

PRANA – VAJE

Lana Praner - Hotel Drnča, sobota, 18.12.2010

Kar smo pravzaprav povedali je res veliko, veliko naenkrat, vendar bomo šli sproti, delček po delček, kar pomeni, da bomo dejansko skoraj dobili celoto – eno nekakšno veliko celoto ali zaobseženo.

Najprej, kar se morate zavedati je to popolnost notranjega dihanja. Dihanje je pravzaprav zelo kompleksno. Diha namreč nekdo, ki je ujet v pljučnem delu in diha namesto vas, kar pomeni, ko boste plasti nekako priklopljali ali združevali, bo vsako bitje, se pravi, celota, ki jo nekako sestavlja ali sestavljate, sestavljajo, morala vdahnuti.

Na različnih čakrah imate različne duhove ali različne vstopajoče tokove, preko katerih se pravzaprav vdahne. Kar pomeni – toliko kot imate čakrastih kanalov, toliko imate vstopajočih se točk.

In ne le to!

Po ravno tolikih prekatih ali nekako prehodih, vstopnih točk, toliko imate glavnih ali nosilnih bitij, ki jih je potrebno nekako združiti.

Včeraj smo nekako govorili o temu, da imate delčke razpršene in da se ti delčki nekako združujejo v različne dele. Ene po večih enotah.

In ne le to.

Se pravi, na vsakem večjem delu imate 94 različnih figur, če se smemo tako izraziti. Vsaka figura ali vsaka enota večje sestavljanke mora vdahnuti.

Le skozi vdah prične živeti vaše živo zemeljsko življenje in sodeluje z vami in imate nekaj od tega. Tako od znanja, tako od strukture, frekvence zavedanja do marsičesa drugega.

Vse, kar je vašega porabite! Zakaj bi pustili, da spi in prespi ves celi možgan? Nesmisel.

Če vas gradi oziroma vi gradite eno enoto ali celoto, je pravzaprav dobro, da unovčite tisto, kar je vašega.

In najprej, se pravi, vas – nekako, mi smo res kar vdrli v ta sistem tega pogovarjanja – res lepo, lepo pozdravljamo.

Danes bomo namreč vodili predvsem moški – ženske bodo nekako v ozadju. Naj vas to, skratka, ne zmoti.

Sem nekako Tisti, ki bom prevajal oziroma Tisti, ki bom preko 3.895 različnih misli in ravno tako različnih govorov, se pravi, različnih besed, namreč pregovarjal oziroma nekako tolmačil tudi vsem.

Sem namreč **Jahvet, Jahvet Jahvarjunki** oziroma Tisti, ki sem vstopil v to telo, da nekako sodelujem z vami.

Jaz osebno in zasebno vam darujem določene daritve, ki so se v času njenega govora nekako že pričele darovati.

Sedaj bomo počasi začeli uporabljati fizično telo. Za tiste, ki ste novinci oziroma ste pravzaprav prvič tukaj z nami, vam namreč pokažemo in nekako obnovimo tehnike, ki smo jih predhodno že z različnimi ljudmi delali in celo usposabljali.

Naj vas to nekako ne moti, tiste, ki že znate oziroma tisti, ki nekaj že od vsega tega imate, se pravi, dobivali boste ključke. **Ti ključki ali nekakšni zatiči vam bodo pomagali, da, ko pridete do določene stopnje ne zdrsnete nazaj.**

To je edino najbolj praktično v temu momentu tega zavedanja oziroma tega življenjskega ciklusa.

Se pravi, kar zgradite, tam obstojite! Ne zdrsnete nazaj! Kar pomeni, da vedno od višje točke prehajate nekako na višji prekat.

PRANSKO DIHANJE

Dihanje! Poskušajte se osredotočiti na dihanje.

Preko pranskega dihanja boste pričeli dihati tako, kot diha tisti, ki je ujetnik oziroma rastoči, se pravi, v notranjosti maternice ali same plodovnice, kot jo nekako omenjate ali poznate. Vsa bitja, ki se nahajajo v notranjosti tega telesa, tega zavedanja, dihajo preko žarkov, žarkov svetlobe, ki se med seboj povezujejo. To so male niti, o katerih smo govorili.

Se pravi, vsak ima nekaj, o čemer pravzaprav bo tekla tudi nadaljnja beseda.

Združevanje večih bitij pomeni združevanje tistega, kar je zunaj, v združevanje tistega, kar je notri. Ko zgradite znotraj sebe, zgradite prav tako v astralu, v spektru kozmosa, galaksij in različnih dimenzij, tudi sebe.

Kar pomeni, tisto, kar je znotraj, je tudi zunaj. Tisto, kar se gradi v samem mesu, se gradi tudi izven mesa. To je vaša zmaga. Kar pomeni, da morate sami sebe sestaviti, dovršiti in nekako dopolniti.

Dihanje ali zrak, ki nekako prehaja preko pljuč, je nekaj vsakdanjega in nihče, skorajda nihče ne razmišlja, zakaj pravzaprav diha, diha in prediha – morda celi dan, celo večnost ali celo svoje obstojanje.

Mnogo izmed vas je tudi takšnih, ki morda niste niti pomislili, zakaj mora človek pravzaprav dihati.

Ko se nekaj vlije, neka detajlna gmota ali zmes v pljučni del, v trenutku, ko se prereže popkovina, se na eni strani naredi rez, na drugi strani pa dobite neko bitje Svetlobe v svoj pljučni delni prekat. To bitje se vrtinči. Tako, kot se vrtinčijo vaše čakre, se vrtinči pravzaprav tudi bitje tega obstojanja, tega zavedanja, ki skrbi za to, da imate polni in prepolni pljučni prekat. Tako živite.

Ko izgubite tega duha ali to energijo, pravzaprav več ne živite. Sramota! To je pravzaprav napačno! To se dogaja pri smrti oziroma obsmrtnem vstajenju. V tistem času, ki ga imate na razpolago, lahko dihate, predihate tudi večnost.

Kako mislite, da so v prastarem obdobju, morda pomislite na staro, vašo opevano Biblijo, kakšna je bila življenjska doba ljudi stare davnine? Ali mislite, da so živeli preko 900.000 in morda 2.900 let na Zemlji zaradi pljučnega dihanja?

Prav nasprotno!

Dihali so preko prane, preko pranske niti, preko pranske povezave, kar pomeni, da zunanost mesa niso okuževali z zračnim dotokom, z zračno hrano, s pravzaprav tistim, kar pridelate in vnašate v telo telesa tega zavedanja.

Ko se boste namreč zavedali, da je vaše telo sestavljeno po delih, po plasteh in da vsaka plast mora vdahniti, se boste zavedali, zakaj zrak potuje na različne dele in v različnem momentu različni del se izboči, napolni, napihne in vdahne.

V določenemu momentu se boste pravzaprav smejali, ko se boste začutili, kako se premikate po telesu.

Na različnih točkah, kot imate čakre, imate vstopne kanale. Preko teh kanalov lahko vstopite, izstopite ali kratkomalo izpustite, izgubite svoje telo. Telo, ki kratkomalo ni več vaše telo, vendar ga uporabljate in pripada vam. Zato bomo nekako govorili, da je vaše telo.

Vendar, z združevanjem vsega, kar imate v notranjosti, pomeni, da boste združevali bitja v eno celoto enega zavedanja. Preko tega boste prihajali do hrane, predhrane, se pravi, Najvišjega energijskega vibriranja in morda, morda ste zaznali, sedaj ne znam prevesti, se pravi, kako bi se izgovorila, prašna energija oziroma hrana, ko bitja pravzaprav darujejo nekomu hrano, se pravi, v posebnem prašnem delcu. Žal, Lana nima tega prevoda – se pravi, beseda pravzaprav neznana.

So energijska bitja oziroma Vilini, Jahvarjuni, Jahveti in Najvišja častna bitja, med njimi tudi Jezus, ki daruje posebno hostijo. Tako, kot jo imate na Zemlji, jo daruje tudi na tej etrični strani. To je hrana za energijo. Ne znamo prevesti, ker nimamo prevoda. Vendar, nič zato! Se boste nekako že znašli.

Na podlagi te hrane – to ni nič drugega kot pravzaprav skupek določenih zmesi, ki jih rabi dušna zasnova, da preživi.

Mi ne bomo vnašali to hrano v samo notranjost, vendar bomo spajali te cevčice, o katerih smo včeraj pravzaprav tudi govorili, spregovorili in na dolgo in na široko marsikaj obnovili, se pravi, bomo združevali popkovino na materično popkovino.

Od tukaj dalje se pravzaprav vaše zavedanje, vaša hrana tudi od drugod, tako kot morda dosedaj poznate, da vam bitja dajejo nekaj v notranjost, kar se topi – morda na fizični ravni ni videti, vendar **vi lahko leta in desetletja preživite s posebnimi hostijami, ki vas pravzaprav hranijo, nahranijo, vendar ne hranijo mesa, vendar hranijo energijo vašega mesa.**

Energija ni nič drugega kot bitja, ki so v notranjosti povezana.

Ker imate pravzaprav spomin popolnoma naravnana na hrano, ki jo vnašate v fizično strukturo, bomo postopoma preklopili ali pretočili eno telo na drugo hrano.

