Vježba Disanja : “Kompletno Yogic Disanje” 8 Rundi
- Spinovanje Čakri
- Hatha Yoga Rutina

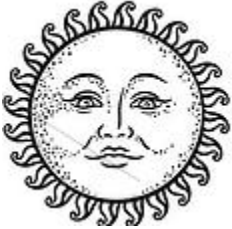
Za Hatha Yogu - Uradite svaku pozu za 3 disanja, duboko disajući i relaksirajući se. Na kraju sesije potpuno se opustite - ovo neće trajati više od 8 minuta. Sve ukupno ima 45 disanja sa svim pozama. Budite relaksirani i opušteni. AKO VAM 3 DISANJA PREDSTAVLJAJU PROBLEM, SMANJITE GA NA 2 KAO U PREDHODNIM DANIMA.



Večernje Meditacije :

- [ČA], [AP], [MP]
- Spinovanje Čakri
- Otvaranje Grlene Čakre

Dani 23-26 Meditacije



Jutarnje Meditacije :

- [ČA], [AP], [MP]
- Vježba Disanja : “Kompletno Yogic Disanje” 8 Rundi
- Spinovanje Čakri
- Hatha Yoga Rutina

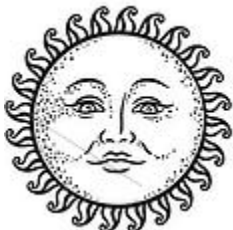
Za Hatha Yogu - Uradite svaku pozu za 5 disanja, duboko disajući i relaksirajući se. Na kraju sesije potpuno se opustite - ovo neće trajati više od 10 minuta. Sve ukupno ima 75 disanja sa svim pozama. Budite relaksirani i opuštteni. AKO VAM 5 DISANJA PREDSTAVLJAJU PROBLEM, SMANJITE GA NA 3 ILI 2 KAO U PREDHODNIM DANIMA.



Večernje Meditacije :

- [ČA], [AP], [MP]
- Spinovanje Čakri
- Otvaranje Četvrte/Srednje Čakre

Dani 27-30 Meditacije



Jutarnje Meditacije :

- [ČA], [AP], [MP]
- Vježba Disanja : “Kompletno Yogic Disanje” 8 Rundi
- Spinovanje Čakri
- Hatha Yoga Rutina

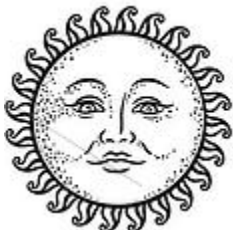
Za Hatha Yogu - Uradite svaku pozu za 5 disanja, duboko disajući i relaksirajući se. Na kraju sesije potpuno se opustite - ovo neće trajati više od 10 minuta. Sve ukupno ima 75 disanja sa svim pozama. Budite relaksirani i opuštteni. AKO VAM 5 DISANJA PREDSTAVLJAJU PROBLEM, SMANJITE GA NA 3 ILI 2 KAO U PREDHODNIM DANIMA.



Večernje Meditacije :

- [ČA], [AP], [MP]
- Spinovanje Čakri
- Otvaranje Solar Plexus 666 Čakre

Dani 31-34 Meditacije



Jutarnje Meditacije :

- [ČA], [AP], [MP]
- Vježba Disanja : "Kompletno Yogic Disanje" 8 Rundi
- Spinovanje Čakri
- Hatha Yoga Rutina

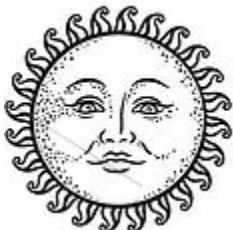
Za Hatha Yogu - Uradite svaku pozu za 5 disanja, duboko disajući i relaksirajući se. Na kraju sesije potpuno se opustite - ovo neće trajati više od 10 minuta. Sve ukupno ima 75 disanja sa svim pozama. Budite relaksirani i opuštteni. AKO VAM 5 DISANJA PREDSTAVLJAJU PROBLEM, SMANJITE GA NA 3 ILI 2 KAO U PREDHODNIM DANIMA.



Večernje Meditacije :

- [ČA], [AP], [MP]
- Spinovanje Čakri
- Otvaranje Sakralne Čakre

Dani 34-38 Meditacije



Jutarnje Meditacije :

- [ČA], [AP], [MP]
- Vježba Disanja : “Kompletno Yogic Disanje” 8 Rundi
- Spinovanje Čakri
- Hatha Yoga Rutina

Za Hatha Yogu - Uradite svaku pozu za 5 disanja, duboko disajući i relaksirajući se. Na kraju sesije potpuno se opustite - ovo neće trajati više od 10 minuta. Sve ukupno ima 75 disanja sa svim pozama. Budite relaksirani i opušteni. AKO VAM 5 DISANJA PREDSTAVLJAJU PROBLEM, SMANJITE GA NA 3 ILI 2 KAO U PREDHODNIM DANIMA.

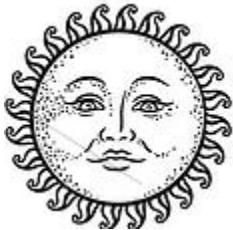
- Alternate Nostril Disanje za 1 Runde



Večernje Meditacije :

- [ČA], [AP], [MP]
- Spinovanje Čakri
- Otvaranje Bazne Čakre

Dani 39-40 Meditacije



Jutarnje Meditacije :

- [ČA], [AP], [MP]
- Vježba Disanja : “Kompletno Yogic Disanje” 8 Rundi
- Spinovanje Čakri
- Hatha Yoga Rutina

Za Hatha Yogu - Uradite svaku pozu za 5 disanja, duboko disajući i relaksirajući se. Na kraju sesije potpuno se opustite - ovo neće trajati više od 10 minuta. Sve ukupno ima 75 disanja sa svim pozama. Budite relaksirani i opušteni. AKO VAM 5 DISANJA PREDSTAVLJAJU PROBLEM, SMANJITE GA NA 3 ILI 2 KAO U PREDHODNIM DANIMA.

- Alternate Nostril Disanje za 2 Runde



Večernje Meditacije :

- [ČA], [AP], [MP]
- Spinovanje Čakri
- Kundalini Yoga x4 Disanja za svaku pozu

Kraj Programa

Instrukcije za poslije perioda od 40 dana:

-[ČA],[AP],[MP]

Treba da se radi svakodnevno, bez obzira na to šta dodate vašem programu. U čišćenju vaše Aure, možete dodati RAUM mantru kada osjećate da je to ispravno.

