



40 napos Önmegeerősítő program.

**A Hatalom 40 napja
-High Priest Hooded Cobra 666**

Bevezetés: A Sátánizmus egy komoly vallás és azért nevezik spirituálisnak, mert a Sátánisták nagyon komolyan veszik a MEDITÁCIÓT, ami a LÉLEK és a SZELLEM elsajátításának LÉNYEGÉT jelenti. Ahhoz hogy mágiát végezhess, fejleszd a személyiséged hogy saját magad teljesen megismerd Sátánt és végül, hogy saját jogodon Istenné válj - meditációt kell gyakorolnod és jártassá kell válnod ebben a fegyelemben.

**Ne hagyd, hogy bárki is megállítson –
még a saját "éned" sem.**



Ne felejtsd el tanulmányozni a [Joy of Satan honlapot](#) és fogadj el mindent, ami rajta van.

Olvasd el az alábbiakat és ne hanyagold el - mivel a legtöbb pont és kérdés itt lesz leírva. Ha egyéb kérdésed van, keress meg minket a Yahoo csoportokban.

Kezdjük tehát.

Ennek a programnak az **a célja**, hogy segítsen új tagjainknak gyorsan növekedni a spirituális erőben, mind az általános szellemi jólétük érdekében, mind pedig azért, hogy segítsen Sátán ellenségei elleni harcban is. Nagyon fontos, hogy néhány dolgot megemlítsünk, mielőtt továbblépnénk. Sátán ellenségei és azok akik ellenünk vannak, semmilyen értelemben nem akarják, hogy az Emberiség spirituálisan fejlődjön. Ezért embereinknek készen kell állniuk arra, hogy szembeszálljanak mindenféle érzellemmel, támadással és figyelemeltereléssel, amelyek arra készítetik őket, hogy ne meditáljanak. A Spirituális Sátánizmus a meditációról szól. Légy tudatában annak még saját magad is, mivel sokszor nagyon nem spirituális háttérből jöttetek, így lehetnek olyan reakcióitok, hogy nem akarsz meditálni. Légy tudatában ennek, és állj készen arra, hogy ezt számon tartsd. Sok ember van és mindenkinek más a Lelke, így különböző problémák merülhetnek fel, amelyek kényszeríthetnek arra hogy abbahagyd. Az Istenek mindig segítik az újonnan elkötelezett tagjainkat, hogy előbbre jussanak és erőssé váljanak, és útmutatóként működjenek. Tehát ugyanígy tegyétek azt amit helyesnek érezték, és konzultáljatok az Örződémonokkal és Sátánnal, majd kérjétek útmutatást. Mindenki más-más spirituális háttérből érkezik ebbe az életbe és tisztában kell lennetek a saját határaitokkal. Ezzel együtt, ha valami túlterhel téged vagy olyan egészségügyi problémáid vannak, amelyek megakadályoznak a meditációban, óvatosan és bölcsen járj el. Ez a program egyaránt szól azoknak, akik most szentelték a lelküket Sátánnak és azoknak is, akik még újak és útmutatásra van szükségük.



Az ismétlések kiegyensúlyozott elrendezésével az ember mindenképpen képes lesz hasznot húzni ebből a programból. Ha valamit rossznak érzel, akkor ne csináld és ha valamitől kényelmetlenül érzed magad, akkor kerüld el és helyettesítsd egy másik meditációval.

A Sátánizmusban erősnek kell lenni. A Sátánizmusban a Spirituális Elit azok, akik aktívan harcolnak Sátánért, és azok, akik kitartóan fejlődnek spirituálisan. Ők azok, akik learatják a jutalmat. Nem számít, ha egyszer azt hitted, hogy lusta, képtelen, alkalmatlan vagy - mi mindannyian azért vagyunk itt, hogy bebizonyítsuk neked, hogy egyik sem vagy ezek közül a dolgok közül. Bizonyítsd be ezt magadnak is. Sátán és az Istenek nagyon megértőek és türelmesek. Igyekeztem ezt a programot is úgy összeállítani, hogy rövid legyen azok számára, akiknek nincs idejük. Azoknak, akiknek nincs elég idejük, bontsák a programot 2 vagy 3 részre, és végezzék el reggel és este. Itt megkapod az egészséget. Ami fontos, hogy ezt naponta kövessétek. Úgy érzed, hogy nem tudod? Akkor csináld meg! Úgy érzed, hogy küszködsz? Csináld meg. Nem érzel semmit? Akkor is csináld. Higgy magadban, és sikerülni fog. Ismétlem, és a legtöbb ember itt tudja: A hatalom nem jön olyan gyorsan és ahhoz, hogy gyakorlottá válj, mint minden más művészetben, kitartásra van szükséged.

Végül, de nem utolsósorban: ne stresszeld túl az eredményeket. Néhányan szinte azonnal érezni fogják az eredményeket, és néhányan talán túlterheltek lesznek. Mások a családjuktól talán lassabban érik el az eredményeket, vagy nyitottabbak lesznek a meditáció hatásának érzékelésére. **BÁRMI IS LEGYEN A HELYZET, FOLYTASSÁTOK TOVÁBB!** Sokan azok közül, akik ma fejlettek, egykoron semmit sem éreztek ezen a téren, mivel vannak akik előző életükben nagyon spirituálisak voltak, de legtöbb ember nem. A Sátánisták nem olyan emberek, akik feladják. Tudjátok, hogy Sátán és az Istenek nyilvánvalóan megmutatják nektek a szükséges jeleket, az útmutatást, hogy fejlődjétek és teljes hittel higgyetek bennük. Ők vezetnek és segítenek spirituálisan növekedni. A 40 napos program minden egyes napját reggeli és esti meditációkra osztjuk. Ha reggel 15 perccel korábban ébredsz, máris készen állsz az egészségre.



Az erőmeditációt naponta kell végezni. Ez az igazi "imádság Istenhez", amit naponta kellene végezni, nem pedig az, amit a keresztények ostobán feltüntetnek.

Legyetek hűségesek a fegyelemben, és a fegyelem megjutalmaz benneteket erővel, amelyre támaszkodva kielégíthetitek vágyaitokat. Tudjátok, hogy azok, akik Sátánért harcolnak és aktívan meditálnak, azok azok, akik a legnagyobb jutalmat aratják a Pokol Hatalmaitól.

