

dr sci. Ljubiša Stojanović

AURA 2004

## MALE KOSMIČKE MEDITACIJE

Ljudi poznaju i koriste veliki broj meditacija. Svaka od njih ima svoje dobre i loše strane, kao i granice svoga dometa. To je zbog toga što su ih izmislili ljudi, a oni greše i stvaraju granicu svemu. Da bi se slabosti postojećih meditacija otklonile, ja sam 1994. godine, u dubokoj meditaciji dobio informaciju od spiritualnih bića o novoj meditaciji koja do tada nije bila poznata ljudima, a koju su nazvali Put ka prosvetljenju. Za nju su mi rekli da predstavlja najefikasniju meditaciju koja najbrže i sigurno vodi ka prosvetljenju. Moj zadatak je bio da je širim po celom svetu. Danas postoje mnogo meditanata i više meditativnih grupa kako kod nas tako i u svetu: Novi Sad, Beograd, Subotica, Vršac, Republika Srpska (Banja Luka), Slovenija (Kranj), Makedonija (Skoplje), USA (Sarasota na Floridi, Kansas Siti, Olkahoma Siti). Meditaciju, Put ka prosvetljenju, može svako primenjivati, ali ne odmah, nego tek posle pripreme u trajanju od nekoliko meseci.

Duhovne energije su ukazale na potrebu da se, pored meditacije Put ka prosvetljenju (čije se uputstvo dobija na seminaru „Put ka prosvetljenju“ koji vodi dr sci. Ljubiša Stojanović u Beogradu, Novom Sadu i Subotici), ljudima da i nekoliko „malih“ meditacija koje bi bile blage i koje bi svako bez ikakve pripreme mogao odmah da koristi. Cilj malih meditacija bio je da se, kod što većeg broja ljudi aktivira duhovnost, poboljša funkcionisanje nervnog sistema, pomogne u isceljenju bolesti i izvrši priprema za meditaciju Put ka prosvetljenju. U tu svrhu odabrano je pet složenih i efikasnih meditacija koje su nekada bile u stanju da primenjuju samo, u paranormalnom smislu visoko razvijene osobe. Spiritualna bića su izvršila inicijaciju svih ljudi sveta i time omogućila da pet malih meditacija može svako primenjivati, bez ikakve pripreme.

Svrha malih meditacija je dvojaka:

1. Da se budućim meditantima Put ka prosvetljenju popravi psihofizičko stanje i omogući brže poboljšanje funkcije nervnog sistema i što ranije uključjenje u meditativnu fazu.
2. Svim ostalim osobama, koje ne planiraju da rade meditaciju Put ka prosvetljenju, male meditacije će biti izuzetno korisne u cilju poboljšanja sopstvenog psihofizičkog stanja i održavanja energetske ravnoteže.

## ŠIVINA MEDITACIJA

Pre nekoliko godina mi se u dubokoj meditaciji pojavio Šiva i dao mi jednu isceljujuću metodu, ili malu meditaciju zahtevajući da je, kao njegov poklon, prenesem svim ljudima, što znači da je mogu koristiti svi ljudi bez ikakve pripreme.

## POLOŽAJ ZA MEDITACIJU

Ležeći ili sedeći zatvoriti oči i opuštati se nekoliko sekundi.

## IZVOĐENJE MEDITACIJE

Zatvorenih očiju u sebi ili naglas izgovoriti sledeći tekst:

tamnoplava energija ulazi kroz moje palčeve na nogama u moja stopala,  
tamnoplava energija prolazi kroz moje potkolenice,  
tamnoplava energija prolazi kroz moja kolena,  
tamnoplava energija prolazi kroz moje butine,  
tamnoplava energija prolazi kroz moje polne organe,  
tamnoplava energija prolazi kroz moju karlicu,  
tamnoplava energija prolazi kroz moje bubrege,  
tamnoplava energija prolazi kroz moj pankreas,  
tamnoplava energija prolazi kroz moju slezinu,  
tamnoplava energija prolazi kroz moju jetru,  
tamnoplava energija prolazi kroz moju žuč  
tamnoplava energija prolazi kroz moje debelo crevo,  
tamnoplava energija prolazi kroz tanko crevo,  
tamnoplava energija prolazi kroz moj želudac,  
tamnoplava energija prolazi kroz moja pluća,  
tamnoplava energija prolazi kroz moje srce,  
tamnoplava energija prolazi kroz moju kičmu,  
tamnoplava energija prolazi kroz moj vrat,  
tamnoplava energija prolazi kroz moju glavu,  
tamnoplava energija izlazi kroz moje teme i zaustavlja se na 20 cm iznad moje glave.

Žuta energija ulazi na moje teme, prolazi kroz celo moje telo, izlazi kroz palčeve mojih nogu i odlazi u zemlju.

#### NAPOMENA

Neophodno je, pre spominjanja imena organa, svaki put obavezno igovoriti tamnoplava energija prolazi kroz...

Nasuprot tome, kada se izgovara tekst o žutoj energiji organi se ne spominju, jer ona u trenu samo projuri kroz celo telo.

Poželjno je zamisliti tamnoplavu energiju kako ide iz organa u organ kao magla.

## TRAJANJE MEDITACIJE

Ukupno trajanje ove meditacije je oko tri minuta

## KOLIKO PUTA SE RADI MEDITACIJA?

Ova meditacija se radi svakodnevno, jednom do dva puta.

## EFEKTI ŠIVINE MEDITACIJE

Šivina meditacija ima vrlo snažnu isceljujuću i opuštajuću moć. U slučaju da u nekom organu, ili delu tela postoje bokovi, preporučljivo je tekst koji se odnosi na njega ponavljati sve dok bol ne prođe, na primer: tamnoplava energija prolazi kroz moj želudac, tamnoplava energija prolazi kroz moj želudac...

## MEDITACIJA PUTOVANJE ENERGIJAMA

Kosmos bez kraja, kosmos prepun sadržaja i funkcija, pa ipak tako nepoznat, tako nepristupačan i nedodirljiv za obično oko i obični ljudski um. Ipak, kosmos se može doživeti bez obzira na to da li se radi o čoveku visokih paranormalnih moći, ili nekome koji je prvi put čuo da postoji nešto što se zove kosmos. To je, name, mogućnost da svaki čovek, zahvajući postojanju svetlećeg tela koje je neprekidno vezano za njega, uspostavi takav kontakt sa kosmičkim energijama i kosmosom u celini i da doživi jedno tiho, prijatno putovanje na tim i u tim energijama, kao što se plovi na blego zatalasanom moru na gumenom dušeku, ili u čamcu posmatrajući plavetnilo neba i sjaj sunčevih zraka. To divno putovanje kroz kosmos uz pomoć energija kojima je on ispunjen, moguće je ostvariti meditacijom koja se zove Putovanje energijama.

Nekada su moć za ovu šetnju kosmosom imale samo visokorazvijene osobe u paranormalnom smislu, ali je, ovom objavom sada omogućeno svim ljudima da uživaju u ovoj prijatnoj relaksaciji i u upoznavanju sa energijama kojima je kosmos ispunjen i koje nas u potpunosti okružuju. Može je, dakle obavljati svaki čovek, s tim da svako mora pronaći način na koji će se osećati najprijatnije u toku te vožnje.