Se pravi – še vedno boste uživali, kar nekaj časa zunanjo hrano, materično hrano, vendar boste vedno bolj zmanjševali fizično hrano, ker se boste pričeli hraniti preko pranskega diha.

DIHANJE PREKO NOSNIC

Da ne bomo predolgo delali uvod.

Se pravi, začeli bomo z dihanjem. Dihanje tako, kot poznate vi. Se pravi – nekaj je vdah. (vdahne) Poskušajte vdahniti – lahko zaprete pravzaprav oči, da vam bo morda lažje in vam bo lažje morda tudi šlo, se pravi, **vdahnete vedno preko nosnic!**

Nikoli ne bomo dihali preko pljuč! Kar smo dejali včeraj, se pravi – rez ali prerez, po telesu je pravzaprav diagonalni rez. Vse kar je spodaj, vse, kar je pljučnega je čisto zemeljskega. Ne bomo ohranjali oziroma gradili tisto, kar je zemeljsko, ker se hranite tako že ves ta sodobni čas vašega obstoja vi, čisto sami.

Pričeli se bomo hraniti oziroma prebujati, se pravi, zgornji del, predvsem naš speči možgan. Se pravi, vse te energije, bitja, duhove, ki so prosto lebdilni in se nahajajo tako mimogrede razpršeni po notranjosti, jih bomo povezovali. Vendar, za to rabite zgornji vdah.

Ko dihate preko nosnic, imate posebno vdolbino, se pravi kačasto sijanso ali SEK. Mi pravimo temu SEK. Se pravi, ustna votlina in potem direktno po hrbtišču v notranjosti, gre do vretenega predela. To je nekaj, kar je pravzaprav osnova.

Ta osnova tega diha je povezana z nekako središčnim in kronskim delom. Kronski prekat se pripenja prav na ta SEK, se pravi, v tej notranjosti in se seka. Tako, kot smo govorili včeraj, se polnite oziroma

se napolnjujemo s prekrizanimi rokami, tako se pravzaprav polni in prepolni tudi ta SEK tega dela, po vam popolnoma neznanih kanalih.

Tretji del, ki se nekako priklaplja, je vidni center spečega možgana. To je pravzaprav bitje, ki se vrtinči v sami notranjosti in preko tega, malce v ozadju, višje na čelu, imate nekakšen kristal, o katerem še ne bomo govorili. Bilo bi preveč informacij vse naenkrat.

Ko boste pričeli dihati, se pravi, bomo pričeli trenirati in obujati bitja spečega položaja. To so vaši največji aduti znanja vse Veličine, ki ga vi rabite in porabite, ga prebudite v momentu, ko prihaja najtežji situirani ali statusni položaj, mentalne, zavedne ali kakršnekoli civilizacije ali vrste.

Ker prihaja obdobje najtežjega preloma, boste rabili marsikaj več, kot le dih ali prebujeni del vaše višje zavesti.

Bitja se namreč prebuja le preko dihalnega sistema, ki ga bomo pravzaprav trenirali.

Ko se boste namreč soočili z dihom, se pravi, ko vdahnete, pozabite na usta!

Tistim, ki dihate preko ust, bo morda težje. Vendar, če drugače ne bo šlo, poskušajte trenirati tako, da vdahnete preko nosa in preko ustnic navzven.

Mnogi dihate pravzaprav le preko grla in preko pljučnega dela. Na grlu imate namreč govorne ali govorce duhov, zaradi katerih pravzaprav lahko trpi tudi vaša zemeljska ščitnica.

Ljudje, ki se ne morete ali ne smete, se ne zmorete dejansko odkrito izražati, se nabirajo zastoji vrtinčaste gostote. To vam pritiska na fizično ščitnico materije, ki vam pravzaprav zaustavlja in posega notranji prekat. Vse bomo postopoma prebudili in spravili v pravi vrstni red, kot ga ima tisti, ki raste v maternici.

Vdah je pravzaprav preko nosa. Poskušajte vdahniti čisto normalno, tako kot znate. Vdah preko nosa – morda, majčkeno zadržite. V temu srednjemu predelu se zrak namreč gosti.

Poskušajte vdahniti, kot vdahnete po domače, če se smemo tako izraziti. In zadržite zrak. In potem izdahnete – če ne gre skozi nos, izdahnite preko ust. Tako kot dihate.

Poskušajte!

Trikrat vdahnite – poskušajte zadržati zrak. In sledite postopoma svojemu zraku. Z mislimi kontrolirajte, kje se zrak nabira.

To je vaše vsakdanje dihanje.

Vdah – meni pravzaprav povzroča ta vdah majčkeno težavic, ker se kar pretoči v spodnje prekate po vrstnem redu, se pravi, se vse čakre napolnijo v enkratnem zaporedju, kar je meni sila težko zaustavljati ta proces, vendar za tiste, ki ne poznate tega, dajemo postopoma.

Vdah, sledite zraku, zadržite zrak in ga poskušajte izslediti, kje se meh polnega zraka pravzaprav nahaja. Posedite se tako, da vam bo udobno, ne glede na to, kako komu okoli sebe pravzaprav ustreza.

To je nekaj, kar dihate vsak dan. Umetno dihanje. Temu bomo dejali umetno dihanje.

TEHNIKA PRANSKEGA DIHANJA

Sedaj pa poskušajte nekaj drugega.

Plitko, nežno dihanje. Vdah – kot bi zrak poočaasii, poočaasi, poočaasi vlekli v svojo notranjost. Poskušajte! Tukaj nastaja prva razlika. In zrak zadržite v notranjosti.

Prva razlika, ki jo boste opazili, je hladnejši zrak. Zapazite zrak, ki je bolj ohlajen od tistega, ki ste ga nekako po domače, kot se bomo izražali, vsakdanje vdihavali v sebe.

Znova poskušajte vdahniti. Vendar sledite zraku. Zrak z mislimi sledite po nosni votlini v očesni tretji center. Preko tega pade direktno v notranjost, kot bi v samem centru, kot bi hrbtenjačo imeli podaljšano in pred to hrbtiščne kosti se zrak spusti do grlenega prekata.

Poskušajte še enkrat.

Postopoma. Pomalo. Pomalo. Pomalo vdihavajte. Sledite zraku in ga ujamite v pljučni del. Napolnite se! Izprsite se! To je pomembno, to je osnova lovljenja zraka. Izbočite rebra! Tukaj imate nekaj, kar bomo še z drugo tehniko pravzaprav prebujali oziroma sestavljali.

Še enkrat vdahnite!

Rebra ven! Prsa ven! In se napolnite!

Če morda opazujete kdaj novorojenčka oziroma tistega, ki raste v trebušnem delu, opazite, da ima prsa bistveno bolj poudarjene od spodnjega trebuščka. To je zaradi ulovljenega zraka, tistega, ki se pretaka preko nečesa, kar se bomo pravzaprav postopoma naučili.

Zrak, ki ga vdahnete, ga z mislimi ujamite in mu sledite. Širina zraka namreč vibrira. Ko se boste malo bolj poglobili v notranjost zraka, boste zaznali piš.

To je pravzaprav preprosti, duhovni eter, ki se nekako ulovi in je migetajoč. Ta se razteza, širi v nekem razponu.

Vendar ženske ali žene imate bolj razviti pljučni prekat, kar pomeni, da imate bolj odprto intuicijo, zaradi tega, ker intuitivsko bitje je pripeto na ta sredinski prekat.

Moški imate morda več težav ali zablod, ker imate pravzaprav ta vdah potisnjen v spodnji prekat.

Ženske boste mnogo lažje predihale, moški pa se boste morali marsikaj naučiti, drugačnega pretoka.

Sedaj znova poskušajte!

Vdahnite in poskušajte nagniti prsni koš naprej in trebuh navznotri. In poskušajte zaznati, kako pravzaprav drugačen zrak, ki ga vdahnete, ne gre v notranjost zračnega prekata, ampak gre mimo obraza v kronski del in gre potem po notranjosti navzgor.

Pokušajte zaznati razliko. Od tistega, kar se drži pokonci, v normalni stojnosti, ko se govori in dela, do tistega, kjer je prelom.

Poskušajte zaznati.

Se pravi, velik del gre v notranjosti, a hkrati tudi po zunanosti. Namreč, v vaši avri, tik nasproti vas je pripeto dihalno eterično bitje, ki je dih ali duh od dihanja ali od dihal, kar pomeni, da vam bomo postopoma dospeli do točke, in je tudi bolj gostljat, kar pomeni, da ko imate bolj razviti ta čelni – tudi odprti sistem obrvi, ga boste zaznali.

To je bolj gostljata zmes, se pravi, ko se boste igrali, se naslanjali, boste čutili, da greste v neko gostoto.

Poskušajte se poigrati.

To je osnova, ki jo morate nekako posesati v sebe. Se pravi, to je tisto bitje, ki ga boste nekako pogoltnili v notranjost.

Kadar se nagnete, vedno razpirajte reberca ali rebra! Zakaj se mi smežite? To so pravzaprav kosti.

In ne le to!

Se pravi, **to duhovno bitje je pripeto kot mehur pred vašim obrazom – vse vaše življenje**. Ko se ta mehur odpre v hrbtišču, se odmakne, iz vas pobere del sebe in vaše telo kratkomalo oleseni!

Da ne bo prihajalo do takšnih težav, ga bomo prelisčili in ga postopoma preko vdaha pogoltali v sebe.