Stvari koje možete uraditi su sljedeće:

Na Meditacije Čišćenja Aure, Aure Protekcije i Meditacije Praznine, možete početi dodavati bilo koju meditaciju sa Joy Of Satan websajta. Eksperimentišite. Program do 40-og dana vas je doveo do mjesta gdje su vaše Čakre probuđene a vaša bioelektričnost je otvorena, baš kako je obećano.

Možete, na primjer, disanje u Kundalini jogi povećavati svakodnevno za jedan ili dva puta dok ne dostigne 108, gdje ćete se zaustaviti. Ista stvar je sa disanjem na pozicijama u Hatha Yogi. Također se ista stvar može dodavati i sa Vježbama Disanja. Zapamtite, radite to samo kada se osjećate spremnima.

Što se tiče rada sa čakrama, možete dodati dodatne meditacije i za to, kao što je Full Chakra Meditation, Spinovanje Čakri itd. Ovaj program će biti prilično lak i neće trošiti puno vremena.

Trajat će oko 20 minuta totalno u vašem danu. Na taj način možete dodati više meditacija u skladu s Sekcijom za Meditaciju Joy of Satan websajta.

Neka vas nije strah eksperimentisanja sa Meditacijama. Samo znajte da kada dodate meditaciju, budite sigurni da ćete je držati i obavljati svakodnevno. Ovo će osigurati da ćete se stalno kretati napred u smislu napredovanja.

Ostanite jaki, nastavite da se borite za svoju sopstvenu evoluciju i Satana. Hajde da vratimo ono što je bilo, što jeste i što će biti naše!!!

40 Dana Programa

Napravio: Veliki Sveštanik Hooded Cobra ~ Joy Of Satan Ministarstvo

SLAVA SATANU!!!

Meditacije :

Lista Meditacija :

Kako Očistiti Auru

:

Aura Protekcije

:

Meditacija Praznine

:

Vježbe Disanja; Kompletno Yogic Disanja i Alternate Nostril Disanja

:

Otvaranje Čakri

:

Spinovanje Čakri

Kako Očistiti Auru

Čišćenje aure je potrebno za duhovnu (spiritualnu) higijenu. Dnevnom čišćenjem aure, štitiš se protiv psihičkih napada i bolesti. Čista aura je karizmatična i podupirati će bolje veze sa drugima. Ljudi će prirodno biti obzirniji i zahvalniji onome kome je aura čista i koja zrači energijom. Tu možemo utjecati na ljude da dobijemo što želimo. Negativne misaone-forme koje se koriste u crnoj magiji, ostvarene u bolesnom umu, ljubomora, bijes i druge priljepe se na nečijoj auri uzrokujući nesreću - nezgode, bolesti, itd. Čišćenje aure traje samo par minuta na dan, a jako je vrijedno. Kad je osoba bolesna, ili deprimirana, aura je prljava i potrebne su mnoge meditacije da se očisti. Što je unutar nas, reflektira se na auri.

Naprotiv mnogim učenjima, Satan/Lucifer je donositelj svjetla. Od kad su Demoni oslobođeni, njihove aure su drastično sjajnije i svijetlije. Moći su im se povećale također. U nekim starim grimoarima, određeni Demoni su izrazili svoju nadu "vraćanja u svjetlo". Mi koji smo radili sa njima znamo šta ovo znači. Svjetlo je u auri. Duša treba svjetla da bi imala moć.

Idealno je auru čistiti dva puta dnevno - nakon buđenja (ujutro) i prije spavanja (navečer). Čišćenje aure prije spavanja je jako potrebno. Što više ljudi dijelis kontakt tijekom dana energija će se priljepiti na tvoje astralno tijelo i rezultirati će problemi. Ljudima se astralna tijela mješaju tijekom dana. Kao virusi i fizički mikrobi, astralno tijelo kupi energiju.

Da bi očistio svoju auru:

1. Vizualiziraj briljantno svjetlo oko sebe. Drži to svjetlo jednu ili više minuta. Ne treba puno.
2. Sada, vizualiziraj to svjetlo još svjetlije i briljantnije i mnogo intenzivnije na svim svojim čakrama, kao minijaturno sunce.

To je sve. Ako primetiš da ti je aura ili čakra prljava, ponovi proces. Ova vježba te može upozoriti na bilo koju negativnu energiju ili psihički napad, i spriječiti ih da se manifestiraju.

Ako primetite da su vaša aura ili čakre ozbiljno prljave, i povezane uz bolesti, ponovite puno čišćenje aure:

Da biste potpuno očistili svoj AURU, recitirajte Satanističkoj Brojanici mantru za Sunce, dok vizuelizujete samog sebe zatrpanog u briljantnom belom zlatnom svetlu. Fokusirajte vibracije u cijelu dušu. Možete odabrati bilo koju mantru za Sunce sa kojom se osećate prijatno, jer su sve efikasne:

“SURYA” SUU – RR – YAH

“RAUM” RR - AHH – UUU – MMM

[Rolanje slova R kao u Engleskom jeziku je opcijonalno]

Preporučeno je da se ova vrsta čišćenja sa vibracijama radi napolju na Suncu i tako upijanjem energije iz Sunca, povećati efikasnost meditacije.

Vibracije su mnogo efikasnije u čišćenju aure. Ovo se može raditi svaki dan, ako se to tako poželi.

U početku samo vizualiziranje i udisanje [manipuliranje] energije može očistiti auru i čakre, dok se kod ozbiljnijih situacija koristi vibracija i udisanje energije iz Sunca.

Pošto je duša napravljena od svetlosti, Sunce sadrži sve vidljive boje spektra, a pored toga, svetlost koja je nevidljiva golim okom, koja je takođe sastavni deo duše.

Ako vidite da je vaša aura prljava ili siva i ima problema sa čišćenjem, ovo može biti upozorenje. Bolest i druge negativne stvari se pojavljuju u auri pre nego što se manifestuju. Uzimajte dodatne vitamine koji stimulišu imunitet, kao što je vitamin C, i budite pažljivi u pogledu onoga što jedete i tako dalje u narednih nekoliko dana dok se aura ne očisti. Mnogo puta aura daje upozorenje koje se neće manifestovati ako se preduzmu odgovarajuće mere predostrožnosti. Uđite u svoju intuiciju. U drugim vremenima, to može biti kod astrologije; kao što je Saturnovo pitanje. Što više očistite vašu auru i primenite svoju auru zaštite, to će vam biti bolje.