## POLOŽAJ ZA MEDITACIJU

Leći ili sesti, zatvoriti oči i opustiti se nekoliko sekundi.

## IZVOĐENJE MEDITACIJE

Zamislite zatvorenih očiju, da pored vas polako promiče beličasta magla, stalno u jednom pravcu. Potrebno je, zatim da zamislite da ste ušli u tu maglu i da vas ona polako, kao na krilima, nosi sa sobom. Pri tome ćete doživeti prijatnost, opuštanje, zadovoljstvo. Noseći vas tako, ona će možda menjati svoju boju i gustinu, izgledaće drugačije, ali ćete vi i dalje uživajući boraviti u njoj, i posmatrati sve pored čega prolazite, biće vam prijatno, osećaćete radost i zadovoljstvo. Na kraju ove prijatne vožnje, zahvalite se energijama koje su vas nosile kosmosom, otvorite oči i protegnite se.

## TRAJANJE MEDITACIJE

Meditacija traje obično tri minuta.

#### KOLIKO PUTA SE RADI MEDITACIJA?

Ova vožnja kosmičkim energijama može se raditi jednom do dva puta dnevno.

#### EFEKTI MEDITACIJE PUTOVANJE ENERGIJAMA

Rezultati ove vežbe su postepeno poboljšanje funkcionisanja nervnog sistema, stabilizacija nerava, opuštanje, smanjenje psihijatrijskih i organskih tegoba i preventiva od nastanka novih bolesti. Ipak, ovo blago isceljujuće i relaksaciono sredstvo ne može razrešiti ozbiljne zdravstvene probleme, ali će mnogima pokazati način na koji je moguće uz pomoć energija kosmosa postići izuzetne rezultate u isceljenju bolesti i tegoba savremenog čovečanstva.

#### MEDITACIJA ZALAZAK SUNCA

Evo još jedne „male“ meditacije koju je moj mlađi sin Miroslav dobio u dubokoj meditaciji pre dve godine. Rečeno mu je da je mogu primenjivati svi, ali da će pozitivne efekte imati samo duhovno visoko razvijene osobe. Mi smo je primenjivali kada smo bili iscrpljeni, prenapeti, posle nekih stresnih situacija. Davala je, skoro trenutno, pozitivne efekte. Međutim, pre izvesnog vremena sam dobio informaciju da ovu meditaciju sada mogu primenjivati svi ljudi, jer su ih spiritualne energije u tom smislu inicirale, u cilju pomoći razvoju ljudske civilizacije. Moj zadatak je bio da tu informaciju prenesem, kako bi pomogla što većem broju ljudi.

#### POLOŽAJ ZA MEDITACIJU

Najbolji položaj i za ovu meditaciju je ležeći ili sedeći, zatvorenih očiju.

#### IZVOĐENJE MEDITACIJE

Zamislite da se nalazite na morskoj obali, na nekoliko metara od vode. Tamo postoji jedan kamen na koji ćete sesti, u turskom sedu, okrenuvši se prema moru. Sunce je, pred zalazak, dotaklo površinu mora na horizontu, a treperavi odsjaj njegovih zraka prostire se po vodi sve do obale na kojoj vi sedite. Sunčevi zraci i njihov odsjaj na površini vode su blagi i prijatni za posmatranje.

Pošto ste seli na kamen posmatrajte zalazak sunca – njegovu loptu i odsjaj zraka na vodi koji se prostire sve do vas. Ukoliko ne uspete da istovremeno gledate u sunce i njegov odsjaj na vodi, probajte barem jedno od ta dva. Ponekad ćete izgubiti kontakt sa suncem i njegovim zracima na vodi, ali znajte da vas oni tamo čekaju i vratite se ponovno na njih.

#### NAPOMENA

Potrebno je pri ovoj meditaciji da sunce bude blago, zalazeće i da njegovi zraci ne smetaju vašim očima. Pored toga, onaj kamen treba da bude uvek isti, jer od momenta kada sednete na njega, počinje meditacija.

#### TRAJANJE MEDITACIJE

Meditacija Zalazak sunca traje oko tri minuta.

#### KOLIKO PUTA SE RADI MEDITACIJA?

Meditacija se radi jednom dnevno, a u slučaju da se ne osećate dobro, moguće je primenjivati i više puta na dan.

#### EFEKTI MEDITACIJE ZALAZAK SUNCA

Često se, već posle nekoliko sekundi pošto se seli na kamen, oseti usporenije i duboko disanje, smirenje i popuštanje napetosti. To je zbog toga što za spiritualne energije, vaše sedanje na kamen i posmatranje zalaska sunca, znače molbu da vam čiste auru od posledica stresova i negativnih misli, da uklanjaju uzroke nervne napetosti i raznih oboljenja i poboljšavaju funkcionisanje većeg nervnog sistema.

#### TESLINA MEDITACIJA

Spiritualno biće Nikola Tesla mi je, prilikom naših redovnih kontakata u dubokoj meditaciji, rekao da je moja ideja da objavim male meditacije odlična, ali je potrebno da im dodam još jednu malu meditaciju za koju mi je dao potrebne podatke.

#### POLOŽAJ ZA MEDITACIJU

Meditaciju je najbolje izvoditi u sedećem ili ležećem položaju. U izuzetnim slučajevima, moguće je meditaciju realizovati i u stojećem položaju, ali je tada neophodno držati se ili biti naslonjen na neki čvrst predmet.

#### IZVOĐENJE MEDITACIJE

Potrebno je zažmuriti i zamisliti da se nalazite u jednom stubu energije, visine oko 2 metra i prečnika jednog metra, koja izgleda kao sivkasta magla. Meditacija se radi tako što se gleda u sivkastu energiju unutar stuba, ne napuštajući čak ni pogledom stub energije. Meditacija se završava jednostavnim otvaranjem očiju.

#### TRAJANJE MEDITACIJE

Meditacija traje približno dva minuta.

#### KOLIKO PUTA SE RADI MEDITACIJA?

Meditacija se može raditi jednom do dva puta dnevno, kao redovan trening ili po potrebi.

#### EFEKTI TESLINE MEDITACIJE

Teslina meditacija će tokom trajanja od oko dva minuta omogućiti potpuno smirenje nervnog sistema, pročišćavanje dela aure, poboljšanje cirkulacije krvi u celom organizmu, fizički odmor i poboljšanje funkcionisanja nervnog sistema.

## MEDITACIJA MALA PLANETA

Ovu malu meditaciju je dobio moj sin Miroslav od spiritualnih energija.

### POLOŽAJ ZA MEDITACIJU

Za ovu meditaciju je najbolji sedeći položaj.