Trenirajte doma to tehniko zaznave. Ko se boste rahlo nagnili naprej, poskušajte le z obrazom vibrirati naprej, boste zaznali svojo gostoto. Se pravi, ko se boste osredotočili, boste zaznali do kod sega njegova širina telesa.

To je tisto.

Kar imate zunaj, boste pospravili v sebe. Dele bomo sestavili v eno celoto. To je nekaj za začetek!

Ko boste pravzaprav pričeli s tehnikami, ki smo jih nekako začeli oziroma ste jih začeli, bomo postopoma šli od tehnike do tehnike. Preko tega boste pravzaprav zaznali prereze in v vsakem prerezu v svojem telesu boste imeli eno bitje, veliko bitje, ki ga boste napolnili z zrakom.

Garantirano!

V dveh, najkasneje v treh dneh, se aktivirajo ti centri in pričnejo druga bitja, ki so v vas ves čas speča, polspeča ali lebdeča, dihati z vami in pričnejo sodelovati z vami.

Kar pomeni, da, oni imajo marsikaj urejeno in jim ni potrebno v temu življenju nič popravljati, nič čistiti, kar pomeni, da je to vaš bonus, preko katerih se boste vi združevali in nekako prebujali.

Osnova vsega – dihanja – je pravzaprav pomalo, pomalo vdihavati.

Najprej boste zaznavali zrak, ki gre po sredini telesa. Ko se boste malo bolj premikali po svojem dahu, ga boste zaznali po polovičnem prerezu, po hrbtiščnem predelu, se pravi, dejansko, v določenih momentih, boste zaznali svoj rez.

In ne le to.

Pomembno pri vsemu je vaša hrbtenica! Vaša hrbtenica je namreč sestavljena in če bi se nekako postavili na vse štiri nožice – bi bili, kaj drugega, kot male živalice. Odvzemite si kratkomalo veliki možgan in vaša trtica je pravzaprav repek ali čutni organ. Postali bi nekaj, kar bi lahko opevali, da ste morda postali neka filmska zvezda z nekim repkom.

Arjuni pravzaprav niso imeli repka, vendar so imeli na podlagi tega nekaj velikega. Če se postavite na vse štiri strani, vaša trtica, ki je okosteneli repni organ, dobite fino lepi repek. Vaša ušesa malce zašilite, vzemite stran veliki možgan in vaš obraz se podaljša v gobček. Kaj dobite, kot drugega – kot živalsko zasnovo. To je vaša prvotna osnova.

Ko nekako daste roke ali prste v položaj, postanejo rahli, rahli kopitniki ali nekaj, kar se giba, nekaj, kar praska, nekaj, kar se kotali in nikoli ne govori. To je vaša telesna zasnova.

Tega ne bomo prebujali.

To je tisto, kar je po sprednjem delu. Vendar, to je nekaj, na kar se privezujejo in povezujejo tudi reptili – bitja največje manipulacije – o katerih trenutno niti ne bomo tako govorili, vendar, želim vam povedati, kaj je vaše meso.

In to meso diha preko pljuč, preko grla, preko tega govorečega centra, ki ga imate ženske v veliki meri zaprtega, ker se ponižujete, ker se plazite pod svoje obličje, ker pokleknete, ker pogoltnete in ne izrazite svojega prvotnega bita.

Svet, drage moje, stoji na ženskah in nikakor ne na moških, kar pomeni, da ženske morate pričeti govoriti, govoriti in jasno tudi misliti! Če boste želele le jasno in razločno misliti, boste prebudile nekaj, kar vam spi, da boste postale res zavestne in tisto, za kar ste tudi tukaj postavljene.

Tisto, kar je živalskega, dragi moji, je moškega. Vsi, ki imate tukaj telo, imate moško telo. To je tisto, žal, moram, morda malce, malce moške morda potisniti, vendar – edino moški si upajo iti preko razkroja.

In moški, v prvotnemu bitu, dihajo preko spodnjega dela. Vse živalice pravzaprav dihajo bolj iz spodnjega predela. In spodnji del bomo kratkoma prestopili. To je nagonsko, nekaj nagonsko, če se smemo izraziti, se pravi, na to bomo pozabili.

Sedaj bodo prišle na površje tiste najbolj žlahtne osnove – ženske zasnove?

Dihali in predihali bomo vse, kar je spečega in tehnike, ki vas bodo pravzaprav prebujale, dajte – delajte, delajte, ko se zjutraj prebudite.

Namreč, ko se prelomite v postelji, ne vstajajte predolgo, vendar se le prekotalite in takoj, ko je telo pravzaprav še čisto mehko in nič posedeno – ko namreč hodite, se hrbtenica pravzaprav useda in vam se zapirajo vrtničaste zavojnice.

Zato je pomembno, da pet minut v jutranjem času posvetite petim dobrim vajam, ki vam bodo dejansko prebudile telo, um, razum in tudi govor.

Za vsa dekleta, ki se morda preveč zapirajo, premalo izražajo svojega mišljenja, se boste kaj pa kdaj dobro sprogamirale in odprle svoja usta. Tudi svoje misli!

Hrbtenjača je pravzaprav sestavljena iz večjih kepic ali nekakšnih diskov – kako bi drugače pravzaprav prevedel? Dejansko je nizana drug na drugega. Ko namreč stojite, se tisto, kar je vmes pravzaprav mehkega, poseda in postopoma ustavlja dihanja.

Vsa vaša bitja so namreč pripeta na hrbtenjačo hrbtiščnega predela, kar je pomembno, da veste. Se pravi, vsa bitja niso pripeta na usta, niti na grlo, niti na čelni organ, ampak na vašo fizično hrbtenico, kar pomeni, da vsi dobivajo zrak, se pravi, vseh teh zgornjih ali zrelih delov, preko hrbtenice.

Zato imate v notranjosti bitja obrnjenega tudi drug od drugega ali občasno drug proti drugemu – zavisi iz katerega kota jih namreč gledate.

Hrbtenica se mora vedno odpirati, kar pomeni, da, če morda kdaj gledate svojo mačko, ali tujo mačko ali katerokoli žival – kaj zjutraj najprej naredi? Pretegne in raztegne svoj hrbtni predel.

Kar pomeni, da se boste zavedali, da je nekaj nasedenega, nekaj sesedenega in da boste namreč raztegnili hrbtenico in potem kot kačo, pravzaprav povlekli ta zgornji del navzven. To je nekaj, kar se boste morali zavestno, zavestno potruditi!

In ne le to!

Ko vdahnete, v vdahu nastane meh ali poln prostor. Govorimo o nekakšnem balonu. Balon ali žoga – osnova, preko katere se hrbtenica v določenemu momentu pravzaprav prelomi.

Se pravi, če imate žogo in nekako zloženo hrbtenico, ko se napolnete in potegnete preko žoge, se vam odpre ali zgornji sistem, ko pa imate zrak v spodnjemu ali v sredinskemu, katerekoli čakrastemu predelu, se dejansko odpirajo deli.

Ko boste trenirali – bodite tako prijazni sami do sebe – delajte vsaj tri dni v zaporedju, sledite svojemu zraku, pomalo boste vdihavali tako, kot vas bomo učili ali pa vsaj poberite toliko, kot upate si zapomniti in delajte predvsem na dihanju!

Kamorkoli zrak pride – ko vdahnete pri vsaki vaji, je pomembno, da zrak ujamete!

To je osnova.

Se pravi – **vdah** (sedaj jaz malo hitreje govorim in tudi delam) **in ujamete zrak.**

Potem ga boste postopoma, ko ga boste ujeli, prisilili, da se spusti po čakrah, se pravi navzdol. Kar pomeni, da se bo zrak dejansko pretakal in nekako gibal navzdol. S tem boste pravzaprav pretentali, ker boste bitjem na silo potisnili zrak, ki ga morajo vdahniti.

Le en vdah je pomemben, da se bitje napolni in se ne more izprazniti. Na ta način ga ulovite. Tako, kot nekateri lovijo duhove v posodice, tako boste vi svoje zasnove, ki spijo, vam morda obremenijo določen položaj, kratkomalo napolnili ali pravzaprav iztrebili.

Vendar pazite! Pazite, pazite, pazite!

Ko boste delali tehnike in ko boste zadrževali zrak, boste zaznali v hrbtenici prerez – takole dolg prerez, nekaj centimetrov ali milimetrov – tako je bolj prav, se pravi, širino po svoji hrbtenjači. In ko boste zrak zadrževali, boste čutili, da zrak odteka na hrbtnem predelu.

To je vaša vstopna točka!

Preko te točke se lahko premikate ven iz telesa, v telo, v razum, v um ali kamorkoli si upate želeli pogledati.

Prav v hrbtenjači in tudi na hrbtiščnem delu je vstopna točka za vaš napad, kar pomeni, da vas lahko nekdo izza hrbtišča kratkomalo napade, vstopi v telo in se vas morda celo prestavi ali ugonobi. Npr. hudiči, demoni najhujših vrst, se pravi, razni tisti prišleki, ki se želijo dokopati do telesa, vstopajo preko hrbta. Nekateri preko plexusa. Vendar, ker sta to dva različna dela, se pravi, najboljši so na hrbtu, preko hrbtenjače, zato bomo prebujali hrbtenjačo in s tem, ko boste zapolnili in prebudili in z zračnim mehkom napolnili vsako bitje posebej, boste naredili nekakšen pokrov – se pravi, in ta prostor, vstopni prostor, kratkomalo zaprli oziroma zapolnili sami.