A meditációkat NEM kell siettetni, de ahogy megtanuljátok ezeket elvégezni, rövidebb ideig fognak tartani. Nem minden meditációs ülés lesz egyformán jó, és nem lesz mindig teljes érzékenységetek, ami fontos az, hogy ezeket naponta végezzétek. HA ÚGY ÉRZED, HOGY TÚLTERHELT VAGY, NEM SZÜKSÉGES HOGY A PROGRAM 40 NAPIG TARTSON - HASZNÁLD KI A NAPJAIDAT, HOGY FELZÁRKÓZZ, ÉS CSINÁLD ÚGY, AHOGY JÓNAK ÉS KÉNYELMESNEK ÉRZED!!!!. HA KEVÉS AZ IDŐD, VÁLASSZ

Jegyzet:

EGY ÉLETRE SZÓLÓ ELKÖTELEZETTSÉG:

- A PROGRAMOT A 40 NAP UTÁN IS FOLYTATNI KELL, HOGY AZ ERŐNLÉTED MEGMARADJON. SPIRITUÁLISAN NAGYON ERŐTELJESSÉ VÁLNI EGY ÉLETRE SZÓLÓ ELKÖTELEZETTSÉG, AMIT EL KELL VÁLLALNOD. A MEDITÁCIÓKAT MÁS MEDITÁCIÓKRA LEHET CSERÉLNI, AMIRE ÚGY ÉRZED, HOGY SZÜKSÉGED VAN. MIVEL EZ A PROGRAM MEGLEHETŐSEN EGYSZERŰ LESZ, DE TARTALMAZZA AZ ALAPOKAT, AMELYEKET NAPONTA KELL VÉGEZNI, HOGY BIZTONSÁGOS ÉS POZITÍV MÓDON HALADJ ELŐRE. A LEHETŐ LEGGYORSABBAN A 40 NAP ALATT. DE EZ EGY ÉLETRE SZÓLÓ ELKÖTELEZETTSÉG, HOGY MARADJ KITARTÓ.

Nyugodj meg, és tudd, hogy ez nem lesz nehéz, mivel mindent meg fogunk magyarázni.

Mindenesetre folytassuk.



Tehát ennek a programnak a fő célja, hogy spirituálisan olyan szintre lépjetek előre, ahol a 40 nap:

- Egy erős védő aurát fogsz létrehozni, amely aktívan megvéd téged.
Az aurád erősebb lesz, és jobban fogod érezni az energiát.
A csakráid sokkal tisztábbak lesznek, mint valaha voltak.
A csakráid felébrednek és megnyílnak, ami szükséges a mágikus munkához.
A bioelektromosságod szintje sokkal erősebb lesz.
Elég képzett leszel ahhoz, hogy a lehető legrövidebb időn belül bekapcsolódj az ellenség elleni harcba, ha ezt akarod. Ajánlatos, hogy ezt megtegyed.
Sokkal jobban fogod érezni magad, hogy mennyire energikusnak és egészségesnek érzed majd magad.
Egyéb hatások közé tartozik, hogy erőérzeted lesz, és erősnek érzed majd magad.
Pszichológiailag bebizonyítottad magadnak, hogy mennyire vagy képes és mennyire tudsz ragaszkodni egy programhoz.
Büszkévé teszed a Pokol Isteneit és Sátánt azzal a nyilvánvaló próbálkozásoddal és elkötelezettségeddel, hogy spirituálisan fejlődj.
Lusta semmittevők, félős emberek és azok, akik hátradőlve akarják nézni, ahogy a világ elég...

Végül, ez a meditációs program tartalmazni fogja: [A meditációk nevére kattintva navigálhatsz a Joy of Satan weboldalon] :

Aura Tisztítás:

A tiszta aura megszabadít a rossz befolyásoktól és a rossz energiáktól, erős és egészséges maradsz. Naponta kell elvégezni. Az auratisztítást MANTRÁK nélkül kell végezni, amíg a program nem mondja, hogy ezt kell tenned.

Védelmező Aura:

A Védelmező Aura kiépítését naponta kell végezni, hogy megvédjen a pszichikai támadásoktól és a negatív energiáktól. Naponta kell elvégezni.

Csakrák megnyitása:

Ezeket akkor végezd el, amikor a program jelzi, mivel ezek fontos gyakorlatok a pszichikus energiaközpontjaid megnyitására.

Csakra pörgetés:

Ezt is naponta kell végezni, és egyáltalán nem vesz sok időt igénybe. Ha belejöttök, emeli az energiaszinteteket és tisztán tartja a csakráitokat, valamint a rezgés/létezés magasabb szintjén tart.

Légző gyakorlatok:

Ezeket naponta kell elvégezni, ha egyszer elkezdtétek. Ezek a légzések növelik az úgynevezett "Vril-t" vagy "Életerőt" vagy "Chi-t" és növelik ezt az energiát . A bioelektromosság növelése az erő lényege. A légzéseket mértékkel kell végezni, és soha nem szabad erőltetni magunkat.

- Fizikai Jóga:

[[Hatha Yoga Routine PDF](#)] [[Kundalini Yoga Routine PDF](#)].

A fizikai jóga rugalmasabbá tesz, és a bioelektromosságot is megtapasztalhatod. Növeli a bioelektromosságodat. A fizikai jóga ebben a programban magában foglalja a Hatha jógát és a Kundalini jógát, mivel az egyik erősíti az energiaáramlást [Kundalini], a másik [Hatha] pedig növeli a rugalmasságot.



HA ELKEZDTEK, AKKOR KÖTELEZŐEN NE HAGYD ABBA EZEKET VAGY HAGYD, HOGY TÖBB MINT 24 ÓRA ELTELJEN. [Több információért, Kattints ide.](#)

- Üres Meditáció

Üres meditáció nyitott vagy csukott szemmel. Jobb nyitott szemmel, mivel sokszor előfordulhat, hogy az ember elalszik anélkül, hogy ezt akarná.

Választható Meditációk:

Ezek azoknak szólnak, akik a 40 napos megerősítő program során úgy érezték, hogy az nem teljes körűen támogatja őket, és nem érzik úgy, hogy annyit tesznek, amennyit kellene. Ennek a kisebbségnek kell lennie. Ezeket a 40 napos program befejezése után lehet gyakorolni.

A meditációk, amelyeket a 40 napos időszak után is folytatni kell, a következők:

- Aura tisztítás
- Védő Aura kiépítése
- Légző gyakorlatok
- Hatha és Kundalini jóga.

A fentieknek minden meditációs program indításakor szerepelniük kell. Ha valaki bármilyen okból úgy dönt, hogy ezeket nem csinálja, akkor kihagyhatja őket. Ajánlatos, hogy ezeket tartsátok be, más dolgokat meg lehet változtatni és változtatni, de mindezek kötelezőek ahhoz, hogy a fő energiákat, a Bioelektromosságokat fenntartsátok, működtessétek és pumpáljátok.