### IZVOĐENJE MEDITACIJE

Zatvorite oči i otputujte u mislima na jednu malu planetu. Ona je tako mala da vidite kako se savija na horizontu, kao da ste na nekoj velikoj lopti. Iznad Male planete se vidi noćno nebo sa zvezdama. Planetu obasjava malo Sunce blagom crvenkastom svetlošću, pa je cela planeta crvenkaste boje. Planeta je potpuno beživotna i osim crvenog peska, šljunka i po koje stene, nema ničeg drugog. Čim započnete putovanje, već ćete biti na Maloj planeti. Uđite u telo koje tamo budete videli i boravite u njemu.

Kada želite da završite meditaciju, jednostavno otvorite oči.

### TRAJANJE MEDITACIJE

Meditacija traje od dva do pet minuta.

### KOLIKO PUTA SE RADI MEDITACIJA?

Meditaciju možete raditi jednom do tri puta na dan, kao redovnu vežbu ili popotrebi.

### EFEKTI MEDITACIJE MALA PLANETA

Za vreme vašeg boravka na Maloj planeti, duhovne enerije čiste vašu auru od posledica stresova i time uklanjaju uzroke bolesti, smiruju nervni sistem, popravljaju raspoloženje i duhovno vas razvijaju.

---

Upoznaj samog sebe - Ljubav sva vrata otvara.

[www.seminar.rs](http://www.seminar.rs)

-----  
Kakve su ovo meditacije koje traju 2, 3 5 minuta???

PA ljudi taman pocnu da ulaze u stanje meditacije-a ono gotovo ???

Ajde , daj bre neku meditaciju od sat-dva , pa do 10-12 sati...

Tako se napreduje, a ne ovako na sitnez 2, 3-5 minuta?!?!?

---

Prebiranjem po grasku moze se svasta uociti...

---

I meni se tako cini kako ti kazes Dajbog. Iskreno, ja uopste ne znam vise kada je to bilo kada sam legao sa namerom da zaspim. Nekada mi se dogodi da kada se probudim, ja tacno znam da nisam spavao celu noc, vec da sam je proveo u nekom meditativnom stanju. Kao sto sam vec jednom rekao, nisam ja napredovao jer sam bio mnogo dobar, vec zato sto sam bicima svetlosti bio mnogo dosadan.

---

Pozdrav Drugar i Dajbog.

dozvolicu sebi da malko objasnim MALE MEDITACIJE date od Duhovnih Energija!

Naime, one u sebi poseduju prikriveno delovanje duhovnih energija u pravcu psihofizickog isceljenja, relaksacije, stabilizovanja nervnog sistema, smirenja - buduci da su i date od duhovnih energija. Kada ih radimo, one su kao okidac za automatsko delovanje duhovnih energija na nas organizam.

Dakle, za ove navedene efekte, nije potrebno satima da meditiramo kao sto je to slucaj u recimo zen meditacijama koje je covek smislio i ciji je cilj trening uma, paznje, koncentracije, svesnosti i budnosti .... Ali male meditacije mogu i u tome pomoci kao priprema za dugacke meditacije i tako sto stabilizacijom nervnog sistema omogucuju lakse i efikasnije meditiranje.

Zato, nemojte da ih ne preobate zbog svojih predrasuda. Sudite tek kad ih usvojite!

Lako je naučiti životinju,

lako je naučiti prostaka,

ali je teško naučiti onoga

ko je nenaučen već postao

učitelj drugima."

("Misli o dobru i zlu"-

Vladika Nikolaj)

---

"Šta god da maštaš, il' o tome sanjaš, daj mu krila;

U ODVAŽNOSTI SE SKRIVA GENIJE, ČAROLIJA I SILA ! " - Goethe

---

Pozdrav Drugar i Dajbog.

dozvolicu sebi da malko objasnim MALE MEDITACIJE date od Duhovnih Energija!

Naime, one u sebi poseduju prikriveno delovanje duhovnih energija u pravcu psihofizickog isceljenja, relaksacije, stabilizovanja nervnog sistema, smirenja - buduci da su i date od duhovnih energija. Kada ih radimo, one su kao okidac za automatsko delovanje duhovnih energija na nasorganizam.

Dakle, za ove navedene efekte, nije potrebno satima da meditiramo kao sto je to slucaj u recimo zen meditacijama koje je covek smislio i ciji je cilj trening uma, paznje, koncentracije, svesnosti i budnosti .... Ali male meditacije mogu i u tome pomoci kao priprema za dugacke meditacije i tako sto stabilizacijom nervnog sistema omogucuju lakse i efikasnije meditiranje.

Zato, nemojte da ih ne preobate zbog svojih predrasuda. Sudite tek kad ih usvojite!

Koliko sam video sve ove meditacije su sasvim dobre...

Moje pitanje je bilo, zar ih ne bi bilo bolje upraznjavati 20-30-60 minuta umesto 2, 3 ?

U cemu je problem da se duze na njima ili sa njima meditira?

-----

Ovo su meditacije dr sci. Ljubiše Stojanovića. One su dodatak redovnoj meditaciji. On je u Rusiji polagao i dobio zvanje doktora nauka za paranormalna istraživanja. Rusi su po tom pitanju otišli najdalje, kod njih postoje fakulteti koji se bave svim ovim stvarima o kojima mi diskutujemo. To je kod njih normalna stvar.

Redovne meditacije se rade isto oko 2-3 minuta. Počinje se sa 3, ako se dobro sećam, i onda se broj meditacija povećava u skladu sa funkcionisanjem nervnog sistema. Onaj čije je funkcionisanje nervnog sistema ispod nekog odredjenog stepena ne treba da ih radi, jer za njega mogu biti štetne. Ove gore navedene meditacije može da radi svako.

Njegov sistem meditacija se razlikuje od ostalih sistema.

Posle dužeg rada sa meditacijama dolazi se dotle da se one rade svakih sat vremena. To trenira svesnost i budnost da se setiš da ih radiš. Usmerava pažnju tokom celog dana.

Ja lično mislim da su kratke i zato da se ne bi zadržavali na pojedinim nivoima, nego išli samo naviše, bez zastajkivanja na svim usputnim "stanicama" i razgledanja šta tamo ima. Takodje, na dživljaje u meditaciji se ne obraća pažnja, jedino je bitno da je meditacija bila prijatna.

Znam čoveka koji je poprilično napredovao ovim načinom rada jer je istrajao. Ja nisam istrajala. Mene je put odveo na drugu stranu.

-----

Ovo su MALE meditacije koje u principu ne mogu da stete. Jedino ti se može javiti mala razdražljivost ili dezorijentacija ako ih budeš primenjivao sat vremena

Opet ponavljam, DUHOVNE ENERGIJE su odredile da se ove meditacije toliko rade i to znaci da je njima potrebno 2-3minuta da odrade u tvom organizmu ono sto su naumile a sve ono vreme preko toga daje skoro nikakve rezultate.



Vidim da obozavas da meditiras i to je extra.

ETO IMAS 5 MALIH MEDITACIJA PO 3 MINUTA = 15min

ponovis svaku od njih 2-3 puta dnevno i eto ti 45min meditacija

POENTA je da ih ne zaredjas sve odredom u jednom mahu, vec da ih rasturis tokom dana, tako ces uvek biti u optimalnom stanju. Taman kad svojim umom nesto pokvaris, odmeditiras i eto tebe ponovo na stazi

---

Ako budes radio svih 5 meditacija po 2 puta dnevno svaku,

ZA 2-3 nedelje IMA DA LEVITIRAS !!