To pomeni, da jim boste vsem, ki so zunaj, preprečili, da prodrejo znotraj. Se pravi, kot bi dlan potisnili na določeno praznino.

To je pomembno, ker vsi tisti, ki delate na duhovnosti, ste nekako obubožani ali pokradeni.

Postopoma bomo šli na začetne vaje, kar pomeni – bodite pozorni na dah. Sproti vam bomo nekako kazali tehniko po tehniko in tistim, ki pravzaprav že delate nekaj časa, bomo morda dodali in prilagodili določeno vajo.

Vendar, bodite pozorni.

Osnova je na tem – ledvenem delu. Ledveni del mora biti popolnoma zravnana s podlago, se pravi, hrbtenica se vam zaradi vaše teže vedno znova bolj upogiba in jo imate v obliki kače, dragi moji.

Kundalini kača ali osnovna kača vam je hrbtenica!

Če jo pogledate po prerezu, vidite glavo, nekaj, kar je kača. Hrbtenica, ki se zvija, ima na koncu repek – kaj drugega kot kačasta osnovica plazilca ali same kače, najbolj strupene ali smrtonosne kače, ki jo premorete v telesu.

Ker prav v hrbtenici, v notranjosti kosti, imate zapise svojih najboljših zmesi.

In, kar pomeni, da tisti, ki poznajo meso mesa tega sveta, vedo kam iti po določene podatke. Podatki niso nič drugega kot zapisi na duhovih. To so spomini, ki jih poberejo, pokradejo in postanejo del vas ali vi izgubite, kdo pravzaprav ste.

Kača, ki jo imamo zvito, se pravi, kot bi se nekakšna kobrica zvijala in prebijala, jo bomo prisilili v ravni položaj. Vsi imate rahlo vbočeni položaj v ledvenem delu. Zelo malo je ljudi, ki imajo popolnoma stojni položaj, kar pomeni, da bomo to kost nekako potisnili navznotri in ledveni del navzven. S tem

bomo pravzaprav pričeli dotekati energijsko polje ali cev, po kateri je pravzaprav ta najbolj osnovni položaj, preko katerega se namreč tudi živi.

Ko boste ležali, poskušajte, postopoma bomo pravzaprav pričeli, je osnova, da se ledveni del popolnoma prilega tlom. S tem boste tudi zravnali postopoma hrbtenico in jo spravili v prvotni, dojenčkov položaj.

Vsak otrok, ki raste v notranjosti ima vedno, vedno zaprte nožice – se pravi, vedno skrbi za tok »Ce« položaja. Vsaka kača je pravzaprav zvita. Nobena kača ne spi zravnana, kar pomeni, da imamo marsikaj, marsikaj skupnega.

Vendar – mi bomo ločevali.

Se pravi, pri vajah je osnova, osnova in s tem boste popravili tudi svojo stojnost, hrbtenico in vse notranje organe, ker boste pričeli dotekati čisto, svežo energijo, je, da se ledveni predel zravnava s podlago.

Poskušajte! Ali smem? Lahko?

Poglejte!

PRANSKE VAJE – OSNOVNI POLOŽAJ

Osnova, ki jo morate osvojiti, je pravzaprav ledveni položaj. Uležite se na hrbet. Dajte ritnico navzgor, kar pomeni, da najprej zravnajte ledveni del s podlago. Tistim, ki imate morda bolj ukrivljeno hrbtenico, bo morda težje tudi šlo.

Vendar, to je osnova.

Poskušajte rit, morda, privzdigniti, da jo nekako zravnate s podlago. To je igra. Igrajte se s tem, poravnajte ledveni del in zravnajte s podlago.

Poskušajte!

Če ne gre drugače, vzdignite noge v prvotni dojenčkov položaj in se igrajte s tem hrbtniškim delom. Se pravi, vdahnite, čisto preko nosa in zrak ujamite in lovite hrbtnjačo, se pravi, dajte kolena k sebi in vzravnajte ledveni del ali hrbtenico s podlago.

Ko ujamete ta ravni položaj, poskrbite za glavo! Se pravi – tudi glavo povlecite navzven in jo zravnajte s podlago. V temu položaju dajte dlani navzgor in najprej, najprej poskušajte vzpostaviti ravnovesje – kot jing in jang – kot dve pravilni harmoniji, se pravi, kjer se telo in duh združita.

To je osnova, se pravi, to je osnovni položaj.

Če pa nekako vam lažje gre, da imate noge v nizkem položaju, vendar, tukaj se hrbtnjača takoj odpre, se pravi, pa nekako lovite ta prvotni položaj s tem. Vendar, na temu telesu je lažje, če nekako noge daste na ta del.

Vzdignite rit, privzdignite rit in odpirajte hrbtnjačo.

Prosti prehodi se bodo odprli in tok energije bo pravzaprav, tudi, če bi le ležali in odprli vrat, se pravi, primite glavo in se povlecite navzven, zravnajte jo s podlago in le razmišljajte o hrbtnici. Dlani dajte navzgor – leže ob telo, vendar jih obrnite navzgor. Vdahnite in ulovite zrak. Sedaj vam bo zrak postopoma pričel se gibati po notranjosti telesa. V zgornjem, sredinskem, spodnjem delu – kjerkoli.

Bodite pozorni.

Če boste le to delali vsako jutro, boste v desetih dnevih in pol zagotovo prebudili vse čakrate ovijalce, ki spijo oziroma pognali vse svoje speče čakre.

Se pravi, pomembno je, da hrbtenico imate odprto.

Iz tega položaja pravzaprav izhajajo marsikatero tehnike.

Za tiste, ki ste pravzaprav nekako še novinci, ne bomo dajali dela, kjer glavo vzdigujete od podlage, vendar boste na samem začetku imeli glavo dejansko na tleh, kar pomeni, da vse, vse začetne vaje izhajajo iz tega, da je ledveni del ves čas nekako postavljen na podlago.

Tisti, ki boste oziroma, ki imate nadaljnje tehnike, se pravi, boste potem glavo vzdigovali. Se pravi, zgornji del trupa vzdignili, kar pomeni, da tisto, kar je zgoraj, postopoma prehaja v sredinski, pleksusni prekat.

In pomembno je, da vdahnete!

Takole, mi se bomo postopoma nekako pogovarjali in delali v različnih tehnikah naprej.

Jaz bi nekako prosil Sašo, da prične s prvo vajo same osnove. Mi bomo v temu času potiskali določene ključke, kar pomeni, da bom morda moral vstati, vendar, delajmo postopoma.

Ne bom te nekako komandiral ali kako se drugače prevede, vendar te bom nekako dopolnjeval, na kar bodite pozorni.

To je za tisto, kar je za začetnike pomembno. Se pravi, pomembno je, da ledveni del daste na podlago, dlani dajte ob podlago, kar pomeni, da se primite, ker boste raztegovali noge. Ne pozabite, glava v prvotni ravni položaj – se pravi, hrbtenico morate vzravnati. To je prvotno – za vse tiste, ki ste začetniki.

PRVA VAJA - začetniki

Primite se ob podlago, tako vam bo lažje. Noge ali stopala dajte v pravokotni položaj, kar pomeni, da boste s tem, ko boste pritiskali podplate na pravokotni konec, odpirali spodnje tokove, se pravi, nožne tokove in bo pričel rasti steber neke kompaktnosti.

O tem majčkeno kasneje.

Saša, izvoli!

Se pravi, iztegnete in zadržite zrak in noge pravzaprav povlečete nazaj. Kar pomeni: vdah, ko imate noge pravzaprav v prvotnem položaju. Se pravi, prvotni položaj je osnova dojenčka – iz tega se izhaja.

Napolnite zrak, zadržite zrak in potem noge potiskajte, kot bi steno premikali od sebe navzdol. Se pravi, potem povlecite noge nazaj in postopoma izdihajte zrak.

Zraka ne smete vdahniti, dokler noge niso v prvotnem položaju.

To je osnova, kjer jo morate pravzaprav dograditi.

Se pravi, zrak vdahnete v prvotnem položaju, ga ujamete, zataknete in noge iztegujete. Pri iztegu lahko izdihavate zrak in potem vračate nazaj, vendar zrak še vedno mora biti porabljen tisti, ki ga imate napolnjenega.

Ko ga imate v prvotnem dojenčkovem položaju – znova vdahnite. Vendar znova le preko tega, kar imate v zgornjem delu. Na spodnja usta, pljuča – pozabite!

To naredite le petkrat.

Se pravi, tisti, ki ste na samem začetku, imejte pravzaprav položaj hrbtenice navzdol. Se pravi, to je za tiste, ki ste začetniki.

PRVA VAJA – nadaljevanje

Na drugi strani bomo pravzaprav nekako uporabili Kajo, se pravi, na njej bomo pravzaprav delali tisto tehniko za nadaljevanje.

Se pravi, tisti, ki znate oziroma že delate to osnovo, boste delali tako, da boste zgornji del, se pravi vrat in rahlo tega vretena vzdignili od podlage in znova, ko imate vdahnjeni zrak, iztegovali noge s tem, da ne smete dati nog na podlago.

Znova povlečete postopoma nazaj.

In ne le to!