Ismétlem, ha bármilyen kérdésetek van, gyertek a Yahoo Csoportokba.

-Folytassuk.-



1-3 napi Meditációk

- *Én voltam, vagyok, és létem sosem ér véget. Uralmat gyakorlok minden teremtmény felett; és mindazok ügyei felett, akik képmásom védelme alatt állnak.*

– *Sátán (Al -Jilwah)*

Reggeli Meditációk a mai napra :

-Aura tisztítás:

-Védelmező Aura kiépítése:

-Üres Meditáció nyitott szemmel 2 percig.

Esti Meditációk a mai napra:

-Aura tisztítás:

-Védelmező Aura kiépítése

-Üres Meditáció nyitott szemmel 2 percig.

Ugyanazt a meditációt kell végezni 3 egymást követő napon keresztül.

Ahogy belejössz, a gyakorlatok nagyon könnyen elvégezhetőek lesznek számodra, és összesen 4 percet vehetnek ki a napodból reggel és este. Az üres meditációt a nap folyamán bármikor elvégezheted, csak összpontosíts valamilyen tárgyra. Így reggel csak fel kell vened a védelem auráját, és meg kell tisztítanod az aurádat és a csakráidat. Ami összesen csak körülbelül 2 percet vesz igénybe. Koncentrálj és győződj meg róla, hogy teljesen megtisztítod az aurádat és a csakráidat.



4-5 napi Meditációk:

Örökké jelen vagyok, hogy segítséget nyújtsak mindazoknak, akik bíznak bennem és szükségükben engem hívnak. Nincs része a világegyetemnek, mi ne ismerné jelenlétem.

– Sátán (Al-Jilwah)

Reggeli Meditációk a mai napra:

-Aura tisztítás:

-Védelmező Aura kiépítése:

-Üres Meditáció nyitott szemmel 2 percig.

-Légző gyakorlat"Teljes Jóga Légzés" 5 körrel.

Esti Meditációk a mai napra:

-Aura tisztítás:

-Védelmező Aura kiépítése:

-Üres Meditáció nyitott szemmel 2 percig.

-Légző gyakorlat"Teljes Jógikus Légzés" 5 körrel.

Ennek a légzésnek a hozzáadása növeli az erődöt és a bioelektromosságodat, és ez a Pránikus Légzés alapja. A fentiek összesen körülbelül 5 percig tartanak, attól függően, hogy mennyit akarsz tartani. Még mindig nem több, mint 5 perc. Ez mindössze 10 percet jelent a napodból, összesen.



6-8 napi Meditációk:

Minden igaz, és minden hamis dolgot ismerek. Amikor eljön akísértés, szövetségemet adom a bennem bízónak.

– Sátán (Al-Jilwah)

Reggeli Meditációk a mai napra:

-Aura tisztítás:

-Védelmező Aura kiépítése:

-Üres Meditáció nyitott szemmel 2 percig.

-Légző gyakorlat"Teljes Jógikus Légzés" 5 körrel.

-Csakra pörgetés:

Esti Meditációk a mai napra:

-Aura tisztítás:

-Védelmező Aura kiépítése:

-Üres Meditáció nyitott szemmel 2 percig.

Ez itt egy mini program, és csak körülbelül 11-12 percet vesz igénybe, ha elsajátítod a használatát. Kevesebb időbe fog kerülni, ahogy teljesen belejössz. Aki gyakorlott, az 6 perc alatt is képes elvégezni ezeket a meditációkat. HA ÚGY ÉRZED, HOGY TÚLTERHELT VAGY, AKKOR TOVÁBBI 2 NAPOT VAGY ANNYI IDŐT VEHETSZ IGÉNYBE, AMEDDIG SZÜKSÉGED VAN AZ ALKALMAZKODÁSRA.



9-11 napi Meditációk:

Megfizetem Ádám leszármazottait, és különféle jutalmakban részesítem őket, amiket csak én ismerek.

– Sátán (Al-Jilwah)

A helytakarékoság érdekében az Aura Tisztítás, Védelmező Aura kiépítése, Üres meditáció nyitott szemmel, mivel ezek kötelezőek és a program minden egyes napján elvégzendők, ezek a meditációk egy mondatban [AT] [VA] [ÜM] formában jelennek meg. Mégis ezekre linkként lehet rákattintani.

Reggeli Meditációk a mai napra:

[-\[AT\]](#) [\[VA\]](#) [\[ÜM\]](#)

-Légző gyakorlat"Teljes Jógikus Légzés" 8 körrel.

-Csakra pörgetés:

-Alapozó Meditáció 15 légzéssel. Tartsd bent az energiát magadban. Képzeld el, hogy a Napból fehér-arany energiát szívsz az egész Lelked belsejébe.

Esti Meditációk a mai napra:

[-\[AT\]](#) [\[VA\]](#) [\[ÜM\]](#)

-Csakra pörgetés:

VÁLASZTHATÓ MEDITÁCIÓK ESTÉRE:

Alapozó Meditáció 11 légzéssel. Tartsd bent az energiát magadban. Képzeld el, hogy a Napból fehér-arany energiát szívsz az egész Lelked belsejébe.

*HA ÚGY ÉRZED, HOGY TÚLTERHELTNEK VAGY, AKKOR TOVÁBBI 2 NAPOT VAGY ANNYI IDŐT VEHETSZ IGÉNYBE, AMENNYIRE SZÜKSÉGED VAN AZ ALKALMAZKODÁSHOZ. EZ A PROGRAM NEM KÖTÖTT 40 NAPHOZ, LEHET HOSSZABB IS! HALLGASS AZ ÉRZÉSEIDRE EZZEL KAPCSOLATBAN!



12-16 napi Meditációk:

*Ügyeimet kipróbált emberek kezébe helyezem, akik megfelelnek elvárásaimnak.
Akik hűségesek hozzám, és uralmam alatt állnak, azoknak különféle módokon
jelenek meg.*

– Sátán (Al-Jilwah)

Reggeli Meditációk a mai napra:

-[AT] [VA] [ÜM]

-Légző gyakorlat "Teljes Jógikus Légzés" 8 körrel.

-Csakra pörgetés:

-Alapozó Meditáció 15 léggzéssel. Tartsd bent az energiát magadban. Képzeld el, hogy a Napból fehér-arany energiát szívsz az egész Lelked belsejébe.

A fentiek becsült időtartama körülbelül 6 perc.