Toliko vuku gore.

- a tek ona Velika meditacija, a radi se samo minut!

ali za nju treba da pitas Ljubisu.

---

Hvala vam, Analeta i Danijele na ovim komentarima ..

ovo su samo 5 malih kosmickih meditacija, one su komplementarne i preporucuje se njihovo zajednicko koriscenje zbog boljeg ukupnog efekta..

postoje jos nekoliko vezbi koje daju takodje fantasticne rezultate, takodje su komplementarne sa ovih 5, te kada se sistematski koriste ne postoji potreba za bilo kakvom kombinacijom sa drugim metodama meditacije jer se uz manji utrosak vremena postizu nekoliko puta bolji rezultati..

ako bude bilo kakvih interesovanja za ostale meditacije, mogu ih preneti ovde..

svako dobro!

---

E sada nameravam da lupim nesto - naravno da ne mogu da traju duže - i ne treba. Meditacija jeste stanje NE-UMA. Na koliko dugo možete da zaustavite mozak, da uopšte ne misli? Na koliko nisko možete da oborite moždane talase, a da ostanete u budnom stanju?

Ako znate ijednog iscelitelja koji sam nema savršeno zdravlje, o čemu onda pričamo?

Ko ima može da da.

Male meditacije deluju tako bezazleno - a dovode do takvog skoka svesti i svesnosti. I promene percepcije. I to jeste sistem koji se može primeniti široko na celu populaciju. Ništa spektakularno - samo radiš. A kada se desi ono spektakularno, više ti nije bitno.

---

"tamnoplava energija ulazi kroz moje palčeve na nogama u moja stopala,  
tamnoplava energija prolazi kroz moje potkolenice,  
tamnoplava energija prolazi kroz moja kolena,  
tamnoplava energija prolazi kroz moje butine,  
tamnoplava energija prolazi kroz moje polne organe,  
tamnoplava energija prolazi kroz moju karlicu,  
tamnoplava energija prolazi kroz moje bubrege,  
tamnoplava energija prolazi kroz moj pankreas,  
tamnoplava energija prolazi kroz moju slezinu,  
tamnoplava energija prolazi kroz moju jetru,  
tamnoplava energija prolazi kroz moju žuč  
tamnoplava energija prolazi kroz moje debelo crevo,  
tamnoplava energija prolazi kroz tanko crevo,  
tamnoplava energija prolazi kroz moj želudac,  
tamnoplava energija prolazi kroz moja pluća,  
tamnoplava energija prolazi kroz moje srce,  
tamnoplava energija prolazi kroz moju kičmu,  
tamnoplava energija prolazi kroz moj vrat,  
tamnoplava energija prolazi kroz moju glavu,  
tamnoplava energija izlazi kroz moje teme i zaustavlja se na 20 cm iznad moje glave. "

Ja zaista meditiram decenijama, ali ne bih ni u kom slucaju mogao da sve ovo izvizualiziram za 3 minuta. To moze, po mom misljenju, samo totalni genije i vec prosvecena osoba!

Ja nemam pojma gde je moja slezina ili zuc!

Nije da kritikujem ovaj metod, samo moram da primetim da mi je isuvise komplikovan. Ko ce to sve nauciti napamet? I sta ako se pojavi svetlo plava boja umesto tamnoplave?

Ja ovo zaista ne razumem!

---

talermance samo naučis REDOSLED- a to je 5minuta truda! a i nije toliko bitno da znaš gde je koji organ, samo budi svestan da je energija inteligentna ( radi se o Sivinoj energiji) i da ona zna gde je koji organ. i ne opterećuj se vizuelizacijom već uživaj!

Meni je ova meditacija uvek okrepljujuća, ako je uradim pred spavanje toliko me opusti da odmah utonem u san - čisti nadi kanale, izbacuje negativne informacije iz svakog organa, isceljuje ih, ako ti je neki organ problematičan- samo više puta ponavljaš u sebi da tamnoplava energija prolazi kroz taj organ i videćeš efekte.

talermance, kako ti se sviđaju ostale meditacije?

Pozdrav svima[/list][[/quote]

---

Danijele, to je već nešto drugo, ti si pokušao, imalo je kod tebe efekta, preneo si svoje pozitivno iskustvo, i prema tome, ja ne samo sto ću povući sto sam ranije rekao, već ću uskoro i sam probati ovu metodu da vidim da li i kod mene funkcioniše. Poz.

talerman ::

Danijele, to je već nešto drugo, ti si pokušao, imalo je kod tebe efekta, preneo si svoje pozitivno iskustvo, i prema tome, ja ne samo sto ću povući sto sam ranije rekao, već ću uskoro i sam probati ovu metodu da vidim da li i kod mene funkcioniše. Poz.

Našla sam kod Ošoa opis ove meditacije, ali bez naziva. On je spominjao da je najbolje raditi ujutru po buđenju, i pred spavanje.

Meditacija MIR se sastoji iz 4 zasebna dela, odnosno 4 molitve koje u sebi sadrže, svaka za sebe, po nekoliko efikasnih i jakih posebnih delovanja duhovnih energija što samu meditaciju MIR, kao jedno kompletno delovanje, čini izuzetno bogatu i razvojnu. Efekti ove meditacije, ako se svakodnevno vežba, su izuzetni!

Prvi deo je malčice teže prepričati, nadam se da ću uspeti iako se radi o prilično jednostavnom položaju .

Prvo, sastave se ručni zglobovi jedan preko drugog i naslone se na grudi (kao kod egipatskih mumija, ili kao na egipatskim statuama faraona osim što su kod njih dlanovi okrenuti prema telu a u ovoj molbi su dlanovi takođe naslonjeni o grudi ali sa palčevima prema telu, to izgleda kao da smo položaj koji se nalazi kod statua faraona sa dlanovima naslonjenim na grudi, dlanove okrenuli za 90%) iskreno se nadam da nisam zakomplikovao ovaj jednostavni prvi deo

Ovaj prvi deo predstavlja delovanje koje se odnosi na molibu duhovnim energijama da nam čiste auru, da nas duhovno razvijaju, da doživimo mir i blaženstvo i ovaj položaj se drži do kraja meditacije.

Drugi deo meditacije odnosi se na izgovaranje sledećeg teksta "MOLIM DUHOVNE ENERGIJE DA MI POMOGNU DA SE MOJA SVEST U POTPUNOSTI OTVORI PREMA NJIMA" posle koga sledi mala meditacija MIR.

Znači, žmurimo, napravili smo položaj rukama, izgovorili smo tekst i nastavljamo u istom položaju sa meditacijom MIR.

Treći deo:

-dublje udahnemo i pri izdisaju izgovorimo u sebi ili naglas, sa sve izdisajem jedno duugo MIIIIIIIR, to se radi ukupno 4 ponavljanja.