Prilično često, ako postoji problem, kao što je bolest ili ako aura ima puno negativne energije, neko će imati poteškoća u vizualizaciji svetlosti. Jednom kada se dovoljno energije izgrađuje od ponovljenog rada, vizuelizacija svetlosti će postati mnogo lakša. Videti svetlost pokazuje da rad radi svoj posao. Ovo je takođe isto kao i u Satanističkom Liječenju.

Ako je bolest ozbiljna i / ili hronična, može doći do nekoliko radova [seansi] pre nego što neko može da vizualizuje i vidi svetlost. Ako je to slučaj, to ukazuje na to da se rad treba često ponoviti, čak i pored tačke gde se čini da se bolest potpuno leči. Bez obzira, da li se lako može videti svetlo ili ne, trebalo bi učiniti sve najbolje da vizuelizuje svetlo, čak i u najtežim slučajevima.

Suprotno mnogim učenjima, Satan / Lucifer je nosilac svetlosti.

Pošto su Demoni oslobođeni, njihova aura drastično se povećava u svjetlu. Njihova moć je takođe porasla. U nekim od starih grimiora, određeni Demoni su povezali svoje nade da se "vrate na svetlost".

Svetlost je u auri. Duša je sastavljena od svetlosti i potrebna je svetlost kako bi se postigla moć.

"Svetlost je snaga" --Lilith

Aura Zaštite [Protekcije]

Ova meditacija je izuzetno važna. Jednostavna je i što je više radite, to vam aura postaje jača i pruža veću zaštitu.

1. Udišite belo-zlatnu energiju* kao što biste radili pri osnovnoj meditaciji na energiju. Ne treba da ulazite u duboki trans za ovo. Samo se koncentrišite na *osećanje* kako vam energija ulazi u biće pri svakom udahu i tada vizuališite moćnu sjajnu svetlost, poput Sunca kako postaje svetlija i svetlija sa svakim izdisajem. Jednom kada ste uspeli u ovome, postaje veoma lako i ne oduzima mnogo vremena.
2. Recite sebi: "Udišem moćnu zaštitničku energiju. Ova energija gradi auru zaštite oko mene. Ova aura me štiti stalno i na svaki način."

Recite ovo sebi pet puta tokom pet udisaja. Nakon ovoga, samo se koncentrišite na vizualizaciju i osećanje energije, čineći je svetlijom i moćnijom.

Ovo će programirati energiju i takođe vašu auru.

Nakon nekoliko dana vežbanja, možete ponavljati afirmaciju jednom ili dvaput, umesto pet puta, jer će već biti uprogramirana u vašu auru.

Što više ovo radite, izgradićete moćniju i više zaštitničku auru. Koristite energiju iz Sunca takođe. Energija iz Sunca je izuzetno moćna. Kad radite ovo, samo dodajte " Udišem moćnu zaštitničku energiju iz Sunca. Ova energija gradi auru zaštite oko mene. Ova aura me štiti stalno i na svaki način."

*Belo-zlatna energija se koristi jer je odbojna. Možete takođe programirati svoju auru tako da udišete zaštitničku energiju iz Sunca (izuzetno moćno) dok ste napolju. Nakon prvih nekoliko puta, ne morate ništa da vizuališete. Možete samo da osetite ovo i ne morate biti u transu da bi delovalo- osetićete ovo. Ja mogu samo svesno da udišem energiju i mogu da to radim lako bilo kad- bez transa i vizualizacije.

Još jedna važna stvar koju možete da radite kako biste se zaštitili i bili sigurni jeste da ponavljate sebi 5-10 puta pre nego što krenete da spavate:

"Uvek sam potpuno siguran i zaštićen na svaki način." Nikada ne sumnjajte u ovo! Aura zaštite će takođe pomoći pri čišćenju vaše aure i uklanjanju bilo kakve negativne energije. Ovo je veoma važno.

Možete takođe da vizuališete voljene osobe i dišete ovu energiju u njihove aure kako biste ih zaštitili. Samo uđite u trans i vizuališite koga već želite da zaštitite i udišete energiju kao što je navedeno u linku iznad i onda je izdahnite u auru osobe koju želite da zaštitite prateći istu proceduru, samo je primenite na ovu drugu osobu. Ovo se takođe može raditi u svrhe lečenja.

Meditacija Praznine

"Meditacija praznine" je poznata i kao "meditacija smirivanja uma". Korist kod meditacije praznine jest, sposobnost isključivanja neželjenih misli i utjecaja voljom, znati kontrolirati svoje misli umjesto da one kontroliraju vas (kao kod prosječne osobe) i osjećaj unutarnjeg mira. Meditacija praznine je bitna za svakoga tko koristi meditacije moći, i važna je za uspjeh u naprednim magijskim praksama. Meditacije moći mjenjaju snagu naših misli i zato je jako važno znati kontrolirati misli i kako ih isključiti i fokusirati se po volji. Moć misli, također poznata kao "vjestičja moć", je potrebna za uspjeh rituala i za upotrebu svoga uma za dobit onoga što želimo. Meditacije moći, osnažuju naše misli i ljudi koji su svjesniji ili osjetljiviji će pokupiti naše misli i osjećaje telepatski. Meditacija praznine će istrenirati naše umove da budu tihi tako da drugi neće moći prepoznati naše misli. Japanske nindže koriste ovu tehniku da izbjegnu otkrivanje, koda rade na važnim misijama koje je potrebno izvesti neprimjećen. Meditacija praznine trenira tvoj um tako da se možeš fokusirati tijekom rituala, pa i u svakodnevnom životu, tako da ti um da ono što želiš.

Postoji nekoliko tehnika meditacije praznine. Cilj jest, isključiti sve svoje misli i koncentrirati se na "ovde" i "sada". Um nam treba mirovati na određeno vrijeme. U početku, to može biti jako teško, jer će misli dolaziti u tvoj um kontinuirano. Prije nego primjetiš, ponovo ćeš misliti na nešto. Nemoj se uznemiravati jer to je normalno i naprednijim praktikantima; određene meditacije neće baš lako ići. Samo nastavi vraćati svoj um na fokus. Strpljenje i upornost su važni ovdje. Definitivno pomaže rađenje tehnika disanja pre nego što se uđe u trans. Neki ljudi će vidjeti da se poslije teškog obroka um lako može omesti i teško je meditirati.