S tem boste dobili tudi trebušnjake oziroma okrepili trebušne mišice, se pravi, tudi lepotno telo boste s tem zgradili.

To vajo ponovite petkrat.

Se pravi, če vam je lažje, da imate glavo zlito s podlago za sam začetek, se pravi, imejte telo naslonjeno na podlago.

Ko imate pravzaprav nekako že utrjeni del, po nekem tednu ali nekaj tednih, boste vzdignili zgornji del telesa in nekako sebe tudi spravljali v prvotni položaj.

Vendar, končni položaj je takšen: vdah, naredi se »gujsnica«.

Se pravi, to je osnova, kjer se boste odpirali v nekakšen »Ve«. Kar pomeni, da boste s tem pričeli zapirati svoj spodnji in varovalni prekat.

In ne le to!

Pričeli boste utrjevati plexus, se pravi, vsa ta zemeljska bitja – barabinstva, prodirajo in vdirajo v plexusni sistem. Kar pomeni, da bolj, ko boste ojačali spodnji, mesnati del, težje bodo bitja vstopala oziroma nikakor ne morejo potem prodreti v vas.

Vendar osnova, se pravi, bo v temu dihanju.

Se pravi, za začetek imejte hrbtenico – le ledveni položaj, poravnan s podlago, glavo pravzaprav iztegnjeno in delajte tako, da noge potegnete k sebi in pazite na dih.

Vdah, izdah, morda še izdah, ko se vlečete k sebi in ko imate (ne mi nagajat), se pravi, ko imate pravzaprav noge v prvotnem, dojenčkovem položaju, imate znova vdah.

To je tisto, na kar morate biti pozorni. To je prvi del vaje.

Za sam začetek delajte nekaj dni, v zaporedju, s tem, da imate leže hrbtenico.

Naslednjo vajo bi prosil.

DRUGA VAJA - začetniki

Tukaj se boste morali malce razpreti. Poglejte!

Pri tej vaji bi vas nekako poprosil, da se odprete, se pravi, da poiščete položaj, kjer lahko dele rok iztegnete, se pravi, tako se namestite, ko se nekako zravnate, da roke nekako odprete.

Se pravi, za začetek bomo nekako delali tako, da takrat, ko imate hrbtenico zravnano s podlago – vedno znova vas bom opominjal, ker tukaj se odpirajo kanali.

Se pravi, prelom hrbtenice vam je naklepno storjen zaradi tega, da ne steče povezava s kozmosom, kar pomeni, da ne morete nekako prebiti ravne hrbtenice in vam ne teče tok teh čistih misli. To vam je plansko narejeno iz strani določenih bitij, ki skrbijo za meso mesa, za razkritje tega sveta, da vas nekako zavarujejo, da ne pridete do določenih podatkov. Zato imate ledveni del rahlo vbočen oziroma ukočen, morda celo bolj, kot si morda upate želeti. S tem ne morete priti do pravih podatkov.

Pričnite ravnati hrbtenjačo, hrbtni ledveni del.
Ulezite se nazaj na podlago.

Bodite pozorni!

Ko ležite na podlagi, lahko pravzaprav znova noge daste rahlo navzgor, le zato, da zravnate ledveni predel. Vsa poanta ali vsa varovala so vam v temu, da morate poravnati ledveni predel. S tem boste prebili tok in vam bo energija misli stekla preko telesa.

Dlani imejte tako, da eno dlan obrnete navzgor, drugo pa navzdol.

In sedaj, rahlo se pozibavajte – poigravajte se z energijo Zemlje ali tistega, kot Nebo Neba tega svetá. **Dlani pravzaprav dajte takole navzgor in navzdol. Preko Zemlje – poskušajte zaznati povezavo z Zemljo, a hkrati težo same dlani. Se pravi, čisto narahlo se poskušajte pozibavati. Ena dlan je obrnjena navzgor, druga navzdol. Se pravi, sedaj poskušajte nekako noge dati v pokrčeni položaj, ker boste telo kratkomalo pravzaprav prelomili.**

Saša, izvoli!

Se pravi – pogledjte tja!

Se pravi – tam, kjer imate dlan navzgor, tja se obrne pogled. Smisel tegá je osmica, se pravi prelom telesa. V sami osnovi se lomi telo na dve strani. Se pravi, kot bi se želeli zavrtinčiti – se pravi noge ali nožni del, se pravi, gre v eno stran, zgornji del telesa pa v drugo in glejte direktno preko svoje dlani, nekaj centimetrov nad zemeljsko dlansko osjo.

Obrnete in gledate. Potem se obrnete znova – vam bom pokazal!

Se pravi – **osnova je v temu, da obrnete telo v stran, ampak znova je ledveni del tesno na podlagi, in noge premaknete le toliko, da odpirate ta ledveni del** in bodite pozorni, da rajši pritiskate na podlago le zato, da imate pravzaprav ta ravni pretok.

To je osnova.

In pogledjte.

Zgornji del pa je vedno obrnjen v stran, kjer je dlan, ki daje, ki pravzaprav podarja. To je osnova.

Potem daste, mimo dihanja, dihanje bomo dali posebej, znova telo v prvotni položaj in znova bomo obrnili na drugo stran, kar pomeni, da je znova telesna hrbtenica tesno na podlagi in znova pogledate na stran oziroma na dlan, ki daje oziroma podarja.

Se pravi – tako. Znova bomo delali ta preklap. Se pravi, tako kot se polnemo, tako bomo gibali hrbtenico in jo odpirali. Se pravi, kot bi se vrtinčili – v eno ali v drugo stran.

S tem, da pazite, pazite, pazite!

Ledveni del mora biti tesno zravnano s podlago. Le toliko se premaknite, da ne vzdigujete ledvenega predela. Le na to bodite pozorni.

Vendar sedaj še dihanje.

Poskušajte najprej to osnovo, ki pravzaprav je potrebno jo osvojiti. Se pravi, vedno pogledate na dlan, ki je obrnjena, ki podarja; drugo stran imate za prizemljitev, se pravi, da jo imate trdno na podlagi oziroma nekaj centimetrov nad podlago ali pa vam prosto nekako lebdi.

In ko telo obrnete in pogledate v drugo stran oziroma zgornji del telesa obrnete, znova pogledate na dlan, ki podarja. To si nekako zapomnite.

Vendar, preden pričnemo to vajo, je potrebno znova osvojiti dihanje.

Se pravi, vdahnete in z vdahnjenim zrakom, ki ga boste postopoma vdihavali, to boste morda majčkeno trenirali – **vdahnete vedno v prvotnem položaju.**

Vse se prične in konča v prvotnem, dojenčkovem položaju, v temu osnovnemu položaju. Vmes, na gibalih, ni vdaha – je lahko le izdah. Vdah je vedno v tej ravnini, ko je hrbtenjača popolnoma odprta, ko je hrbtenjača v temu ciklusu odprta in ko je ta pretok – vdihavamo to energijo in jo zadržimo.

Ko vdahnemo, zadržimo zrak in na temu mehurju, kjerkoli se zatika zrak, ga s hrbtenico premikamo. S tem boste pravzaprav fizično hrbtenico odpirali, popravljali, predvsem pa boste delali na tej notranjosti.

Poskušajte to. To je nekaj za tiste, ki ste novi oziroma čisto sveži.

Izvolijo.

(ga. Saša kaže vaje)

Se pravi, stopala pa dajte na podlago, prosim. In obrnite le toliko telo – zasukajte pomalo, boste delali pomalo in malo, tako da je ledveni del še vedno zravnano s podlago. To je osnova, na kar bodite pozorni. In zgornji del se vedno v celoti obrne z glavo proti dlani, ki daje oziroma podarja.

To naredite petkrat – kar pomeni, da je vsaka vaja ponovljiva le petkrat.

DRUGA VAJA – nadaljevanje

Za tiste, ki pa nekako ste že v nadaljnjem procesu, se pravi, pa boste (sedaj bomo ujeli še malo Kajo), dlani ne obrnili eno dol, eno gor, vendar obe navzgor in jih rahlo vzdignili proti nebu. Zgornji del bomo dali nekako na podlago.

Se pravi, poglejte proti Kaji, se pravi, **zgornji del rahlo vzdignemo od podlage.** To je tista kobra, kjer se pravzaprav vse dogaja v temu dvignjenemu položaju.

Zgornji del rahlo obrnemo v osmico, se pravi, kot bi nekako vzdignili in naredili »Ce«. Če pogledate, recimo kačo – ona vedno se postavi v stojni položaj in se nekako prelomi, kot bi želela pobrati in se znova vrne.

Tako. Poglejte. Ne bomo preveč govorili.

Vedno hrbtenico zravnamo s podlago, odpremo dlani navzgor, vdahnemo, zadržimo zrak in se nagnemo proti kotu, se rahlo zarotiramo in vrnemo. Zgornji del se vedno da po diagonali, rahlo zasuče in vrne v prvotni položaj.

To je za tiste, ki ste že v nadaljnjem procesu.

Se pravi, to je zgornji del, vendar istočasno boste nekako pomislili takole: vdah, rahlo izdah ali pa držite in se gibate, kot bi želeli pobrati, kot bi želeli obrisati. Se pravi, pomembno je le malo, da ga vzdignete, ker tisto, kar je zgoraj, se počasi zliva v spodnji predel. Gradi se center, kjer ste vi kot

zasnovniki. Potem se obrnete na drugo stran in znova pobirate nazaj. Se pravi, vdah je vedno po sredini.