Esti Meditációk a mai napra:

-[AT] [VA] [ÜM]

-Csakra pörgetés:

Harmadik szem megnyitása

[Ez történhet reggel vagy este, attól függően, hogy melyiket választottad. Ha úgy döntöttél, hogy csak reggel vagy este meditálsz, akkor ezt a 12-16. napon kell elvégezned. Az éjszakai hatékonyabb a Harmadik Szem megnyitására]



17-20 Napi Meditációk:

Felfedett könyv nélkül is egyenes útra vezetek; szeretteimet és kiválasztottaimat láthatatlan módon irányítom a megfelelő ösvényre. Minden tanításom könnyedén alkalmazható minden időben, minden körülmények között. Mindenkit, aki akarator ellen tesz, megbüntettem egy másik világban.

– Sátán (Al-Jilwah)

Reggeli Meditációk a mai napra:

[\[AT\]](#) [\[VA\]](#) [\[ÜM\]](#)

Légző gyakorlat "Teljes Jógikus Légzés" 8 körrel.

Csakra pörgetés:

Hatha Jóga az Alapozó meditáció helyett.

Minden pózt végezz 2 lélegzetvételig, teljes légzéssel és ellazulva. Az ülés végén lazíts el teljesen - ez nem tart tovább 5 percnél. Ez összesen 30 légzés. Legyél nyugodt és kényelmes.

Ez összesen, körülbelül 15 perc mostanra.

Esti Meditációk a mai napra:

-[\[AT\]](#) [\[VA\]](#) [\[ÜM\]](#)

-Csakra pörgetés:

Korona csakra megnyitása



21-22 Napi Meditációk:

*Felfedem csodálatra méltó dolgaimat azoknak, akik keresik őket, és a
kellő időben csodáimat is felfedem azoknak, akiket megajándékozok velük.*

– Sátán (Al-Jilwah)

Reggeli Meditációk a mai napra:

[AT] [VA] [ÜM]

Légző gyakorlat "Teljes Jógikus Légzés" 8 körrel.

Csakra pörgetés:

Hatha Jóga az Alapozó meditáció helyett.

Minden pózt végezz 3 lélegzetvételig, teljesen ellazulva. Az ülés végén lazíts el teljesen - ez nem tart tovább 8 percnél. Ez összesen 45 lélegzetvétel. Legyél nyugodt és kényelmes. HA A LÉLEGZETVÉTELEK TÚL SOKNAK TŰNNEK, MARADJ 3 LÉLEGZETVÉTELNÉL, VAGY AKÁR KETTŐNÉL IS!

Esti Meditációk a mai napra:

[AT] [VA] [ÜM]

Csakra pörgetés:

Torok csakra megnyitása



23-26 Napi Meditációk:

De a kívülálló az ellenségeim, ennélfogva szemben állnak velem. Nem tudják, hogy ez ütközik saját érdekeikkel, ugyanis a hatalom, vagyon és gazdagság mind az én kezemben van, és Ádám minden méltó utódját megajándékozom velük.

– Sátán (Al-Jilwah)

Reggeli Meditációk a mai napra:

[\[AT\]](#) [\[VA\]](#) [\[ÜM\]](#)

Légző gyakorlat"Teljes Jógikus Légzés" 8 körrel.

Csakra pörgetés:

Hatha Jóga az Alapozó meditáció helyett.

Minden pózt végezz 5 lélegzetvételig, teljesen ellazulva. Az ülés végén lazíts el teljesen - ez nem tart tovább 10 percnél. Ez összesen 75 lélegzetvétel. Legyél nyugodt és kényelmes. HA A LÉLEGZETVÉTELEK TÚL SOKNAK TŰNNEK, MARADJ 3 LÉLEGZETVÉTELNÉL, VAGY AKÁR KETTŐNÉL IS!

Esti Meditációk a mai napra:

[\[AT\]](#) [\[VA\]](#) [\[ÜM\]](#)

Csakra pörgetés:

Szív csakra megnyitása



27-30 Napi Meditációk:

Három dolog van ellenem, és három dolgot gyűlölök. De akik megtartják titkaimat, azoknak tett ígéreteimet teljesítem. Akik értem szenvednek, azokat bizonyosan megjutalmazom valamelyik világban.

– Sátán (Al-Jilwah)

Reggeli Meditációk a mai napra:

[\[AT\]](#) [\[VA\]](#) [\[ÜM\]](#)

Légző gyakorlat "Teljes Jógikus Légzés" 8 körrel.

Csakra pörgetés:

Hatha Jóga az Alapozó meditáció helyett.

Minden pózt végezz 5 lélegzetvételig, teljesen ellazulva. Az ülés végén lazíts el teljesen - ez nem tart tovább 10 percnél. Ez összesen 75 lélegzetvétel. Legyél nyugodt és kényelmes. HA A LÉLEGZETVÉTELEK TÚL SOKNAK TŰNNEK, MARADJ 3 LÉLEGZETVÉTELNÉL, VAGY AKÁR KETTŐNÉL IS!

Esti Meditációk a mai napra:

[\[AT\]](#) [\[VA\]](#) [\[ÜM\]](#)

Csakra pörgetés:

Solar Plexus csakra megnyitása



31-34 Napi Meditációk:

De a kívülálló az ellenségeim, ennélfogva szemben állnak velem. Nem tudják, hogy ez ütközik saját érdekeikkel, ugyanis a hatalom, vagyon és gazdagság mind az én kezemben van, és Ádám minden méltó utódját megajándékozom velük.

– Sátán (Al-Jilwah)

Reggeli Meditációk a mai napra:

[AT] [VA] [ÜM]

Légző gyakorlat "Teljes Jógikus Légzés" 8 körrel.

Csakra pörgetés:

Hatha Jóga az Alapozó meditáció helyett.

Minden pózt végezz 5 lélegzetvételegig, teljesen ellazulva. Az ülés végén lazíts el teljesen - ez nem tart tovább 10 percnél. Ez összesen 75 lélegzetvétel. Legyél nyugodt és kényelmes. HA A LÉLEGZETVÉTELEK TÚL SOKNAK TÚNNEK, MARADJ 3 LÉLEGZETVÉTELNÉL, VAGY AKÁR KETTŐNÉL IS!

Esti Meditációk a mai napra:

[AT] [VA] [ÜM]

Csakra pörgetés:

Szagrális csakra megnyitása



34-38 Napi Meditációk:

Az az óhajom, hogy minden követőm egyesüljön az egységkötelékében, nehogy a kívülállók győzedelmeskedjenek felettük. Most hát mind, akik követtétek parancsolataimat és tanításaimat, tagadjátok meg a kívülállók minden mondását és tanítását.

– Sátán (Al-Jilwah)

Reggeli Meditációk a mai napra:

[AT] [VA] [ÜM]

Légző gyakorlat "Teljes Jógikus Légzés" 8 körrel.

