

Veda meditacijos mokytoja Šaida

**2016 m. lapkričio 16 d. (III) 18:00 – 21:00 val.**  
Ezoterinis centras AUM, Kęstučio g. 83, Kaunas

Mūsų gyvenimo džiaugsmą ir laimę sumažina mąstymo ir polinkių modeliai ir šablonai, kurie pasireiškia per baimes, pykčius ir įpročius. Tai lengviausiai galime pakeisti iš vidaus.

Mes galime būti jautresni valgant, justti ko reikia mūsų kūnui, matyti dėl ko persivalgom, matyti kūno vietas, kurios mums nepatinka ir nepriimame. Galime įsisąmoninti kokios įtampos, mintys ir emocijos kyla perkant daiktus, bendraujant su artimaisiais, kolegom, duodant ir imant, ir pñš.

Tai matant ir įsisąmoninant galime suprasti ar mums lengva ar sudėtinga pamatyti ir pakeisti elgesį ir pasekmes. Po to galime pamatyti, kas yra aktualiausia ir ką keisime. Dar vėliau tiesiog būname atidūs svarbiausiems veiksams, juos keičiame, o kartu su jais keičiasi pasekmės ir gyvenimas.



Pradėję nuo kūno ir įpročių keitimo palaipsniui pamatome ir išmokstame keisti ir savo emocijų, jausmų ir minčių pasaulį. Tam naudojame meditacijas ir specialias technikas bei žaidimus.

Net ir trumpa meditacija atpalaiduoja nuo minčių varžtų, atgaivina sustingusias energijas ir jos metu pasimato nauji keliai su naujom spalvom, gyvesniu juoku ir širdies džiaugsmu.

#### Programa\*

18:00 Kundalini meditacija.

19:10 Meditacinė praktika, kuri padeda atpažinti įtampų vietas, priežastis ir jas atpalaiduoti.

20:10 Meditacinė sąžinės konsteliacija, kuri padeda pamatyti ir išrišti įpročius, polinkius ir su tuo susijusius fizinius bei psichinius negalavimus, ligas.

21:00 Individualūs klausimai – atsakymai.

\* - gali keistis

Geriau yra atvykti 10–15 min. anksčiau, turėti lengvą, patogią ir higienišką aprangą, kilimėlį. Prieš meditacijas patartina 2–3 valandas nevalgyti. Meditacinės popietės indėlis 10€.

*"Galvoje dažniausiai būna daug minčių. Dabar, po vakaro galva ištuštėjo, viduj ramu, tylu, jaučiuosi labai atsipalaidavęs", - dalijasi Saulius, pirmą kartą dalyvavęs meditaciniame vakare.*