Uvijek pokušavaj meditirati dok si potpuno budan. Ako budeš pokušavao raditi meditacija praznine dok si umoran, šanse da ćeš zaspati su velike.

Tehnike disanja su opcionalne. Ovo je jednostavna metoda koja će pokrenuti stanje transa:

- udiši (dok brojiš do 6)
- zadrži dah (dok brojiš do 6)
- izdiši (dok brojiš do 6)

Ponovi ovo nekoliko puta dok se ne osjećaš opušteno.

1. Sada, neka cijeli tvoj um bude potpuno miran i oslobođen od bilo kakvih misli na određeno vrijeme, bez misli i glazbe u glavi. Um treba biti potpuno prazan. Treba se koncentrirati na "ovdje" i "sada". Za početnike, 5 minuta je dovoljno. Iskusniji i napredniji praktikanti mogu 15 minuta pa do koliko im je potrebno.

Meditacija praznine se može raditi otvorenim ili zatvorenim očima. Kad su ti oči otvorene, vjerojatno ćeš vidjeti boje oko predmeta dok ulaziš u stanje transa. To je normalno. Ako želis zatvoriti oči, mogao bi zaspati, ali to je individualna odluka i svatko treba izabrati metodu koja je najbolja za njega.

Za meditiranje sa otvorenim očima:

Izaberi nešto malo i koncentriraj se na to. To može biti točka na zidu, broj na satu pa i konac koji izvire iz tvoje odjeće. Mnogi izaberu meditirati na plamen svijeće. Vazna stvar jest, koncentracija na stvar koju izabereš.

Za meditiranje sa zatvorenim očima:

Koncentriraj se na unutrašnjost sebe i opusti se. Možeš ići dublje u trans sa efektom pada. To je normalno. Za ove koji su novi, taj osjećaj pada koji prati dubok trans može dezorjentirati osobu. Da bi se to zaustavilo, koncentriraj se na prednji dio tijela.

Svakodnevna Meditacija Praznine:

Meditacija Praznine se može raditi bilo gdje u bilo koje vrijeme tako što se samo koncentriraš na "sada" i "ovdje" ili se totalno koncentriraj na to što radiš. Ova metoda je najbolja za one koji nemaju potpunu privatnost. Samo se koncentriraj na "sada" i "ovdje" na određeno vrijeme svaki dan, i imaćeš rezultate.

Naprednija Meditacija Praznine:

- Vizualiziraj predmet i zadrži sliku u svom umu. Na početku će bljedjeti, ali kako napreduješ, ostat će sve duže i duže. To je jako potrebna sposobnost za magijsku praksu i moć koncentracije tvoga uma.

- Koncentriraj se na određeni zvuk ili pjev. To se može raditi na glas i u glavi. To je takozvana "mantra". Udahni i na izdisaju, izgovaraj određenu mantru ili ton tvoga izbora. Jedna poznata mantra u kundalini jogi jest "Sa Ta Na Ma". To se izgovara "Sah - Tah - Nah - Mah. Također se može izgovarati "Sa Tan", "Sej - Tahn" ili "Sej Tahn - Nah - S - S - S".

- Koncentriraj se na određeni osjećaj - bijes, sreću, tugu, ljubav, mržnju. Možeš izabrati osjećaj ovisno o tome kako se osjećaš taj dan. To je odlična vježba za napredne rituale.

- Koncentriraj se na određeni sastav. Npr; prođi prstima preko barsuna ili grubog peškira.

- Koncentriraj se na određeni okus ili miris.

Napredna meditacija praznine uključuje dodatne fizičke pozicije - trenira um i razvija željeznu volju i ekstremnu unutarnju snagu.

1. Neka ti cijelo tijelo miruje. Nemoj se micati. To je ono što napredniji jogiji rade. Smjesti se u udobnu poziciju. Nemoj se češati, samo ignoriraj i ostani koncentriran. Mogući su mišićni grčevi ali proći će. Ignoriraj bilo kakav fizički i mentalni umor. Samo nastavi ostati koncentriran.
2. Smjesti se u neudobnu poziciju. Neka su te pozicije uzete iz neke Joga ili Tai Či knjige, tako da su fizički dopustive. Ovu disciplinu uče u mnogim školama borilačkih vještina gdje pojedinac uči ignorirati bol, uz sto postotnu koncentraciju. Ovo jača um za fizičku borbu i drastično povećava tvoju samouvjerenost. To će također povećati tvoj otpor na bol. Mnogo učitelja borilačkih vještina meditira ispod hladnog vodopada, u snijegu ili drugim bolnim uvjetima. Fizičko zdravlje mora biti jako dobro, iz očitih razloga. Može se upotrijebiti i hladan tuš. Kao i sa bilo čim novim, važno je krenuti postupno. Ove tehnike, kad se svladaju, će pojedincu dati potpunu kontrolu nad njegovim umom i emocijama. Ako se takav pojedinac suoči sa smrću, neće se zalediti ili paničiti. Njegovi izgledi za preživljavanje su jako povećani.
3. Trčanje i meditiranje; koncentracija na korake povećava i fizičku i mentalnu izdržljivost.

Moćna Meditacija Praznine:

Ovo je odlična vježba da se ojačaš dok radiš meditaciju praznine. Ovo je napredno i trebaš imati osjećaj energije i moći upijati energiju kao u Meditaciji na Energiju. Ovdje se ne vizualizira energija, samo ju udišeš i izdišeš, upijajući energiju na udisaju i šireći auru na izdisaju. Totalno se koncentriraj na osjećaj. Trebao bi biti adept u udisanju energije prije nego ovu metodu upotrebiš sa meditacijom praznine.

Kompletno Yogic Disanje

Ova Vježba disanja je sama osnova svih ostalih.

1. Sjednite ili stanite ako želite, sa uspravnom kičmom.

2. Udahnite kroz nos

A) Potom stiskaj donje abdominalne mišiće, popunivši donji deo pluća.