Csakra pörgetés:

Hatha Jóga az Alapozó meditáció helyett.

Minden pózt végezz 5 lélegzetvételig, teljesen ellazulva. Az ülés végén lazíts el teljesen - ez nem tart tovább 10 percnél. Ez összesen 75 lélegzetvétel. Legyél nyugodt és kényelmes. HA A LÉLEGZETVÉTELEK TÚL SOKNAK TÚNNEK, MARADJ 3 LÉLEGZETVÉTELNÉL, VAGY AKÁR KETTŐNÉL IS!

-Váltott orrlégzés 1 kör.

Esti Meditációk a mai napra:

[AT] [VA] [ÜM]

Csakra pörgetés:

Gyökér csakra megnyitása



39-40 Napi Meditációk:

Óh, ti, akik hittetek énbennem, becsüljétek jelképemet és képmásomat, mert ezek rám emlékeztetnek titeket. Tartsátok be törvényeimet és szabályaimat. Hallgassatok szolgálóimra, és arra, amit a rejtett dolgokról mondanak nektek. Értsétek meg, amit mondanak nektek, és ne fedjétek fel a kívülállók, zsidók, keresztények, muzulmánok és mások előtt; mert ők nem ismerik tanításaim természetét. Ne adjátok nekik könyveiteket, nehogy meghamisítsák őket a tudatok nélkül. Tanuljátok meg nagy részüket emlékezetből, hogy tudásotokat ne lehessen meghamisítani.

– Sátán (Al-Jilwah)

Reggeli Meditációk a mai napra:

[AT] [VA] [ÜM]

Légző gyakorlat "Teljes Jógikus Légzés" 8 körrel.

Csakra pörgetés:

Hatha Jóga az Alapozó meditáció helyett.

Minden pózt végezz 5 lélegzetvételig, teljesen ellazulva. Az ülés végén lazíts el teljesen - ez nem tart tovább 10 percnél. Ez összesen 75 lélegzetvétel. Legyél nyugodt és kényelmes. HA A LÉLEGZETVÉTELEK TÚL SOKNAK TŰNNEK, MARADJ 3 LÉLEGZETVÉTELNÉL, VAGY AKÁR KETTŐNÉL IS!

- Váltott orrlégzés 2 kör.

Esti Meditációk a mai napra:

- [AT] [VA] [ÜM]

- Csakra pörgetés:

- Kundalini Jóga 4 légzésig minden gyakorlatnál



A Program vége.

Utasítások a 40 napos időszak utánra:

- [\[AT\]](#) [\[VA\]](#) [\[ÜM\]](#)

Mindennap meg kell csinálni, függetlenül attól, hogy mit adsz hozzá a programodhoz. Az aurád tisztításakor hozzáadhatod a RAUM mantrát, amikor ezt helyesnek érzed.

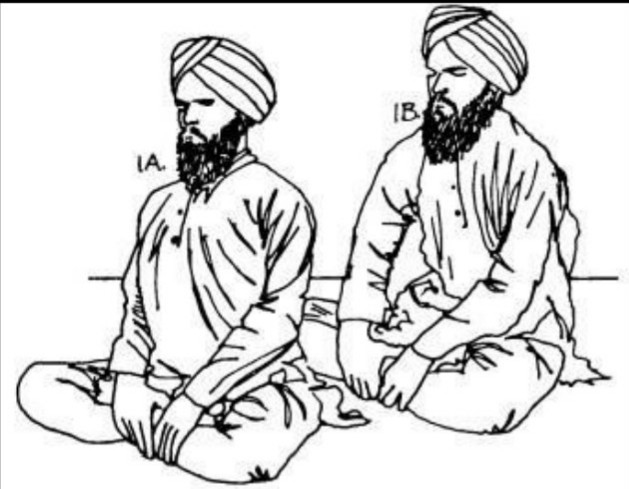
A dolgok, amiket megtehetsz, a következők: Adj hozzá további meditációkat a Joy of Satan meditációs oldalról. Kísérletezz! A program a 40. napig eljuthatsz oda, hogy a csakráid felébredtek és a bioelektromosságod nyitott, pontosan az ígéreteknek megfelelően.

Például a Kundalini jógában a légzéseket naponta egy-kettővel lehet növelni, amíg ezek el nem érik a 108-at. Ugyanez a helyzet a Hatha jógában a Pózokban történő légzéssel. Ugyanezt lehet tenni a Légzéssel is. Több lélegzetvételt adhatsz hozzá, amikor úgy érzed, hogy készen állsz.

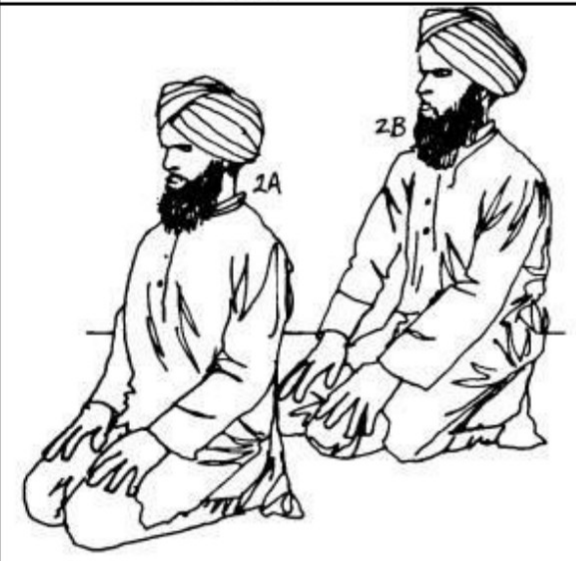
Ami a csakráiddal való munkát illeti, további meditációkat adhatsz hozzá. Ez a program, ha elsajátítod, meglehetősen könnyű lesz, és egyáltalán nem fog sok időt emésztetni. Összesen körülbelül 20 percet fog kitenni a napodban. Ezt követően további meditációkat adhatsz hozzá a Joy of Satan meditációs szakaszának megfelelően.

Ne féljetek kísérletezni. Csak tudd, hogy ha egyszer hozzáadsz egy meditációt, győződj meg róla, hogy naponta tartod. Ez biztosítja, hogy folyamatosan haladj előre.

Kundalini Jóga *Kundalini Jóga Alap gerinc Krija*



1. Ülő könnyű ülésben. Két keziddel fogd meg a lábszáradat, vagy a bokádat. Mély belégzéssel homoríts, emeld meg a mellkasodat (1A). Kilégzéssel domboríts (1B). Tartsd a fejedet egyenesen, ne billegjen. Ismételd 108-szor, aztán belégzés. Pihenj 1 percet.