To je za tiste, ki imate že nekako predhodno znanje. Se pravi, delajte na temu, da se v bistvu gibate – se pravi, vdah, se rahlo nagnete, poberete in znova vrnete le v polovični položaj ali prvotni položaj. Se pravi – **z nogami si lahko pomagate tako, da kolena rahlo premaknete, tako, da vam bo lažje delati ta prelom.**

To je zelo pomembno!

Vendar pomembno je, da se vrnete v prvotni položaj in da ste ves čas rahlo dvignjeni od podlage.

To je tisto, kar smo na začetku pravzaprav trenirali, vdah in pravzaprav dihanje ali vdah, se pravi, z naklonom. Tam je pravzaprav največja veličina. V temu gibajočemu se delu, o katerem še nismo skorajda nič govorili, vendar tudi tukaj ne bomo še, seveda, se pravi, to je drugi del te vaje.

To delajte petkrat.

Vendar tisti, ki ste nekako že nekaj dni predhodno ali nekaj tednov delali vajo ali tehniko s podlago.

Res, delajte najprej osnovo.

Tisti, ki ste naredili ali nekako prebudili določeno število bitij, boste prav preko tega zaznali, kako se prebujajo deli in polzijo, prav zdrsnejo v notranjost tega dela in vdahnejo.

Se pravi, v nadaljevalnem delu se vedno vdahne, rahlo skloni in zasuče. Se pravi, kot bi delali osmico. Vse je nekakšna osmica. Znova vdahnete, se nagnete po drugem delu do sredine in nekako se znova vrnete.

Vendar pri drugemu delu je pomembno, da se ne zlivate nazaj s podlago. Vse je v višjem položaju.

Takšno vajo boste ponovili petkrat. Nič več!

VMESNA VAJA – začetniki in nadaljevanje

Naslednja vaja – se pravi, to je drugi del te vaje.

Vendar, ko boste delali ta del v sklopu, se pravi, boste imeli ulovljeno energijo. Ko boste končali z vajo lovljenja, boste energijo od ovoja, ker se ovoj pripne na vaše dlani, kratkoma povlekli navzgor ali v skupni sprednji prostor in jo potisnili navzven.

Poskušajte narediti to vsaj trikrat vajo, ali pa vsaj dlani obrnite navzgor, rahlo jih vzdignete in začutite težo, se pravi pretoka.

Ker vi imate luknje preko dlani, se pravi in ta energija se pravzaprav v te dlani tudi lovi.

Potem to potisnete od sebe, le rahlo, da se vzdignete in to naredite le enkrat in potem se uležite.

To je vmesna, nekakšna prestopna faza, ki jo naredite vsi. Se pravi, polovite in potisnite energijo naprej in potem dlani obrnete navzgor.

TRETJA VAJA – začetniki

Znova bodite pozorni na hrbtnišče, na ledveni del, kar pomeni, da hrbtnico lahko znova ravnate in odpirate. V takšnem položaju lahko ležite tudi nekaj dni, nekaj tednov ali celo nekaj let. Verjemite, to je nekaj, kar delajo tudi vaši jogiji ali nekako vam poznani jogiji.

In ko naredite to, boste znova nekako se znova osredotočali na ta sredinski položaj, kjer boste vdahnili. Se pravi, začetniki boste vdahnili in zadržali zrak. Zrak se vam bo različno pretakal. Ko ga boste vdahnili, ga ujemite in znova bodite pozorni na stopala – se pravi, znova morajo biti čim bolj proti nogám.

Tudi novorojenčki imajo nogice vedno podplate čim bolj zgoraj obrnjene. Tukaj v spodnjem delu se vam nekaj odpira in nekaj pronica skozi podplate.

Vdahneta, zadržite zrak in greste - ena, dva, tri in potem postopoma izdahneta in vrnete nazaj. Vdah ujameta, zadržite zrak in greste, se pravi, postopoma raztegujete, prav ta del noge je potrebno raztegniti in vrniti v prvotni položaj, kjer do konca izdahneta.

Vendar postopoma – že pri tej vaji boste zaznali, da se zrak izgublja v popkovini in da gre v notranjost fizičnega telesa. Veliko več boste vdahnili, le polovico pa boste samo izdahnili. Kar pomeni, da med to vajo, že pri tej tehniki, se zrak pretaka na popkovino in se že sestavljajo te male pranske niti.

Pri tej vaji je pomembno, da so dlani obrnjene navzgor, kar pomeni, da boste ves čas, pri tej tehniki, imeli dlani obrnjene proti nebu.

Tudi to vajo ponovite petkrat.

Poskušajte.

Ne pozabite na ledveni del, se pravi, vdahneta, zadržite zrak in že pri tej vaji boste opazili, da se vam zrak pravzaprav različno kopiči.

Pomembno je, da potisnete nogo – ne voziti kolo – potisnete, potisnete in postopoma lahko izdihavate in nič vdihavate, dokler se ne vrnete v prvotni položaj.

TRETJA VAJA – nadaljevanje

Pri nadaljnjih pa boste pravzaprav vzdignili le zgornji del in v malo višjem položaju pravzaprav pretegovali, raztegovali tehniko – se pravi, kot bi se želeli dotakniti spodnjega jajca.

To je pomembno, da naredite petkrat.

Ni veliko, vendar je zelo, zelo močno.

Pri tej vaji se vam bo dogajalo, da se bo zrak po velikih krogih – to so čakre, pretakal, vedno notri, v spodnji predel in potem steče v popkovino. In zaznali boste hladni zrak, ki se izgublja v notranjosti – zagotovo že tretji dan.

Nekateri, ki so bili na Murtarju, so to zaznali že drugi dan.

Se pravi, s pravilnim vdahom boste aktivirali postopoma bitja, ki vam bodo potem tudi podložna in tudi samoslužna.

Zrak boste vdahnili in le nekaj malega, morda polovico, boste izdahnili. Ostalo se dejansko porazgubi v notranjosti, vendar se ne izgubi. Vendar, bitja, ki so znotraj vdahnejo preko svojih pljuč, če se smemo tako izraziti, v sebe in se prebudijo. Prebudite bitja le zato, ker jim daste vdah.

To je skrivnost in vsa poanta ali ves smisel tega vdaha.

Ko se enkrat napolnijo, ne morejo več zaspati, postanejo aktivna in sodelujoča.

ČETRТА VAJA – začetniki

To je ta osnova.

Ko se boste – se pravi, Saša je prej pokazala, **v nadaljnjem delu obrnili na trebuh, boste znova pazili na ta ledveni predel. Tukaj boste zapolnili spodnji del oziroma tekel vam bo zrak v hrbtni del.**

Se pravi, ker imate celotno telo na polovico prerezano, bo preko popkovine ali popkovnega dela, tekel zrak v zadnji del hrbtišča, za hrbtenjačo in se bo pričel prebujati ta hrbtni del bitij.

Se pravi, boste vdahnili – še malo, in znova se boste potrudili, da napolnete zrak, zadržite zrak (zdaj govorim, seveda) **in se z ujetim zrakom obrnite naokoli.**

Zrak, ki ste ga ujeli na sprednjem delu, ga morate obrniti v spodnji del.

Se pravi. Če ste sledili, ko smo govorili, da imamo prerez bitij, ki gledajo skupaj, drug v drugega, se pravi – polje ob polje, ali nekaj, kar je mimo, se pravi: tisto, kar je spredaj, boste prenesli bitjem, ki so zadaj.

Se pravi, nesli jim boste zrak, ki ga ujamate in na ta način hitreje, hitreje poženetete speči možgan. Ker so bitja, ki so pripeta na možgan, da vam možgan pravzaprav v veliki večini spi, ujeta v ta ledveni predel in jim prenesete zrak. Zato je potrebno, da ga ujamate, ko ste še v sprednjem delu.

Potem je pomembno, da nekako to ujamate in daste v drugi položaj.

Začetniki, se pravi, tisti, ki imate na začetku, boste glavo pravzaprav dajali tako, da boste odpirali vrat – se pravi – Saša vam pravzaprav kaže tehniko – se pravi, kjer dejansko ujeti zrak kopičite. Vendar je pomembno, ko ga ujamate, da ga svaljkate, da hrbtenico na silo premikate – se pravi, da jo odpirate.

Zrak ujamate in se potem, kot bi se preko njega gugali in v istemu momentu boste začutili hladno urezino, razpoko, preko katere bo postopoma začel odtekat zrak.

To je nekako osnova.

Vendar, začetniki imejte dlani kot v trikot in se nanj pravzaprav osredotočite in se gibajte. Se pravi, odpirajte vratni del, potiskajte vrat, vzdigujete ta del in je pomembno, da, ko vdahnete, se rahlo vzdignite – lažje vam bo šlo. Morda telo vzdignete od nog – lažje boste vdihavali.

Vendar je razlika, ko boste lovili zrak, ali imate glavo obrnjeno ob tla. Ko boste dvakrat ali trikrat vdahnili tako, potem poravnajte glavo, da odprete vratni del in boste vdahnili postopoma zrak – kar poskušajte – vdahniti zrak takole in ga izdahniti, ko imate vzravnano hrbtenjačo, se pravi ta vratni del, ali pa poskušajte vdahniti tako, da jo zalomite in boste videli razliko.