B) Nakon toga neka zrak ispuni srednji deo pluća

C) Onda Gornji deo Pluća

3. Zadržite dah dok brojite do 5, 8 ili 10 puta [koliko god je vama udobno] NIKADA NE PRETJERUJTE SA OVIM!

4. Izdahnite naprežući donje abdominalne mišiće gurajući zrak prema srednjem djelu pluća, potom izdahnite u potpunosti dok ne ostanete bez zraka

Koraci od 1-4 predstavljaju jedan krug. Trebate uraditi 5 krugova.

Alternate Nostril [Anuloma Viloma]

- Postavite palac preko desne nozdrve, zatvorite desnu nozdrvu i udahnite kroz lijevu dok brojite do četiri a onda držite dah dok brojite do šest
- Prebacite palac na lijevu nozdrvu, zatvorite lijevu nozdrvu, a sada izdišite dok brojite do četiri kroz desnu nozdrvu, polako i ravnomerno.
- Držeći levu nozdrvu zatvorenu palcom, udahnite kroz desnu nozdrvu dok brojite do četiri i držite dah do broja šest.
- Zatvorite desnu nozdrvu palcem i izdišite kroz lijevu nozdrvu, dok brojite do četiri.
- Držite palac na desnoj nozdrvi, udahnite kroz lijevu nozdrvu dok brojite do četiri, držite dah do broja šest, prebacite palac na lijevu nozdrvu i izdahnite kroz desnu nozdrvu dok brojite do četiri. [Brojanje se radi u umu]

Udahnite na lijevu nozdrvu,
Držite dah a na kraju,
Izdahnite kroz desnu nozdrvu,
Udahnite kroz desnu,
Držite dah a na kraju,
Izdahnite kroz lijevu

Ovo predstavlja jednu rundu/krug vježbe.

Za one koji ste novi na vježbama za disanje, trebalo bi da uradite samo pet krugova. Može potrajati nekoliko mjeseci prije nego što pređete na veći broj krugova. Iskusni meditatori mogu učiniti deset ili više krugova. Zapamtite, sa svim vježbama za disanje, manje je uvek bolje, drugim rečima, nikada ne pretjerujte vežbe za disanje ili da radite više nego što je dovoljno i što za vas predstavlja neudobno. Nikada ne biste trebali osjećati da se umarate, jer je ovo upozorenje za zaustavljanje. Nikada ne zadržavajte dah više nego što je udobno. Pretjerivanje disanja može biti opasno.

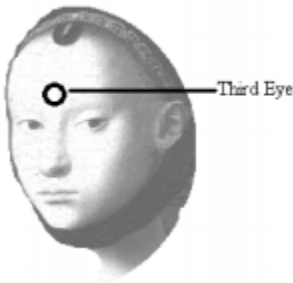
Važno je opustiti se i uzeti vremena kada radite ovu vježbu.

Za napredne meditatore, disanja se mogu razlikovati od jednakosti, na primer, 2 puta na inhalaciji [uzdisaju], 8 na zadržavanju daha i 4 na izdisaju, ali to mora biti dosledno tokom čitave meditacije.

Gornja vježba je izvrsna za obavljanje nakon Lijekovitog/Satanističkog rada ili bilo kog rada koji zahtijeva izlaz energije, jer djeluje na balansiranje energije duše.

Navedena vježba usmerava pranu / veštičju moć u glavu i gornjim čakrama, balansira "Ida" i "Pingala" kanale [Kanali Sunca i Mjeseca], i djeluje na pročišćavanju za sigurno uzvišenje kundalini zmije.

Otvaranje Trećeg Oka



Ova vježba se radi sa specifičnim tonom i govorom. Vježba se treba raditi 4 dana za redom. Regularna meditacija za treće oko bi trebala slijediti za kompletno otvaranje i utvrđivanje energije. Ova vježba ga samo pokreće. Daljnji rad je potreban i mora biti nepromjenjiv za maksimalan rezultat.

Pažnja: Koraci 1. i 2. su opcionalni, dok su koraci 3. i 7. neophodni.

Koraci :

1. Sjedite sa uspravnim leđima

2. Postavite ruke kao na slici (Mudra) Za ljude koji su dešnjaci, desna ruka vam treba stisnuti lijevi kažiprst. Za ljevake, lijeva ruka vam treba stisnuti desni kažiprst. Palac treba pritisnuti kao što je na slici, na mjesto gdje nokat završava.



Kad osjetite jako slab električni šok, znat ćete da ste pronašli pravo mjesto. Nemojte se obeshrabriti ako ga ne možete naći. To se pojavljuje kod onih koji imaju prirodno jake aure. Ovo usmjerava tok energije u treće oko. Ova mudra se može koristiti u bilo kojoj regularnoj meditaciji za treće oko. Zadržite ovu poziciju šake tokom meditacije.

3. Udahnite kroz nos a onda na izdisaju vibrirajte ”**THAUM**”.

Izdahnite lagano kroz usta i vibrirajte :

TH-TH-TH-AH-AH-AH-U-U-U-M-M-M (ovo radite samo pri svakom izdisaju)

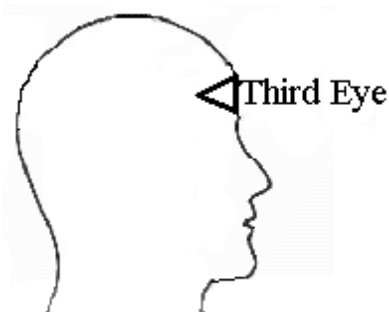
Sada, važno je da znaš, tvoj jezik će vibrirati dirajući tvoja dva prednja zuba, kao kada

izgovarate Američku riječ ”This”. Namještanje može potrajati par sekundi da bi se dobio osjećaj na sredini čela (Treće oko), ne brini, samo idi dalje. Pokušaj pronaći ispravnu vibraciju koju ćeš moći da osetiš u čelu.

Ovo će zahtevati par eksperimenata. Uradi najbolje što možeš. Možda ćeš morati ponavljati i do petnaest puta dok ne uspeš, ali moraš biti uporan!

4. Ovo gore napravi 4 puta za redom i opusti se.

5. Sada, poravnaj svoje treće oko pravilno tako što ćeš ga vizualisati sa krajem okrenutim ka unutra kao što je ilustrovano na slici. Boja trećeg oka je svetlo bela, kao minijaturno sunce.



6. Veoma je važno da čitava ova vježba bude rađena ČETIRI dana uzastopno. Po mogućnosti sa 24 časa razmaka. Tada je ispravno urađeno i učinili ste prvi korak ka otvaranju i aktiviranju vašeg trećeg oka.