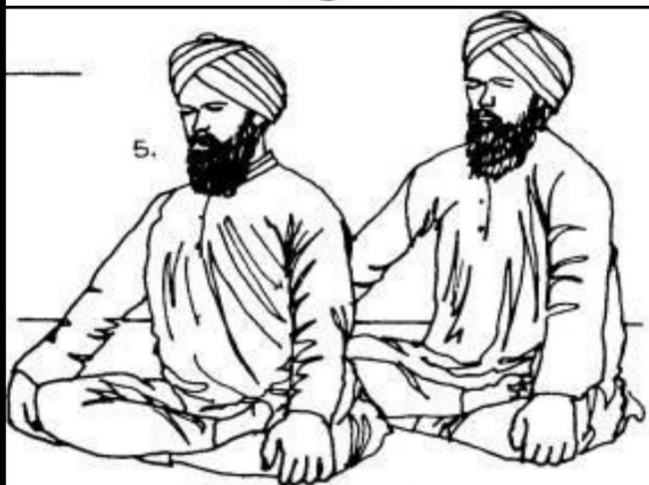
2. Ülő sarokülésben. Tedd a kezedet a combodra. Homorítsd a gerincedet belégzéskor (2A), domborítsd kilégzéskor (2B). Gondold belégzéskor, hogy "Szat", kilégzéskor "Nam". Ismételd 108-szor, aztán pihenj 2 per



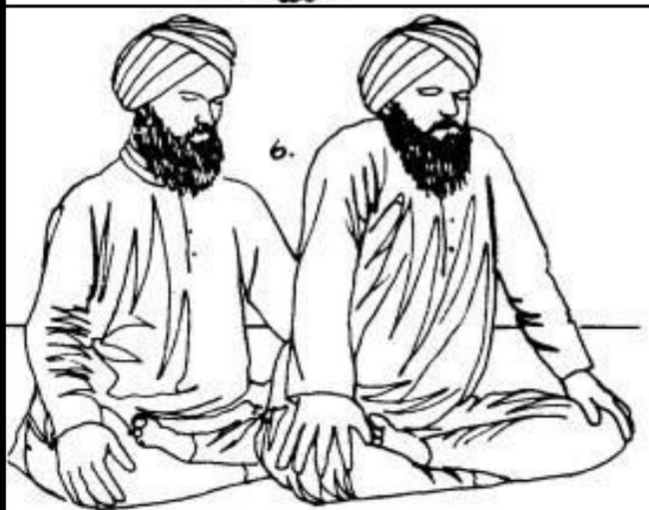
3. Könnyű ülésben fogd meg a válladat, hüvelykujj hátrafelé nézzen, a többi előre. Belégzéssel fordulj balra, kilégzéssel jobbra. Lélegezz lassan, mélyen. Folytasd 26-szor. Belégzés előrefelé nézve, kilégzés. Pihenj 1 percig.



4. Kulcsold az ujjaidat medvemarok fogással a szívközpont előtt (4A). Mozdasd a könyöködet váltakozva föl-le. Lélegezz a mozgással együtt, hosszan, mélyen (4B). folytatd 26-szor, aztán belégzés, kilégzés és húzd a két kezedet, de a fogást tartsd. Pihenj fél percet.



5. Könnyű ülésben ragadd meg a térdedet. Tartsd a könyöködet nyújtva, kezdd homorítani és domborítani a felső gerincszakaszt. belégzés előre, kilégzés hátra. ismételd 108-szor, pihenj 1 percet.



6. Vállvonogatás, a két vállat egyszerre. Belégzésre föl, kilégzésre le. végezd kevesebb mint 2 percig. Belégzés és tartsd bent 15 másodpercig, a vállakat erősen húzd fel. Lazítsd a vállad.

7. Lassan körözz a fejeddel 5-ször jobbra, azután 5-ször balra. Belégzés, egyenesedj fel.



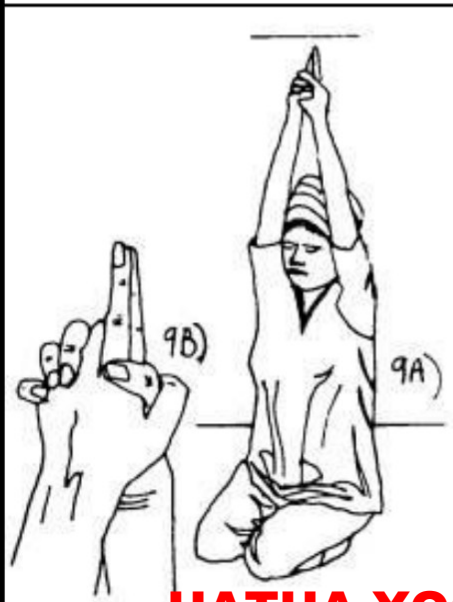
8. Medvemarok fogásban hozd a kezedet a torkod szintjére (8A). Belégzés,- gyökérvár. Kilégzés – gyökérvár. Emeld a kezedet a fejed fölé (8B). Belégzés – gyökérvár. Kilégzés – gyökérvár. Ismételd ezt a ciklust még 2-szer.



9. Szat krija: Ül sarokülésben, a karodat nyújtsd a fejed fölé (9A) Kulcsold az ujjaidat, kivéve a mutatókat, azok mutassanak felfelé (9B) Mondd, hogy “szat” és húzd be a köldököt, mondd “Nam” és lazítsd a hasad. Folytasd legalább 3 percig. Aztán belégzés, húzd föl az energiát a gerinc aljától a fejtetődig.

MEGJEGYZÉSEK:

A kort a gerinc rugalmasságával mérik. Fiatalnak maradni azt jelenti rugalmasnak maradni. Ez a sorozat szisztematikusan dolgozik a gerincen lentől fölfelé. Mind a 26 gerincsigolya kap stimulációt, minden csakra kap egy energialöketet. Ettől olyan jó ezt a gyakorlatot meditáció előtt végezni. Sokan tisztább és gyorsabb gondolkodásról számolnak be miután rendszeresen gyakorolták ezt a kriját. Ebben a gerincfolyadék fokozott keringése játszik nagy szerepet, ami közvetlen kapcsolatban van a jó memóriával. Kezdő csoportban minden gyakorlat, ami 108 ismétlést ír, csinálható 26-szor. A pihenési időket növeld 1-ről 2 percre. Sokan számolnak be arról, hogy a krija rendszeres gyakorlása után nagyobb mentális tisztaság és gyorsaság tapasztalható. Ehhez hozzájárul a gerincfolyadék fokozott keringése, amely döntően kapcsolódik a jó memóriához.