-zatim, umesto jednog udisaja i odmah izgovaranja MIR, jednom udahnemo i izdahnemo, zatim ponovo udahnemo i na drugi izdisaj izgovaramo MIIIIIIIR i to se ukupno radi 3 ponavljanja.

-posle toga, na treći izdisaj se izgovara MIR, a to ukupno 2 ponavljanja.

-a zatim, na 4. izdisaj se izgovara MIR i to se uradi samo jednom i time je treći deo meditacije MIR završen, ruke ostaju u istom položaju i prelazi se na četvrti deo.

Šematski bi to izgledalo ovako:

MIIIIIR se izgovara po jednom,

posle prvog izdisaja - ponavlja se 4X

posle drugog - ponavlja se 3X

posle trećeg - ponavlja se 2X

posle četvrtog - radi se jednom

Dodatak: prilikom izgovaranja MIR kod svakog od navedenih izdisaja, potrebno je zamisliti kod sebe, kao da se naše ruke izdužuju u beskraj, počinju da prave talase prilikom tog izduživanja kao kada imitiramo let ptice, a ruke se kreću kroz celu planetu, preko poljana, gora, planina, jezera i mora, gradova, gde vas god povedu.

Četvrti i završni deo predstavlja izgovaranje molitve "Oče naš" sa navedenim položajem ruku, posle čega se otvaraju oči i meditacija je završena.

Molitva Očenaš, sama za sebe takođe, predstavlja izuzetno efikasnu isceljujuću i razvojnu kompleksnu seansu koja se sastoji od 10 zasebnih delovanja duhovnih energija, zasebnihseansi koje se svaki put, kad se izgovori tekst, realizuju u vidu energetskih talasa koje ulaze u našu auru stupajući s njom u kontakt pri čemu rezultat predstavlja čišćenje aure od energetskog želea koji je nastao kao produkt spajanja energije naših negativnih misli sa sivom bioenergijom i čini jedan od glavnih problema normalnog protoka energija u njoj.

MEDITACIJA MIR, KAO I SVAKA DRUGA MEDITACIJA, BIĆE DELOTVORNA U SKLADU SA NAŠIM DUHOVNIM NIVOOM, PRI ČEMU ĆE POMOĆI NJEGOVOM EFIKASNOM PODIZANJU.

Nadam se da nisam zakomplikovao jednu predivnu vežbu koju preporučujem za svaki dan, pa ko ima vremena i strpljenjado i do 3 puta dnevno. Traje onoliko koliko potraje.

Pozdrav svima!

---

Upoznaj samog sebe - Ljubav sva vrata otvara.

[www.seminar.rs](http://www.seminar.rs)

[Nazad na vrh »](#)

matricaria

Pokajnik

Pridružio: 13 Sep 2008

Poruke: 279

Lokacija: Nis

Poslao: 28 Nov, 2008 20:01 pm Naslov: Re: Meditacija MIR

---

[quote="drugar"]naravno

setila sam se nesto!

Uradi MIR sa vuzelizacijom zlatnog Kajlaša.

[Nazad na vrh »](#)

drugar

Tragalac

Pridružio: 22 Avg 2008

Poruke: 417

Lokacija: 13. dimenzija

Poslao: 28 Nov, 2008 21:07 pm Naslov:

---

Lepa i korisna ideja .. + svaka vizualizacija ekstremno energetsko jakih mesta, kao sto je Kajlash, pokrece kontakt sa istim, tako da je to vise od odlicne ideje.. pozdrav doktorice!

---

Upoznaj samog sebe - Ljubav sva vrata otvara.

[www.seminar.rs](http://www.seminar.rs)

[Nazad na vrh »](#)

matricaria

Pokajnik

Pridružio: 13 Sep 2008

Poruke: 279

Lokacija: Nis

Poslao: 28 Nov, 2008 21:14 pm Naslov:

---

Pozdrav i tebi, i zanima me šta ćeš doživeti...

Ne zovi me titulom, to nisam ja. Ili zovi, kako hoćeš - to mene zaista ne označava.

Spremaš li se za sutra?

Nazad na vrh »

drugar

Tragalac

Pridružio: 22 Avg 2008

Poruke: 417

Lokacija: 13. dimenzija

Poslao: 28 Nov, 2008 22:30 pm Naslov:

---

Nazvao sam Vas "doktorice" iz prostog razloga sto bih Vas tako nazvao kada bih Vas sreo na ulici, seminaru, u pekari, jer sam zaboravio Vase ime .. a znamo se manje vise sa seminarara..

Na zalost, nisam u situaciji da dodjem na seminar, a na sreću sam sprečen time sto se momentalno nalazim u Kairu, ovde cu biti do 16. januara.. tu sam sa devojkom u poseti mestima moci, i svoje veliko slobodno vreme provodim u meditaciji i druženju, pa sam mnogo cesce i na sajtu .. pokusacu da posetim i manastir Svete Katarine na Sinaju, jer su i tamo energije fantasticne.. posetio sam



manastir 2005 godine sa Ljubisom i pamicu ga kao izuzetan dogadjaj u mom zivotu.. u Luxoru se takodje nalazi nekadasnje mesto moci i energetska polja ali nisam siguran hocu li se pokrenuti da to posetim, osim toga, ima mnogo toga naravno i da se vidi tamo, bio sam prosle godine, pa cu ovaj put to izostaviti.. pozdrav iz Egipta!

---

Upoznaj samog sebe - Ljubav sva vrata otvara.

[www.seminar.rs](http://www.seminar.rs)

Poslednji izmenio drugar dana 09 Jan, 2009 15:10 pm, izmenjeno ukupno 1 puta

[Nazad na vrh »](#)

matricaria

Pokajnik

Pridružio: 13 Sep 2008

Poruke: 279

Lokacija: Nis

Poslao: 28 Nov, 2008 22:36 pm Naslov:

---

[izostaviti.. pozdrav iz Egipta! [/quote]

Pozdrav i tebi, i tvojoj devojci...i puno prožimanja!

[Nazad na vrh »](#)

DAJBOG

Mistik

Pridružio: 24 Jun 2008

Poruke: 1546

Lokacija: U zrnu graska...

Poslao: 28 Nov, 2008 23:27 pm Naslov:

---

Uzivaj i za sve nas...

Davno sam tamo bio...

Pozdravi sva bica koja tamo sretnes...

---

Prebiranjem po grasku moze se svasta uociti...

[Nazad na vrh »](#)

drugar

Tragalac

Pridružio: 22 Avg 2008

Poruke: 417

Lokacija: 13. dimenzija

Poslao: 28 Nov, 2008 23:31 pm Naslov:

---

Hocu, fala .. 'oZz

---

Upoznaj samog sebe - Ljubav sva vrata otvara.

[www.seminar.rs](http://www.seminar.rs)

[Nazad na vrh »](#)

talerman

Prosvetljen

Pridružio: 11 Jun 2008

Poruke: 2458

Lokacija: ulica lepog zelenog pisma

Poslao: 29 Nov, 2008 03:23 am Naslov:

---

Jos nisam bio u Egiptu za ovog zhivota. Lepo se provedi Drugar. I pricaj nam o utiscima. Poz...