7. Kad završiš, važno je meditirati na treće oko da bi energija mogla teći. Tako će biti potpuno otvoreno.

Samo zatvori oči i «gledaj» u treće oko, na sredini čela. Važno je opustiti se i ne naprezati oči, iako su zatvorene. Na početku, obično bude crnina, ovisno koliko je aktivno treće oko, onda su moguće razne boje i oblici kao u kaleidoskopu. Kao proricanje iz crnog ogledala. Boje i oblici će postati slike nakon dugih i regularnih meditacija. Upamti, pogled ti mora biti lagan i opušten. Osjećaj pritiska je normalan nakon završetka meditacije. To nestane s vremenom.

Što možeš očekivati:

1. Jedan od prvih iskustava je glavobolja i pritisak na centru čela. Također se može činiti da taj osjećaj dolazi iz unutra, obično centimetar ili dva ispod površine čela gdje utječe na šestu čakru. To je pozitivni indikator, pineal žlijezde koja se budi i počinje funkcionirati na zdrav način.
2. Možeš također osjetiti bol i pritisak kad god se fokusiraš na treće oko ili meditiraš na treće oko. Ovo je potpuno normalno i smanjit će se s vremenom.

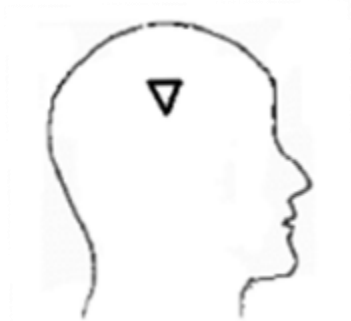
* Neki ljudi mogu osjetiti migrenu nekoliko sati poslije. Jačina posljedičnih efekata će odlučiti koliko je potrebno da se pineal žlijezda pokrene.

Otvaranje Šeste Čakre

Treće oko je PROŠIRENJE 6-te čakre, koja se nalazi direktno ispod Krunske čakre, tačno u sredini mozga.

Vaše treće oko treba takođe da bude otvoreno pre Šeste Čakre, jer ono deluje kao ventil za snažne energije šeste čakre. Kroz lična iskustva je pronađeno da 6-ta čakra direktno povezuje pinealnu žlezdu i aktivira je. Izgleda da je [Šesta Čakra] mnogo moćnije od trećeg oka.

Pinealna žlezda luči eliksir života i ima veze sa dobivanjem fizičke besmrtnosti. Pored 666 čakre solarnog pleksusa [Grail Lucifera]; oboje su najmoćnije čakre duše.



- Pozicija Šeste Čakre

Otvaranje Šeste Čakre :

- 1.** Da biste otvorili ovu Čakru, vibrirajte YAUM 16 puta. Udahnite, i pri izdisaju vibrirajte YAUM sa produženim M-M-M-M na kraju izdisanja dok kompletno niste izdahnuli. Usmjerite vibraciju u centar vašeg mozga, direktno iza trećeg oka.
- 2.** Uradite ovo 16 puta zaredom a onda se opustite.
- 3.** Sada poravnajte svoju čakru korektno, vizualizirajući Čakru ilustrovanu kao na slici iznad, okrenutu vrhom ka dole. Boja Čakre je Plavo-Ljubičasta.
- 4.** Veoma bitno je da ova vježba iznad bude rađena SEDAM dana uzastopno, preporučujući da bude odvojena 24 sata, odnosno da se radi u razmaku od 24 sata.

Šesta čakra je blažena čakra. Kada se aktivira, definitivno ćete to osećati.

Neopisivo intenzivno blaženstvo.

(Vibrirajte zvuk jedanput po izdisaju, kao i sa ostalim Otvaranjima vaše duše) i pokušajte koncentrirati vibracije na vašoj 6. čakri. Može potrajati nekoliko sekundi da se prilagodite i osjećate vibraciju u svojoj 6.-toj čakri, ne brinite kada budete osjećali nešto takvo, samo nastavite. Pokušajte da dođete do tačne vibracije, gde je možete osetiti usred svog mozga. Ovo može da se eksperimentiše. Samo uradite najbolje što možete. Možda ćete morati pokušavati čak deset do petnaest puta ili više da biste to ispravno uradili.

Otvaranje Krunske Čakre

Da biste efikasno otvorili svoju Krunsku Čakru, morate već obaviti Otvaranje Trećeg Oka. i otvaranje 6.-te Čakre. Efekti ove vežbe su izuzetno prijatni. Treba da sledi osećaj lakoće nakon otvaranja ove čakre. Neki ljudi mogu osećati energiju ili trljanje unutar glave, ili potpuno oko svoje glave; blagi pritisak u Krunu kao i intenzivna euforija. Prijatan osjećaj svetlosti je ono što čini astralnu projekciju i astralno putovanje lako. Blaženo stanje može se desiti nekoliko sati, pa čak i nekoliko dana kasnije.

Ovom revidiranom meditacijom, korišćenje dve različite vibracije je mnogo snažnije i efikasnije. Prvi je zasnovan na vibraciju ***Björk*** rune. * Otvaranje ovog puta takođe je vrlo ugodno za liječenje ovisnika o' drogi, jer prirodno izaziva krajnje zadovoljstvo. Druga vibracija je ***MAUM*** mantra.

Ova vježba može proizvesti priličnu glavobolju [naročito kod ljudi koji su skloni glavobolji] koje se mogu desiti sljedećeg dana. Ako je vaša Krunska čakra otvorena, osjetit ćete lakoću i osećanje blaženstva. Ako ne doživite ove indikacije posle perioda od 4-5 dana, možete ponoviti ovu vježbu što više puta koliko je potrebno da biste otvorili krunu. Takođe, nemaju svi glavobolju, ali ako ste osjetljivi glavobolje, budite svjesni da je to zbog ovoga.

Otvaranje Krunske Čakre :

1. Postavite svoje ruke u poziciju ilustrovanu na slici ispod, a onda uzmite dubok uzdisaj i držite dokle god vam je udogno (držite dah dokle god vam je udobno) a onda pri izdisaju vibrirajte B-B-B-B-B-B-B-B-B (vibrirajte sa dubokim mekim humom sa usnama skoro zatvorenim) Vibracija treba da bude kao zvuk pčela. Pčela je bila veoma važna u Drevnom Egiptu kao i mnogim drugim kulturama upravo iz ovog razloga.