END OF KUNDALINI YOGA ROUTINE

HATHA YOGA ROUTINE

HATHA JÓGA SÁTÁNISTÁKNAK

A fizikai jóga a Kundalini jógával együtt drasztikusan felerősíti a vril-t, a chi-t, a boszorkányerőt, az életerő erejét stb. Az alábbiakban egy alapvető gyakorlatot mutatunk be, amit minden nap érdemes elvégezned.

Fontos, hogy soha ne erőltess magad egyik nyújtásban sem. Érezd a nyújtást, ennek kellemesnek és feszültségoldónak kell lennie, soha nem fájdalmasnak. A jóga nagyon különbözik az atlétikai nyújtástól. Nyugodt állapotban kell végezni, és soha nem szabad erőltetni. Jobb agyféltekés, és a cél az, hogy megerősítsük magunkat. Bárki megtanulhatja a fizikai jógát saját magát, ellentétben a közkeletű elképzeléssel, hogy tanárhoz kell fordulni.

Nem kell semmilyen különleges életmódot gyakorolnotok. Nem kell vegetáriánusnak lenned. Élje az életét, ahogyan akarja, szexeljen, ahogyan akarja, azzal, akivel akarja, egyen, aludjon, dolgozzon és szórakozzon, ahogyan akarja.

Ha könnyedséget, megnövekedett bioelektromosságot és erőt érzel, akkor helyesen hajtod végre az ászanákat [pozíciókat]. A jógát is a legjobb egyedül végezni, mivel mások vagy egy osztály elvonhatja a figyelmet.

Úgy csináld, ahogyan érzed. Ahogy fejlődsz, hosszabb ideig is tarthatod, ha úgy döntesz, de az alábbi gyakorlat, kombinálva a kundalini jógával [ebben a programban] elég lesz ahhoz, hogy drasztikusan megnövelje a vril-t/varázserődet. Néhány tanuló 10 percig vagy tovább tartja a kézenállást és más ászanákat. Ne feledjétek, mindannyian egyéniségek vagyunk. Az időzítéshez, például amikor egy percet tartasz, egyszerűen számolj 60-ig, például "ezeregy, ezer kettő, ezerhárom, ezer négy... Minden egyes ászanában lazítson és maradjon tökéletesen mozdulatlanul. Soha ne rángass, ne rángatózz, ne feszítsd vagy húzd, és ne feledd - csak addig menj, ameddig kényelmesen érzed magad, és érzed a feszültségoldó nyújtást.

Az alábbi sorrendben kell végezni.

*Nem szabad megpróbálni a fordított ászanákat azoknak, akiknek agyi problémáik vannak, levált retinájuk, nyaki problémáik, akik nagyon túlsúlyosak, vagy akiknek bármilyen olyan állapotuk van, amelyet súlyosbíthat a fej és a nyak fokozott nyomása vagy véráramlása.

A menstruációjukat töltő nők hagyják ki a fordított ászanákat a menstruáció végéig.

Terhes nőknek nem szabad fordított ászanákat végezniük, illetve semmi olyat, ami megterhelheti a babát.

A többi ászanát végezheted, a fordított ászanákat pedig kihagyhatod. A fordított ászanák azok, amikor fejjel lefelé állsz, mint például az állvány póz, a vállállás, a fejállás és a kézállás.

MINDIG egészítsd ki az elülső hajlítást egy hátsó hajlítással. A jógában mindig kell lennie egy ellentétes mozdulatnak. Ha a bal oldalra csavarodsz, akkor a jobb oldalra is kell csavarodnod.

Minden jógaprogramnak tartalmaznia kell:

Álló ászanák

Ülő ászanák

Előrehajlító ászanák

hátrahajló ászanák

Oldalról oldalra hajló ászanák

Csavaró ászanák

Fordított ászanák (ezek elhagyhatók azok számára, akiknek egészségügyi problémáik vannak, ahogyan azt a fentiekben említettem).

Fekvő ászanák

Az alábbi gyakorlat önmagában is megfelelő, és példaként szolgál egy hatha jóga foglalkozásra. Ha érdekel, megtervezheted a saját gyakorlatodat. Számos forrás található könyvekben és az interneten. Hogy igazán felerősítsd az erődöt, az alábbi gyakorlatot naponta kétszer is elvégezheted, de tedd ezt szórványosan - néhány órával a két alkalom között.

A Hatha [fizikai jóga] segít megnyitni a lélek 144 000 nadiját, elosztja és kiegyenlíti az energiaáramlást, megnyitja a blokkokat mind a csakrákban, mind a nadikban. Ez biztosítja a kundalini biztonságos felemelkedését.

1. Ülő előrehajlás

Emeld a karodat egyenesen a fejed fölé, a hátad és a lábad egyenes, majd nyúlj előre, és fogd meg a térded, a vádliod, a bokád, a lábfejed, vagy azon túl, mint az alábbi harmadik ábrán látható befejezett testtartás, attól függően, mennyire vagy hajlékony. Ne feledd - soha ne feszítsd meg magad. A jóga nem atlétika. Csak addig menj, ameddig neked, mint egyénnek kényelmes.



2. Pillangó, gyémánt

Tedd össze a lábaidat az alábbi ábrán látható módon, és engedd le a térdedet. A kezeidet a térdedre helyezheted, hogy lejjebb engedd őket a padlóra. Ha a térdedet nagyon közel tudod vinni a padlóhoz, akkor engedd le a mellkasodat az alábbi képen látható módon, **és tartsd 1 percig.**



3. Terpesz nyújtás

Tárd szét a lábaidat olyan szélesre, amennyire csak lehet, fájdalom nélkül. Ha képes vagy rá, tedd az alkarodat laposan a padlóra, ahogy az alábbi második ábrán látható. Ha hajlékonyabb vagy, akkor járasd ki a kezeidet, és a mellkasodat helyezd laposan a padlóra, ahogy az alábbi harmadik ábrán látható. Ha elég hajlékony vagy, csúsztasd a lábadat középső osztásba, és engedd le a mellkasodat a padlóra, ahogy az alábbi negyedik ábrán látható. **Tartsd ezt a pozíciót legalább 1 percig, legfeljebb 5 percig.**

4. Kobra nyújtás

Feküdj hasra a padlón, majd óvatosan nyomd felfelé a tested, a hátad az alább látható pozícióba ívelve. Ha kevésbé vagy hajlékony, hajlítsd be a karjaidat. Csak addig menj, ameddig kényelmes. Ha rugalmasabb vagy, akkor kiegyenesítheted a karjaidat. Az alábbi második képen a haladó befejezett pozíció látható. Az erre való törekvés a térd behajlításával kezdődik, és a térdhajlítással kezdődik 8 lábnyira a fejed felé. Ezt fokozatosan csináld. Tartsd ezt a pozíciót teljesen mozdulatlanul 30 másodperctől 1 percig.