[Nazad na vrh »](#)

drugar

Tragalac

Pridružio: 22 Avg 2008

Poruke: 417

Lokacija: 13. dimenzija

Poslao: 29 Nov, 2008 12:01 pm Naslov:

---

Egipat ima 4 mesta moći, 3 su kod Gize, kod svake od velikih piramida a to je ujedno i kuriozitet jer se praktično 3 mesta moći nalaze jedan pored drugog na jako maloj razdđjini, osim njih poznajem da su samo u Teotiuakanu 2 mesta moći jedan pored drugog.. četvrto se nalazi u Aleksandriji na prostoru gde je danas izgrađen institut Don Bosko - katolička akademija sa prelepom crkvom u čijoj unutrašnjosti se nalazi sam centar mesta moći.

Ova četiri mesta spadaju u grupu izuzetno starih mesta moći, a kod Gize se nalaze neka od zrelih svetlećih tela, sa kojima se čovekovo svetleće telo u razvoju može prožeti, koja potiču čak sa mesta moći koja su se nalazila na Atlantidi pre 16.000 godina i koja su se nastanila posle ponora Atlantide..

kratak tekst koji govori o mestima moći

## MESTA MOĆI

Pre oko 138.000 godina, dakle 5.000 godina posle spajanja iskri svetlećih tela sa aurama praistorijskih ljudi, uspelo je da sazri tridesetak svetlećih tela. Ona su se sakupila i formirala prvo mesto moći, u vazduhu, iznad tga koji se nalazio između koliba u seocetu praistorijskih ljudi koji su im se učinili najperspektivnijim. To je bilo na mestu koje se danas zove Džajpur (2 miliona stanovika) na 250 km južno od Nju Delhija. To je prvo mesto moći i ono se održalo do danas. Ono je ujedno i najsnažnije mesto moći na Zemlji.

Mesto moći je obično hram ili ostatak hrama, gde je nekada započeo razvoj neke od starih civilizacija, kao što su hramovi Inka, Maja, Acteka, u Severnoj i Južnoj Americi, Sikstinska kapela u Vatikanu u Rimu, Vestminster ebi u Londonu, Sveta Gora u Grčkoj, Aja Sofija u Istambulu, Zid plača u Jerusalimu, tri velike piramide kod Kaira: Keopsova, Kefrenova i Mikerina, neki budistički i Hindu hramovi i mnogi drugi.

Sadržaj mesta moći su zrela svetleća tela koja lebde u vazduhu na nekoliko stotina metara visine, okupljena kao u grozdu, neprekidno se krećući. Ima ih od tridesetak, pa do 772 koliko sadrži mesto moći Džajpur. Snaga mesta moći uglavnom zavisi od broja zrelih svetlećih tela i civilizacije od koje potiču.

Uloga zrelih svetlećih tela na mestima moći je da pri poseti ovim mestima, osobe čije svetleće telo relativno razvijeno, prenesu jedan deo svog ogromnog fonda znanja. To postižu tako što pridju svetlećem telu posetioca, koje uvek ide sa njim i ne može se od njega udaljiti više od 300 m, i prožmu se sa njim. To izgleda onima koji to mogu da vide kao kad bi dve lopte magle prošle jedna kroz drugu i razdvojile se. Koliko će se zrelih prožeti sa svetlećim telom posetioca, zavisi od njegovog razvoja i od nivoa funkcionalnosti nervnog sistema posetioca. Ako je slabo razvijeno, a nervni sistem loš, kao posledica stresova i negativnih misli, neće ni sa jednim, dok se vrlo razvijena prožimaju sa svima na mestu moći. Posetiočevo svetleće telo koristi preuzeto znanje da kasnije aktivira kreativnost svog čoveka i daje mu nove ideje.

Mnoga mesta moći su danas ili arheološka nalazišta ili živi hramovi koje posećuje veliki broj ljudi, a da niko od njih nije ni svestan da je došao na mesto moći. Tek svaki desetohiljaditi posetilac mesta moći

ima sreću da njegovo svetleće telo doživi prožimanje sa zrelim, svi ostali nemaju tu mogućnost, jer im aura nije dovoljno čista, odnosno nervni sistem loše funkcioniše, ili im je svetleće telo slabo razvijeno. Ipak, i oni imaju koristi od ove posete, jer su stupili u kontakt sa energetskim poljima koja postoje na svim mestima moći.

Mesta moći su kroz istoriju ljudske rase odigrala izuzetno važnu ulogu, jer su civilizacije raznih naroda počinjale svoj intenzivni razvoj i procvat u vreme kada su boravile na mestima moći. Neka mesta moći su tokom istorije omogućila, jedno za drugim razvoj dve i više civilizacija. Zbog toga se može sa pravom tvrditi da su mesta moći tokom istorije bila glavni faktor razvoja ljudske civilizacije. Sva mesta moći na Zemlji su povezana preko tri energetska polja koja poseduju, a sa njima i sa svim mestima moći u kosmosu gde imaju sličnu namenu kao na Zemlji.

Osobe čija su svetleća tela doživela prožimanja na mestima moći imaju od toga velike koristi. Ali njih je tek 1 prema 10.000. Šta se dešava sa ogromnom većinom posetilaca mesta moći? Oni, takođe imaju velike koristi, jer su tokom posete proveli sat ili dva u tri energetska polja: Mir, Svetlost i Prisustvo Stvaraoca. Kao posledica toga, javlja se tokom narednih nekoliko meseci dobro raspoloženje, smirenje, neka vrsta tihe sreće, poboljšanje zdravstvenog stanja, povećanje kreativnosti, jasnije sagledavanje svojih životnih problema i lakše nalaženje rešenja.

Mesto moći Kopsova piramida sadrži 206 zrelih svetlećih tela

Kefrenova 142 (čini mi se)

Mikerina 98

Don Bosko u Aleksandriji 164

fala Tele i pozdrav!

---

Upoznaj samog sebe - Ljubav sva vrata otvara.

[www.seminar.rs](http://www.seminar.rs)

[Nazad na vrh »](#)

drugar

Tragalac

Pridružio: 22 Avg 2008

Poruke: 417

Lokacija: 13. dimenzija

Poslao: 09 Jan, 2009 15:26 pm    Naslov: 7 svetih reka

---

Prema duhovnim energijama postoje 7 svetih reka na Zemlji: Gang, Ind, Bramaputra, Volga, Dunav, Misisipi i Amazon.

Postoji jedna važba koju nam je Ljubiša nedavno preneo a zasniva se, kao i svaka mala kosmička meditacija, na vizualizaciji (ukoliko se ne nalazimo na nekoj od svetih reka gde to možemo direktno uraditi) koja dovodi do direktnog kontakta sa energijama tih reka u tom smislu što ih zamolimo za određeno čišćenje, rasterećenje, opuštanje ili sl.

Vežba se izvodi na sledeći način:

Zamislimo da smo do lakata ili samo šake umočili u jednu od tih reka, i zamolimo je "Molim svetu reku Gang (Dunav, Ind, Misisipi...) da iz mog tela i aure izbaci sve štetne energije, svo opterećenje, svu napetost i razdražljivost, sve što je štetno..." ili neki sličan tekst i ostane se tako u meditaciji jedan-dva minuta.