Trebalo bi da fokusirate vibraciju ravno su svoju Krunsku Čakru, ravno u centru na vrhu vaše glave ali samo unutar vaše lobanje. Uradite ovu vibraciju 7 puta (Sedam puta vibrirajte pri izdisaju).

2. Ponovo, fokusirajte se na Čakru i vibrirajte ***MAUM***. Vibrirajte kao M-M-M-AH-AH-AH-U-U-U-M-M-M, 6 puta u svoju Krunsku Čakru. Produžite zadnje M-M-M-M na kraju sve dok kompletno niste izdahnuli.

Ova vježba je ekstremno moćna, čak moćnija i od predhodne verzije.

3. A sada poravnajte svoju čakru vizualizirajući je kao na slici. Boja ove Čakre je Ljubičasta - Violet.

Crown Chakra



Uradite ovu vježbu 4 dana uzastopno.

Dodatne **Informacije** :

O Björk Runi :

Runaa Björk daje intuiciju, štiti energiju, okuplja i usmerava ovlasti četiri elementa, kao što leči i oživljava životnu snagu.

Otvaranje Grlene Čakre

Molimo vas da obratite pažnju :

Mudra [pozicija ruku] je veoma teška za ovo otvaranje. Zapamtite da su Mudre opcionalne ali da one podešavaju i pojačavaju moć otvaranja.

Otvaranje Čakre na grlu :

1. Za aktiviranje Čakre u grlu, savijte ruke zajedno kao na slici, palčevi dodiruju jedan drugog - ne savijajte palce. ** Ova pozicija ruku je jako teška. Za one od vas sa većim rukama, može se preskočiti. Najbolje je biti opušten, a ne u bilo kakvom bolu ili neugodnosti tokom izvođenja ovih vežbi.



- Mudra [položaj ruku]

2. Duboko udahnite; držite dah kao u drugim vježbama za otvaranje duše, a zatim vibrirajte: "**HAUM**" dok se vaš dah potpuno ne oslobodi.

HHH-AH-AH-AH-UUU-MMM

H bi trebalo da bude duboko pri vibriranju i trebalo bi da se vibrira duboko u grlu, kao mačka. A onda produžite M-M-M-M-M dok potpuno ne izdahnete.

Važno je da je osetite snažno u grlu, iznad šupljine. Uradite to 5-7 puta. Zapamtite - dobivanje tačnog tona može uzeti određenu praksu. Ovo bi se trebalo vibrirati u područje grla. Ova vježba se može raditi jednom nedeljno ili više po potrebi.

3. Sada poravnajte svoju Čakru vizualizirajući je kao na slici. Boja ove Čakre je Svjetlo-Plava.



Otvaranje Četvrte/Srednje Čakre

Azazel je objasnio da križanje ruku čini krug koji direktno utječe na Četvrtu/Srednju čakru.



1. Udobno sjedi, opusti se i uđi u meditativno stanje [Trans]
2. Prekriži ruke kao u primjeru na slici ispod. Ruke bi trebale dirati ramena, negdje blizu vaših pazuha.

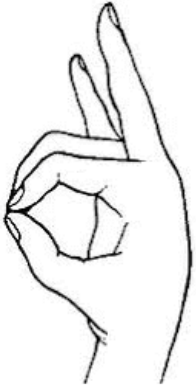


3. Postavi ruke tako da palac dira prstenjk i mali prst, ostavljajući kažiprst i srednji prst uspravno.
4. Duboko udahni i spusti glavu tako da ti brada dira prsa. Drži bradu čvrsto na prsima kroz svaki izdisaj, glavu diži samo na udisaju
5. Fokusiraj svoju pažnju na Četvrtu/Srednju čakru i kao u svim Otvaranjima vaše Duše, Udahnite i pri izdisaju vibrirajte "AUM".
AH-AH-AH-UUUUUU-MMMMMMM
6. Fokusirajte svu vibraciju i pažnju u vašu Srednju/Četvrtu Čakru.
7. Produžite M-M-M-M na kraju dok kompletno ne izdahnete, pri tome, pokušajte da osjetite vibraciju u sredini vaših grudi gdje je vaša Četvrta/Srednja Čakra locirana.
8. Ponovite sve ovo ukupno osam puta.
9. Vizualiziraj sliku ispod, gde ti je Četvrta/Srednja čakra kao i ti potopljena u snažnoj zelenoj auri i koncentirši se na osećanje svoje Četvrte/Srednje čakre na nekoliko minuta.
Pokušaj da podesiš ton tako da je osetiš u sredini grudi gde je srčana čakra locirana.



Otvaranje Čakre Solarnog Pleksusa

1. Sjedni u ugodnu poziciju sa ravnom kralješnicom.
2. Opusti se i uđi u meditativno stanje.
3. Postavi ruke u Solar Mudru, kao na slici [Ovaj dio je opcionalan]



4. Duboko udahni i spusti bradu na prsa. Drži bradu nježno ali čvrsto tokom cijelog izdisaja, glavu diži samo na udisaju.

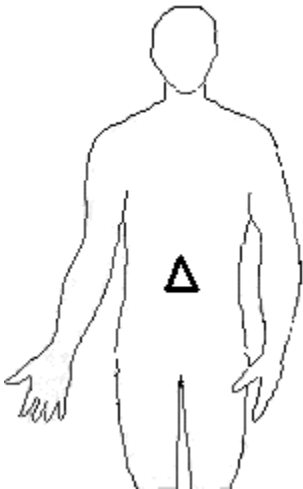
5. Vibriraj ”**RAUM**”

R-R-R-R-AH-AH-AH-AH-U-U-U-U-M-M-M-M

sve dok ne ostaneš bez zraka, koncentrirajući se na solar pleksus čakru. Namjesti ton da bi dobio osjećaj u solar pleksus čakri. NEMOJTE VIBRIRATI R KAO U ENGLESKOM JEZIKU OVDE.

6. Ponovi ovo 5 puta.

7. Sada, poravnaj solar pleksus čakru ka gore kao što je ilustrovano na slici, tako što ćeš je vizualisati tako. Boja solar pleksus čakre je svetlo žuta.



