



Programa * Laikas	Meditacija
09.30 – 10.30	Ošo Dinaminė¹ Veda meditacijos meistras Prembuda
11.00 – 12.00	Prisimenant pamirštą kūno-proto kalbą Ošo meditacinė praktika kūno-proto atpalaidavimui ir subalansavimui iki gilesnių pasąmoninių sluoksnių
12.10	Įvadinio meditacinio turo pradžia
12.20 – 13.20	Be dimensijos Sufijų meditacija. Per koordinuotus rankų ir energetinius judesius bei sukimąsi ir centruojantis į harą galime pajusti bei susiderinti pagal savo nemirtingą vidinį centrą
13.30 – 14.10	Įvadinio meditacinio turo tęsinys OJAS meditacinės vizijos ir programų individo ir visuomenės labai pristatymas, meditaciniai dėsniai, filmas apie OJAS Meditacijos mokyklą, klausimai-atsakymai, dalijimasis, kt.

Įvadinis meditacinis turas nurodo į natūralią prigimtine būseną ir šaltinį. Meditacinė diena pamaitina sielą ir gali suderinti kūną su vidumi.

Į Meditacinę dieną atvykite bent 15 min. iki meditacijos, turėkite lengvą, patogią higienišką aprangą, kilimėlį. Prieš meditacijas patartina 2–3 valandas nevalgyti, o prieš Ošo Dinaminę geriau visai nevalgyti.

Susipažinti su meditacijomis bei pradėti medituoti Oje geriausia nuo

meditacijos meistro vedamos **Dinaminės meditacijos¹**, kurioje galima lengvai pamatyti kas ir kodėl yra negerai bei kuria dimensija keistis, kad būtų geriau ir ramiau.

Į **Įvadinį meditacinį turą** prašome atvykti prieš 10 min (apie 12:00), kad susipažinti su meditacijos ir darnos dėsniais, tvarka ir sąlygomis.

„Meditacija yra ne kokia nors kita priemonė, bet būdas įsisąmoninti jūsų realią savastį, kurios jūs nesukūrėte, kurios jums nereikia kurti, kuri jau yra. Jūs su ja gimėte. Jūs ja esate! Ją reikia tik atrasti iš naujo.“ Ošo

	Dinaminė meditacija	Viena meditacija 11:00-13:20	1-2 meditacijos + JMT	JMT
Indėlis, € \ Sąlygos	5	6	10	0-10

Balansas yra relaksacijos, ramybės ir tiesos bei gėrio pamatas. Meditacinis indėlis atitinka vidaus-išorės ir dalijimosi balansą.

* Programa gali keistis

Meditacijos centras Ojas, Pavasario g. 21d, Vilnius

Info: Tel. (8-5) 215 33 98; Mob. (8-685) 115 33, (8-619) 11551

www.ojasmc.eu