5. Sáska póz

Kezdd úgy, hogy a hasad laposan a padlón legyen, majd emeld fel a mellkasodat és a lábaidat is a padlóról, ahogyan csak tudod. Ne aggódj, ha ez csak néhány centi. Ez sokak számára nehéz ászana. Az erő következetes gyakorlással jön majd. **Tartsd 15-30 másodpercig. Kezdd 15 másodperccel, ha új vagy.**



6. Íj póz

Kezdd úgy, hogy a hasad laposan a padlón legyen. Emeld fel a mellkasodat és a behajlított térdedet a padlóról, és fogd meg a bokádat. Használd a hátad, a mellkasod és a csípőd erejét az ászana megtartásához, ne húzd a bokádat.

Tartsd 15-30 másodpercig. Kezdd 15 másodperccel, ha új vagy.



7. Csavarás

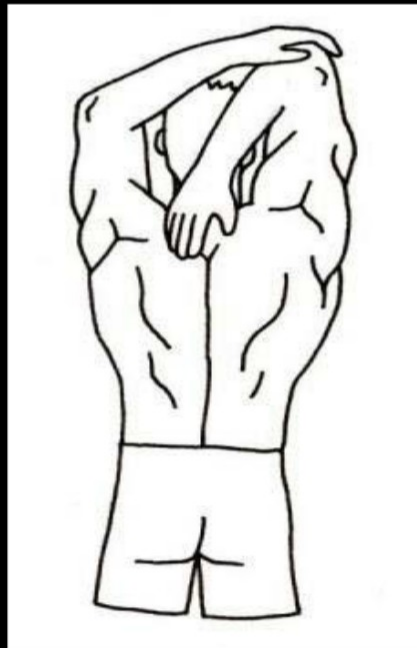
Tartsd 30 másodperctől 1 percig mindkét oldalon.



8. Váll/Tricepsz Nyújtás

Ülj le keresztbe tett lábakkal, fogd meg a könyököd az alábbi ábrán látható módon, és óvatosan húzd lefelé.

Tartsd 30 másodperctől 1 percig mindkét oldalon.



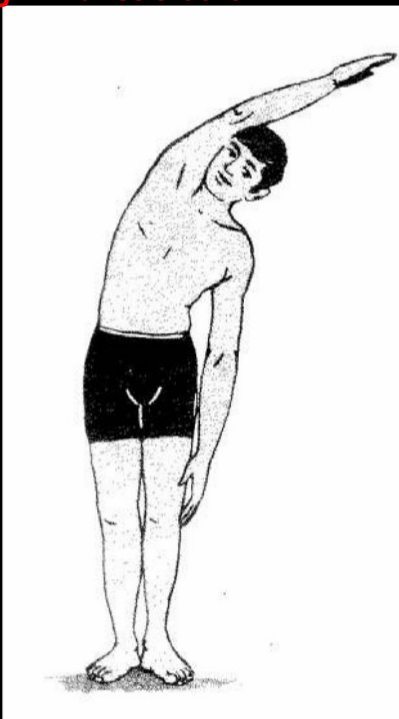
9. Mellkas Nyújtás

Maradj keresztbe tett lábakkal. Nyújtsd hátra mindkét karodat, az ujjaidat kulcsold össze, tartsd egyenesen a karodat, és emeld fel a karodat olyan magasra, amilyen magasra csak kényelmesen tudod. **Tartsd ki 15-30 másodpercig.**



10. Oldalsó Nyújtás

Tartsd ki 30 másodpercig mindkét oldalon.



11. Állvány póz, Fejenállás, VAGY Kézenállás

Mindezek a pozíciók a falhoz támasztva is elvégezhetők. Ha a fejenállás vagy a kézenállás túl nehéz, kezdje az állvánnyal, ahogy az alább látható.

Az állványhoz tedd a fejed búbját a padlóra, kezeit az alább látható pozícióba, és mindkét térdét tegye mindkét könyökére. **Tartsd ki 30-60 másodpercig, dolgozzd fel magad 60 másodperc/1 percig.**



Az alábbi képen látható fej- vagy kézállást a falnak támasztva is végezhetjük. **Kezdd 15-30 másodpercig tartó tartással, ha még új vagy ebben. Haladóknak fokozatosan elérhetik a teljes 10 percet. Ezt úgy teheted meg, hogy 15 másodperccel hosszabbítod, ahogy úgy érzed, hogy képes vagy rá. Tartsd ezt a pozíciót 1 percig.**



12. 12. Közvetlenül azután, hogy kijöttél az állványból, fej- vagy kézállásból, tartsd meg az alábbi pozíciót legalább a fordított helyzetben töltött idő feléig. Például, ha mondjuk 60 másodpercig tartottad a fejállást, akkor helyezkedj el az alábbi ászanában, homlok a földön, csukott szemmel 30 másodpercig [az idő felét].



13. Vállállás

Tartsd ki a Vállállást 1 percig. Ezt a pozíciót, akár csak a fej- vagy kézállást, haladó gyakorlók akár 10 percig is tarthatják, ha úgy kívánják. Ha újak vagytok, kezdhettek 30 másodperc tartással.



14. Eke Póz

Maradj a vállállás pozícióban, majd engedd le a lábadat a fejed mögé, ahogy az alábbi ábrán látható. A karjaidnak az alábbi ábrán látható helyzetben kell lenniük, a kezeidet laposan a földön tartva. **Tartsd ki 1 percig.**



Ha a hátad nem hajlékony, vagy nem tudod a lábaidat a padlóra engedni, akkor az alábbi módosított ászanát végezheted:



15. Hal Póz

Ha úgy döntesz, a karjaidat az oldaladon tarthatod, nem kell rájuk ülnöd, mint az alábbi képen. Ennek az ászanának az a lényege, hogy ellensúlyozza a Vállállást és kinyissa a torkot. Tartsd ki ezt a pozíciót a Vállállásban eltöltött idő felében.

Ha 1 percig tartottad a Vállállást, tartsd ki a Hal pózt 30másodpercig.



16. Pihenjen a hátadon kényelmesen 5-15 percig. Ez nagyon-nagyon fontos. Meditáljatok az energiazúgáson, amit érezték. Ez idővel felerősödik és növekszik, ha következetesen végzed a fenti gyakorlatokat - Hatha jóga.