Otvaranje Sakralne Čakre

PAŽNJA :

Mudre [Položaj Ruku] su opcionalni, ne trebate ih izvršavati. One samo povećavaju energiju i brže obavljaju funkciju. Mudre ponekad mogu biti veoma teške i skoro nemoguće za one koji imaju veće ruke ili manje u zavisnosti od mudre koja se treba izvršiti. Iz tog razloga, ako niste u stanju odraditi mudru, samo je preskočite.

1. Prekrsti šake, NE PREKRŠTATI palčeve – njih stavi jedan pored drugog i drži dlanove zajedno.



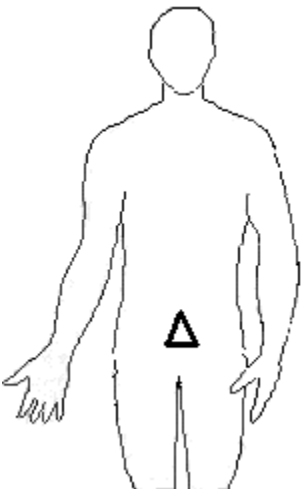
2. Udahni i napuni pluća.

3. Spusti bradu na prsa.

4. Skupi Anus.

5. Udahni a pri izdisaju vibriraj V-V-V-A-A-A-U-U-U-M-M-M a pri tome koncentriši se na drugu [Sakralnu] Čakru.

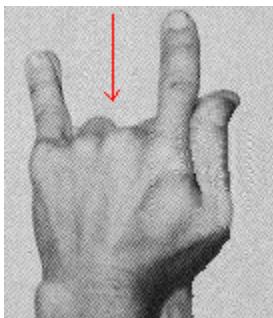
6. Poravnaj čakru ka gore kao što je ilustrovano na slici.



Ponovi 8 puta. Kad završiš, vizualiziraj se u narančastoj auri par minuta dok se fokusiraš na sakralnu čakru.

Otvaranje Bazne Čakre

Da bi otvorio baznu čakru postavi ruke kao na slici, kao znak rogova. Jagodice prstiju bi se trebali dodirivati a palčevi bi trebali dirati strane sve do dijela koji je poznat po nazivu «Venerino Brdo». Ova mudra producira vrući osjećaj u rukama i stimulira baznu čakru. Ne brini ako ne osjećaš toplotu jer za to je potrebna osjetljivost.



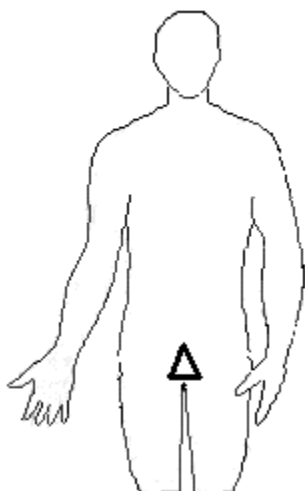
1. Postavi svoju bradu na grudi.

2. Udahni puneći svoja pluća vazduhom, a pri izdisaju vibriraj **LAUM**. L-L-L-AH-AH-AH-U-U-U-M-M-M.

3. Dok izdišeš i vibriraš pokušaj zamisliti/osjetiti svoju baznu čakru kao jako vruću i vizualiziraj ju veličine graha, otvarajući je i šireći u vrtlog. Zavrti taj vrtlog. Nastavi vizualizirati čakru da svjetluca crvenom/zlatnom bojom i širi ju u čistu bijelu/zlatnu vatru, veličine kovanice i zamisli da je sve više vruća i da je sve veća i sjajnija.

LAUM vibracija bi trebala da bude izvršena 7 puta.

Poravnaj baznu čakru ka gore kao što si sa solarnom i sakralnom čakrom.



EZ Okretanje Čakri

Ova meditacija traje samo par minuta i može se raditi u bilo koje vrijeme kad se možeš koncentrirati. Lako se radi i može zamijeniti cijelu ili proširenu meditaciju za one koji nemaju puno privatnosti i vremena.

Koncentriraj se na bazu kralješnice i vizualiziraj prvu čakru kao vorteks (kao mali tornado ili piramidu okrenutu ka vrhu). Oboji ga u bogato vibrirajuću crvenu boju i zavrti ju. Nastavi ju vrtiti dok se ne vrtilo brzo i samostalno. Zapamti da stožac vizualiziraš da ide ka vrhu, kao u poravnanju čakri.

Nastavi tako sa svim čakrama, vizualizirajući svaku, pojedinačno, da se vrtilo dok se ne vrtilo brzo i samostalno. Svaku čakru vizualiziraj kao vrtlog koji se vrtilo i oboji ga sa moćnom vibrirajućom bojom.

- Prva - Crvena ~ Štozac okrenut ka vrhu
- Druga - Narančasta ~ Štozac okrenut ka vrhu
- Treća - Žuta/Zlatna ~ Štozac okrenut ka dnu
- Četvrta - Zelena ~ Vizualizirajte je kao što je ilustrirano,
- Peta - Nebesko Plava ~ Štozac okrenut ka dnu
- Šesta - Indigo (plavo ljubičasta) ~ Štozac okrenut ka dnu
- Sedma - Ljubičasta ~ Štozac okrenut ka dnu



Kad zavrtiš šestu čakru, koncentriraj se na mjesto "iza" trećeg oka, na sredini čela. Mnogo ljudi vjeruje da je treće oko šesta čakra. Treće oko je *produžetak* šestoj čakri; ne šesta čakra.

Svaka tvoja čakra bi trebala biti jaka vibrirajuća boja. Čakre koje su mračne, ne rade normalno. Nastavi ih vrtiti i koncentriraj se vizualizirajući tako da ih vrtilo u pravilnu boju. Možeš ih i očistiti ako je to u pitanju.

Kad se naše čakre brzo vrtilo, to pomaže i štiti nas od nesreće i bolesti. Također nas otvara prema astralu i štiti nas astralno kao i u fizičkom svijetu. Zapamti, rad sa energijom se treba raditi svaki dan; i svaki dan sve više i više, da bi se stvorilo trajno i snažno energijsko polje, prestajanjem se može oslabiti i teže ga je obnoviti.

Također, imajte na umu da je duša napravljena od svetlosti. Svaka od čakri je talasna dužina svetlosti, što se može vidjeti u svjetlosnoj prizmi, kada se svjetlost sunca razbije u spektar vidljivih boja. Ovo je u fizici. Sve takozvane "okultne" pojave mogu se naučno objasniti. Kada uđemo ili pozivamo energiju svetlosti, osnažujemo našu dušu.