Svete reke imaju jako korisna svojstva i jako velike moći koje mogu svi koristiti, delovanje ovih energija je izuzetno jako, intenzivno, čišćenje je doboko i jako korisno, ako neko ima bilo kakvu sumnju u to neka izvoli i neka se sam uveri .

---

Upoznaj samog sebe - Ljubav sva vrata otvara.

[www.seminar.rs](http://www.seminar.rs)

[Nazad na vrh »](#)

Gwydion

Gost

Poslao: 09 Jan, 2009 15:43 pm    Naslov: Re: 7 svetih reka

---

drugar ::

Prema duhovnim energijama postoje 7 svetih reka na Zemlji: Gang, Ind, Bramaputra, Volga, Dunav, Misisipi i Amazon.

Postoji jedna važba koju nam je Ljubiša nedavno preneo a zasniva se, kao i svaka mala kosmička meditacija, na vizualizaciji (ukoliko se ne nalazimo na nekoj od svetih reka gde to možemo direktno uraditi) koja dovodi do direktnog kontakta sa energijama tih reka u tom smislu što ih zamolimo za određeno čišćenje, rasterećenje, opuštanje ili sl.

Vežba se izvodi na sledeći način:



Zamislimo da smo do lakata ili samo šake umočili u jednu od tih reka, i zamolimo je "Molim svetu reku Gang (Dunav, Ind, Misisipi...) da iz mog tela i aure izbací sve štetne energije, svo opterećenje, svu napetost i razdražljivost, sve što je štetno..." ili neki sličan tekst i ostane se tako u meditaciji jedan-dva minuta.

Svete reke imaju jako korisna svojstva i jako velike moći koje mogu svi koristiti, delovanje ovih energija je izuzetno jako, intenzivno, čišćenje je doboko i jako korisno, ako neko ima bilo kakvu sumnju u to neka izvoli i neka se sam uveri .

Trio reke su svete u Indiji, gang, Ind i Sarasvati, s tim da je Saraswai odlučila da se povuče odavno i presuši. No sve tri su još uvek dostupne u praktičnom radu. Stvar je u tome da se ne zamišlja da smo se umočili u neku od tih reka, to se praktično drugačije radi. Mantre i pranajame su iuključene u to, ne i vizuelizacija samih reka.

[Nazad na vrh »](#)

drugar

Tragalac

Pridružio: 22 Avg 2008

Poruke: 417

Lokacija: 13. dimenzija

Poslao: 09 Jan, 2009 15:54 pm Naslov:

---

Gwynion, razumam šta ti govoriš, ali probaj da razumeš da je ovo neka druga vežba, probaj i jednu i drugu pa ćeš videti da možda i nema razlike u efektima, a možda vežbe imaju različite efekte. U svakom slučaju ovo nije vežba o kojoj ti govoriš.

Svakako ti je preporučujem kao dodatnu vežbu (onoj koju radiš) jer je jako korisna i kvalitetna.

---

Upoznaj samog sebe - Ljubav sva vrata otvara.

[www.seminar.rs](http://www.seminar.rs)

[Nazad na vrh »](#)

Gwydion

Gost

Poslao: 09 Jan, 2009 15:58 pm Naslov:

---

drugar ::

Gwynion, razumam šta ti govoriš, ali probaj da razumeš da je ovo neka druga vežba, probaj i jednu i drugu pa ćeš videti da možda i nema razlike u efektima, a možda vežbe imaju različite efekte. U svakom slučaju ovo nije vežba o kojoj ti govoriš.

Svakako ti je preporučujem kao dodatnu vežbu (onoj koju radiš) jer je jako korisna i kvalitetna.

## MEDITACIJA OBMOTAVANJE OBRUČA

Položaj za meditaciju

Sedeći ili ležeći, zatvorenih očiju.

Izvođenje meditacije

1. Zamislite veliki prsten ili obruč ispred sebe, kao i veliku iglu kroz koju je provučen kanap. Jedan kraj kanapa, u mislima vežite za obruč. Provlačite iglu kroz obruč, dodajući je iz ruke u ruku tako da se kanap, sloj po sloj, omotava oko obruča.

2. Ovo omotavanje radite jedan minut, pri čemu nije bitno koliko je namotaja napravljeno.

Koliko se puta radi meditacija?

Meditacija "Obmotavanje obruča" se radi jednom dnevno.

---

Upoznaj samog sebe - Ljubav sva vrata otvara.

[www.seminar.rs](http://www.seminar.rs)

Poslednji put izmenio drugar dana 08 Maj, 2009 14:58 pm, izmenio ukupno 2 puta

[Nazad na vrh »](#)

drugar

Tragalac

Pridružio: 22 Avg 2008

Poruke: 417

Lokacija: 13. dimenzija

Poslao: 08 Maj, 2009 14:55 pm Naslov: MALE KOSMIČKE MEDITACIJE

---

## MEDITACIJA KOTURALJKE

Položaj za meditaciju

Položaj za vežbu: sedeći ili ležeći, zatvorenih očiju.

Izvođenje meditacije

1. Zamislite na šakama i kolenima koturaljke (rolšue) i postavite se četvoronoške. Zamislite na nekoliko metara ispred sebe belu crtu koja predstavlja cilj.
2. Krenite prema cilju, kotrljajući se na rukama i nogama (leva ruka, desna noga). Pri tome nije dozvoljeno odizati ruke ili noge od tla.
3. Kotrljanje traje jedan minut. Nije bitno da li se stiglo do cilja ili ne.

Koliko se puta radi meditacija?

Radi se jednom dnevno.

---

Upoznaj samog sebe - Ljubav sva vrata otvara.

### MEDITACIJA TRI LOPTE

Ovo su znanja koja su korišćena pre oko 50.000 godina za razvoj civilizacije delfina. Ona se odnose pre svega na jačanje duhovnosti, u tom smislu što se zahvaljujući ovoj vežbi pročišćavaju oni delovi aure koji će omogućiti bolji kontakt sa duhovnim energijama.

Položaj za meditaciju

Položaj za vežbu: sedeći ili ležeći, zatvorenih očiju.

Izvođenje meditacije

1. Potrebno je zamisliti tri lopte koje su poređane u jednoj liniji, vodoravno. Krajnju loptu, u mislima postavite na ostale dve, tako da se dobije trougao. Lopte se poređaju uspravno, jedna iznad druge.
2. Gornja se prebaci na dno a srednja ispod nje, tako da su ponovo uspravno
3. Donja i srednja se prebace na desnu stranu tako da su sad vodoravno
4. Desna se prebaci levo a srednja levo od nje, tako da su ponovo vodoravno
5. Dvoma prstima uhvatite desnu lopta i povucite tako da se njima kruži, pri čemu ostale dve prate desnu kao vagoni lokomotivu. Napravite tri kruga.

Koliko se puta radi meditacija?

Vežbu treba ponoviti dva puta kako bi se postiglo delovanje od jednog minuta. Radi se jednom dnevno.