Ko prelomite hrbtišče in ga daste tako, da glavo obrnete v telo, se napolni le sprednji del, se pravi, tisto, kar je pred hrbtenico – se pravi, bitja, ki so pred vami.

Ko pa odprete kanal, se napolni hlad po zadnjem delu – se pravi, dva pola se polnita. In dajte – trikrat vdahnite tako, najprej na začetku, da poskušajte v temu delu in postopoma izdahnite.

Ko ga vdahnete, ujamate zrak in rahlo, kot mucka pravzaprav se pogibajte in raztegujete hrbtenico, se pravi, da jo odpirate.

V tretjem poskusu pa rahlo glavo vzdignite in odprite ta vratni del, se pravi, vzravnavajte in boste videli, kako zrak gre prav mimo hrbtenjače v zadnji ledveni predel.

Tukaj je tisto, po kar smo pravzaprav prišli vsi, ki sedaj treniramo.

Se pravi, da bomo pobrali tisto, kar je našega. Vdahnemo, držimo in tako se znova gibamo. To je za začetnike.

ČETRТА VAJA – nadaljevanje

Za tiste, ki ste že delali v nadaljevanju, se pravi, bo Kaja pravzaprav pokazala. Kar poskušajte, vsak za sebe naj poskusi, tako, da zazna razliko.

Tako, lahko pa prav daste nekako dlani bolj navzgor, se pravi, da roke potisnete višje in se ne naslanjate na roke in glava – pri drugi vaji, ni pomembno, da je na tleh. Vse je vzdignjeno. Se pravi, vzdignete in se ne dotikate tal, kar pomeni, da napolnite zrak in glavo nekako gibate. Poskušajte razpreti hrbtenico.

In ne le to.

Pri drugi vaji je sila pomembno, da misli usmerite na rebrasti del in kot bi rebra potisnili navzven. Se pravi, kot bi imeli peruti ali stranski del, kot bi želeli odpreti loputice.

Poskušajte.

In misli usmerite (pri vas, ki že delate naprej), da se ta del odpira. Se pravi – loputice delate.

In na ta način potisnete hrbtni del navzgor, odprete, a hkrati odpirate ledveni del.

Tukaj so posebni, vstopni kanali.

Tukaj je nekaj, česar se še nismo nikoli dotaknili, vendar vam bomo morda kasneje obrazložili, kaj imate tukaj vkoreninjenega oziroma vraščeneega.

Tukaj so namreč bitja zraščena druga v drugo in s tem jih pravzaprav pričnete trgati oziroma razpirati.

V nadaljnji – se pravi – **to vajo naredite samo petkrat.**

Vsako vajo delajte le petkrat in v enem tednu dni boste videli strašen napredek in tudi spremembo dihanja. Manj boste dihali preko telesa in več boste dihali preko notranjosti, preko zunanosti in vsega tega.

PETA VAJA – začetniki

V nadaljnjem delu, v zadnji vaji pa je pravzaprav vaja, kot bi bili mucki. Vendar, znova je pomembno delati ta trikot. Se pravi, da so roke znova nekako poveznjene in vdahnemo.

Vendar pazite.

Vdahnemo različno, se pravi, ali imamo glavo navzdol in ko vdahnemo – poskušajte, boste videli razliko. Vendar, trenirali boste nekako tudi doma.

Vdahnemo, ko imate glavo obrnjeno navzdol, diha le sprednji del. Tako dihate vsak dan, dan za dnem, ne da bi razmišljali.

Vdahnemo, ujamemo zrak, potem se povzdignemo kot mucki, kot mucki in hrbtenico potisnemo navzgor.

Tako se vaša muca dan za dnem razpira, ker točno ve, kaj je dobro za njo.

Vdahnemo in daste dvakrat, takole zaporedoma, da odprete, odprete hrbtenico, kot bi želeli v stožec odpreti, prav v sredini. Sredino pravzaprav daste navzgor.

Začetniki boste namreč vdahnili, dvakrat se vzdignili tako in potem v tretjem dihu se boste premaknili rahlo naprej in potem, ko znova se vračate v prvotni položaj, ko napolnite notranjost, ko zadržite zrak, se nagnete celo nazaj.

Se pravi, roke so trdno vkopane v notranjost tega predela in nagnete nazaj in potem znova v prvotni položaj.

Vendar, pri tej vaji boste na samem začetku vdahnili tako, da boste glavo imeli navzdol, dvakrat tako – potem pa v tretjo boste vzdignili glavo v ravni položaj in vdahnili. Napolnili. Napolnili.

In sedaj, če dobro sledite svojemu dihu boste videli, da se dih oziroma polnitev premika po vašemu telesu. Kar pomeni – vdah, zadržite in le naravnost, naravnost to telo tudi spustite.

To je v nadaljnjem, drugem delu zelo pomembno. Se pravi, ker se na samem začetku raztegnete in potem nagnete naprej – telo, hrbtenico nagnete naprej in se vrnete v prvotni položaj, kjer izdahnate do konca.

Znova vdahnete preko nosa – meni je to strašno težko, ker imam veliko vsega pripetega, se pravi, vdahnete, zadržite zrak in nagnete nazaj do te mere, da dejansko roke še vedno so trdno na podlagi. In se znova vrnete nazaj.

PETA VAJA – nadaljevanje

Tisti, ki ste v nadaljnjem delu, pa to delate le na mestu, vendar s tem, da glave ne poveznete v notranjost, vendar jo imate zravnano.

Se pravi, vdahnete, zadržite in se napolnite, razpnete – vendar tukaj vam bo popolnoma zmanjkalo zraka. Pri tej vaji boste že opazili, da nimate več zraka v pljučnem sistemu, ne glede na to, koliko ste vdahnili, ker vam bo preko hrbtišča odtekal zrak.

To vajo naredite tudi petkrat.

Ko nekako končate s temi vajami, je pomembno, da nekako poravnate telo, da se energije zlijejo oziroma, da od tega dihanja se telo pravzaprav umiri.

Znova je pomembno, da ste na hrbtišče usmerjeni, vendar tukaj boste imeli že dokaj, dokaj zravnano fizično materijo, fizične kosti, kar pomeni, da tukaj le še počakate, da se umirite, sprostite in da vse steče v prvotni položaj.

Vsi, ki ste tukaj, ste sedaj dobili od 5 milijard 222 oziroma 92 (hvala, se opravičujem) bitij različne ključke, kar pomeni, da so umetno premaknili določene etre oziroma duhove, se pravi, ki so v vaših avrah.

To pomeni, da so namesto vas naredili nekaj, kar pomeni, da ste dobili ključke ali zatiče. In le še sebe boste v fizični materiji nadihali in v dveh dneh, najkasneje v treh dneh boste zaznali spremembo dihanja in premikanja. To pomeni, da se boste le še v notranjosti premaknili in z zunanostjo spojili.

Ko se pravzaprav nadihate in umirite, se nekako poberete in vrnete v prvotni položaj.

Znova vdahnete in izdahnate. To pomeni, tisto, kar je spodaj, gre do polovice vašega telesa in ni vse zgoraj in obrnete položaj in spustite, se pravi, kot jing jang znova nazaj.

Potem se priklonite – vendar ne priklonite se preprogi, vendar tistemu drugemu delu, kar ste v nekem bermudu zgradili in se nekako poslovite.

Vendar sedaj vam povem še eno tehniko, kako pognati čakre. Kako pravzaprav pozdraviti sebe oziroma zavrtinčiti energije.

TEHNIKA VRTENJA – POGANJANJE ČAKER

Pomembno je, morda, ko prenehate s temi vajami, si jih boste zapisali, si boste pomagali medsebojno, vendar težko mi je držati toliko bitij na sebi, govoriti, kazati – se pravi, vam bom pokazal le še tehniko, ki je zelo, zelo pomembna, da zavrtite vrtinčasti položaj.

Bitja so nizana plast na plast. Najtežja so pripeta na vaš podplat. Vaš podplat je pripet na zemeljsko podzemlje oziroma na tista bitja, ki živijo v temu podzemlju.

In, ko se boste premikali oziroma po spirali vrtinčili, se bodo te plasti vrtele. Ko boste delali tehniko – to je zelo dobra, zelo zdravilna in zelo prodorna, jo boste usmerili tako, da dlani obrnete navzgor.

In ne le to.

Desno stran ali pa, usmerite misel na palec ali sredinec. Vendar meni je bistveno palec, boste vrteli sebe 33-krat. Vendar, za začetek ni potrebno se zavrteti 33-krat.

Poanta je v dihu.

Vdah, se zavrtite in poskušajte zaznati, kako se vaša notranjost po plasteh prične rotirati.

To ni igra. Morda je igra.

Vendar na ta način boste pognali svoje čakre. Čakre se morajo vrtinčiti, če se ne želite starati. Čakre se morajo vrteti, da se pravzaprav ohranja zdrava energija, drugače zbolite.

In, ko boste naredili tehniko obračanja, štejte na isti točki, kjer ste začeli, po en obrat.

Delajte to 33-krat v enem zamahu. Če ne morete, delajte po 3 ovoje: 3, 3, 3 in 3. Na dan morate ujeti, se pravi, v enem obratu se morate obrniti 33-krat, kar pomeni, da se plasti po plasti obračajo. In, ko se 33-krat obrnete in zarotirate, vdahnite, zadržite zrak in v momentu se bo prenehalo vrtinčenje.