---

Upoznaj samog sebe - Ljubav sva vrata otvara.

[www.seminar.rs](http://www.seminar.rs)

[Nazad na vrh »](#)

drugar

Tragalac

Pridružio: 22 Avg 2008

Poruke: 417

Lokacija: 13. dimenzija

Poslao: 08 Maj, 2009 15:05 pm Naslov: MALE KOSMIČKE MEDITACIJE

---

## MEDITACIJA PRSTI

Ova Meditacija predstavlja pomoć ljudskoj zajednici u duhovnom razvoju od strane civilizacije delfina. Postoji način koji su delfini primenjivali pre 15.000 godina a koji predstavlja izuzetno delotvornu vežbu za usklađivanje misli sa voljom Stvaraoca a istovremeno i za razvoj duhovnosti i kreativnosti. Ta

vežba je prilagođena ljudskim mogućnostima, obzirom na to da imamo po pet prstiju na svakoj ruci pa nam je zbog toga jednostavnija i praktičnija u odnosu na delfine koji su to morali da izvode na mnogo složeniji način.

Izvođenje meditacije

Vežba se sastoji u tome da se dlanovi postave na sto ili na butine i radi sledeće:

I faza

1. skupe se obe ruke u pesnicu
2. izbac se mali prst leve ruke
3. domali desne
4. domali leve
5. srednji desne
6. srednji leve
7. kažiprst desne
8. kažiprst leve
9. mali desne
10. palac leve
11. palac desne

II faza

Tačke od 2 do 11 se ponove suprotnim redosledom tako da se prsti skupljaju u pesnicu da bi se na kraju dobile dve pesnice.

Trajanje meditacije

Ovu vežbu je potrebno uraditi dva puta zaredom što će približno iznositi jedan minut.

Koliko se puta radi meditacija?

Radi se jednom dnevno i ima izuzetan učinak u pomenutim oblastima.

Položaj za vežbu: sedeći ili ležeći, zatvorenih očiju.

---

Upoznaj samog sebe - Ljubav sva vrata otvara.

[www.seminar.rs](http://www.seminar.rs)

[Nazad na vrh »](#)

drugar

Tragalac

Pridružio: 22 Avg 2008

Poruke: 417

Lokacija: 13. dimenzija

Poslao: 08 Maj, 2009 15:14 pm    Naslov: MALE KOSMIČKE MEDITACIJE

---



## MEDITACIJA ČETIRI DUGMETA

Položaj za meditaciju

Sedeći ili ležeći, zatvorenih očiju

Izvođenje meditacije

1. Zamisliti pravougaonu tablu ispred sebe. U svakom uglu table se nalazi po jedno dugme, označeno brojevima od 1 do 4 počev od levog gornjeg ugla u smeru kazaljke na satu. Dugmad se mogu vući po tabli ali se ne mogu podići sa nje.

2. U mislima premestiti prstom dugme broj 1 na sredinu donje ivice table.

3. Premestiti dugme broj 2 na sredinu leve ivice table.

4. Premestiti dugme broj 3 na sredinu gornje ivice table.

5. Premestiti dugme broj 4 na sredinu desne ivice table.

6. Vratiti dugme broj 1 na svoje mesto.

7. Vratiti dugme broj 2 na svoje mesto.

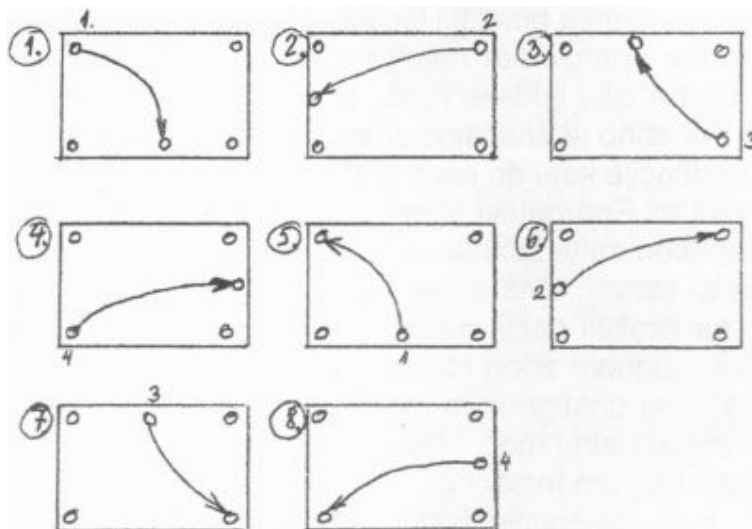
8. Vratiti dugme broj 3 na svoje mesto.

9. Vratiti dugme broj 4 na svoje mesto.

Koliko se puta radi meditacija i trajanje meditacije

Ova vežba se ponavlja 3 puta u trajanju od 40 sekundi do 1 minuta, u zavisnosti od uvežbanosti i spretnosti vežbača.

---



---

Zahvaljujem ti puno na informacijama koje si mi dao.

Otkad sam procitala tvoj tekst na sajtu „Male kosmicke meditacije“

pocela sam ih odmah raditi. Kao iskusni i dugogodisnji praktikant

Joge i Meditacije izjavljujem da su meditacije Dr. sci Ljubise Stojanovica

izuzetno jake i delotvorne tehnike.

Ti si mene bukvalno inicirao , kao da sam ovo cekala celog zivota.

Seminar cu sigurno posetiti sa svojim prijateljima joginima.

Saljem ti ljubav iz dubine srca,

MEDUZA

-----

MEDUZA ::

Zahvaljujem ti puno na informacijama koje si mi dao.

Otkad sam procitala tvoj tekst na sajtu „Male kosmicke meditacije“

pocela sam ih odmah raditi. Kao iskusni i dugogodisnji praktikant

Joge i Meditacije izjavljujem da su meditacije Dr. sci Ljubise Stojanovica

izuzetno jake i delotvorne tehnike.

Ti si mene bukvalno inicirao , kao da sam ovo cekala celog zivota.

Seminar cu sigurno posetiti sa svojim prijateljima joginima.

Saljem ti ljubav iz dubine srca,

MEDUZA

---

Upoznaj samog sebe - Ljubav sva vrata otvara.

[www.seminar.rs](http://www.seminar.rs)

Poslao: 14 Jun, 2009 21:55 pm    Naslov: Drevna budistička molitva

---

Ovu izuzetnu vežbu i molitvu su prenele duhovne energije učitelju Ljubiši Stojanoviću i bila je poznata već nekim ljudima.To je drevna budistička molitva za postizanje dobrog stanja organizma.

Potrebno je ispružiti jednu ruku sa dlanom na dole,zatim okrenuti dlan na gore,ponovo dlan na dole i opet dlan na gore.U svakom položaju dlana ostati tri sekunde.Ovu molitvu može raditi svako.Poboljšava cirkulaciju krvi,pa je poželjna pre nego ustanete iz kreveta.Preporučljivo je da se radi dva do tri puta dnevno.

Nije važno,da li je mačka crna ili bela.Važno je,da lovi miševe.