Tisto, kar se vrti, se pravi, to je kot kocka, ki se zloga, kocka na kocko – se pravi, vdahnete v momentu, ko se ustavite in ujamate to nizanje teh čaker in v trenutku se vam bo prenehalo vrteti.

Če imate možnost in moč, naredite trikrat na dan po 33 obratov – samo vrtinčenja, se pravi, da se na dan obrnete 99-krat.

V momentu boste pobrali tisto, kar je v vaši avri, se pravi, ko se starite, ko zbolite, gre nekaj iz telesa in se ujame v vašo avro in imate premalo kompaktnosti ali gmote v notranjosti, zato telo zboli, ošvohni, stari in nekako v določenih plasteh se pravzaprav odtuji.

Na ta način bomo pobrali, z vrtinčenjem tisto, kar se je polovilo zunaj in na koncu obrata, ko vdahnemo, bomo posesali nazaj. Zakaj bi pustili zunaj tisto, kar je naše, ko lahko pobereмо znova to nazaj.

Čez nekaj takšnih trikov, ker boste nekako na dan to trenirali, boste ugotovili, da obvladate svoje telo. Prišli boste na površje iz te zasovne cone kot zasovniki, boste obvladali telo.

In ne le to!

Lahko boste postali lastniki in prenosniki svojega telesa, kar pomeni, da boste lahko neke kode pobrali sami.

Tisto, kar poberejo drugi, da ohranijo telo, potem po spominu, po konstrukciji določene zapise, da se znova sestavi telo, imate vi dejansko nekaj, o čemer bomo morda popoldan celo spregovorili.

Ne pozabite!

Pokušajte si zapisati določene tehnike, narisati, vendar, vsako vajo delajte po petkrat. Ko se zbudite, se dejansko pretočite na tla, naredite tistih pet vaj po petkrat.

In na koncu se poskušajte zavrteti, vendar vedno pojdite na takt – tri, šest ali devet obratov, se pravi, za tiste, ki se ne morete vrteti, vendar najbolje je, da se v enem obračanju zavrtite 33-krat.

Če je možno, to naredite trikrat na dan po 33 obratov. Kar je v vaši avri pobeglega, ko se odvrtite, se ustavite, vdahnite in v trenutku se vam bo prenehalo vrteti.

Če se vrtite, se vam vrtili lahko še nekaj trenutkov, zelo dolgih trenutkov – vse naokoli padate, se pobirate in marsikaj. Ko obstojite, vdahnite, zacementirate svoj center in vse čakre polovite sami. To je neka, pravzaprav tehnika, ki jo je dobro vnovčiti.

Ali imate kakšno vprašanje na podlagi tega, kar smo sedaj govorili, se pravi, da nekako kakšen delček ponovimo, popravimo, dodelamo? Morda imate kakšno vprašanje?

»Kako dihati pri tem vrtničenju?«

Se pravi – **vdah preden začnete.**

Meni že teče zrak ven. Se pravi, zelo težko mi je pravzaprav to delati.

Vendar, ko se postavite, razširite svoje peruti, vdahnite, obrnete glavo in odprete oči. Se sfokusirate na točko ali na palček svojega telesa. Vdahnite in se vrtite. In ne razmišljajte v svojem telesu, le vrtite se, vrtite, vrtite in vrtite. Vmes postopoma pomalo, pomalo vdihavajte. Ko se ustavite, obvezno vdahnite in v momentu se bo zlila ravnina in polovili boste vse vstopne točke čakr, osnovnih sedem ali devet, ki jih nekako v grobem poznate, se v trenutku se vam bo prenehalo vrteti.

To pomeni, da ste se pripeli na glavne cevi in jih zaprli sami.

»A lahko jaz vprašam? A vrtimo se vedno v desno?«

Vedno v desno. Nikoli v levo – vedno v desno!

»A te vaje lahko tudi z otroki delamo?«

Lahko.

»Še eno vprašanje na teh pet vaj, ki smo jih naredili. Če sem prav razumela – čisto vsako vajo naredimo vdih v istem položaju ...«

Tako.

»... izdih pa različno, vmes?«

Tako, vmes. Vendar, vedno se mora vdahniti, ko se vrne v prvotni položaj, iz katerega se ...

»Z malo dvignjenimi nogami, a ne?«

... Tako. **Tako, da lovite, se pravi, da prilagajate sebi, da je ta ledveni predel zravn.**

To so vam umetno nekatera bitja porušila to ravnovesje, zato da nimate vstopa do najvišjih podatkov, se pravi, do praspomina, do vsega, do koder imajo druga bitja. Se pravi, zato je poanta ali »keč« (kako drugače bi prevedel), se pravi, da ravnate ta ledveni predel. S tem boste poravnali in zravnali, popravili tudi fizično hrbtnjačo. Se pravi, delate več dobrih adutov naenkrat.

»Jaz imam še eno vprašanje. Kaj pa drugi ljudje, recimo naši najbližji – jih lahko naučimo ali za njih mogoče ni dobro, ker niso dobili teh ključev?«

Lahko pravzaprav delajo te vaje, vendar ključ se dobi šele pri tem, ko bitja oziroma, ko mi pridemo in jih postavimo. Vendar, vajo lahko pravzaprav trenirajo. Morda nekoga obhajamo ponoči zaradi vas

ali zaradi tistega, ki pravzaprav kaže tehniko ali vajo. Se pravi, potem tudi poskrbimo za tiste, ki delajo vaje z vami.

»Četrto vajo – ko iztegnemo roke, ali bi tudi vključili ali ne?«

Se pravi, to je ta, ki se pravzaprav pobira ali pa – pomembno je, da nekako zaznate to zunanost, se pravi ta zunanji del. Ko iztegnete roke se ravno te pravokotne roke dotaknejo prvega ovoja, ki je vaš, res vaš, intimni ovoj. Potem, če bi dodali še 23 takšnih rok, bi dobili v grobem avrični prerez, do tam se razteguje vaša avra.

Se pravi, to so znova plasti, vendar pričnete v svoji zasebnosti, se pravi, v tej. Zato je pomembno, da nekako to ovojnico začutite, vendar jo boste prav začutili. Pomembno je, da jo nekako le potisnete, se pravi – ker zunaj je bitje, ki dela enake stvari in na ta način se združita, ker gledata drug proti drugemu. In ravno na temu plašču se dotakneta. O tem še nismo govorili, vendar to je tisto spajanje – se pravi, kjer se dotikate drug drugega.

»Jaz nisem dobro zastopila tisto vajo, ko si naprej – če bi jo lahko ponovili?«

Se pravi, ko se obrnemo?

»To, ko smo na tleh.«

Mh.. To, v temu osnovnemu položaju. **Se pravi, prva vaja, ki se dela v tem vdihu je, da zrak, ki smo ga na hrbtu polovili, s polnim zrakom prenesemo v ta spodnji del.**

Se pravi, tisto, kar je zgoraj je tudi spodaj. Se pravi, tako kot dihajo Angeli nad Zemljo, tako pravzaprav oni prenesejo svoj zrak pod Zemljo ali na samo fizično Zemljo, da lahko sodelujejo z vami. Na isti način mi prenesemo nekaj, kar je praspomin v spodnji del fizičnega telesa.

Pomembno je, da ta vdihani zrak na samem začetku, se pravi, ujamemo ali naslonimo, se pravi, da nekako počiva hrbtenica. Lahko pravzaprav le počivate.

Ni tako pomembno. **Pomembno je, da odpirate hrbtenico, se pravi, kot bi preko žoge se naslonili ali morda dali kakšen povštrček pod seboj, se pravi, se vam hrbtenica na silo odpre. S tem fizično materijo prisilite, da se odpira in ne zapira.**

Pomembno je, da vdahnjeni zrak ujamete v žogico in se preko njega gibate oziroma raztegujete. Vendar po nekaj dnevih boste zaznali, da zrak, ki ga ulovite, se pretaka od prve, druge, tretje, četrte – tudi pete točke. Prav na spolovilu boste čutili, kako se zrak napolni. To je neverjetno. Potem se prelomi in se zrak pretaka po različnih delih.

Tako boste spoznali, koliko čaker pravzaprav imate oziroma koliko je pravzaprav pristnih čaker izvirnega praspomina. To je pomembno, da nekako vlečete v sami zasnovi.

Pri nadaljevanju pa je pomembno, se pravi, **tukaj v prvem delu glava počiva, sloni, kakor vam je lažje, boste videli, od vsakega posameznika. Morda bo komu zelo težko tako globoko prelomiti hrbtenico, vendar pomembno je, da jo odpirate.**

Pri nadaljevanju je pa pomembno, da je glava malo nad tlemi, se pravi, kot bi sloneli na etrični glavi, se pravi in to potem odpirate.

Vendar, znova je pomembno, da vsaj dvakrat vdahnete s tem, da imate glavo nagnjeno navzdol, se pravi, da se spodnji del napolne, potem glavo rahlo poravnate in ko vdahnete – poskušajte – boste videli, da ko zrvnate glavo diha ledveni del in ne vdahnete v pljučni oziroma sprednji predel, vendar vdahnete v ledveni predel.

Boste videli razliko!

Kar pomeni, da dele od telesa napolnite. **Vendar, pri drugemu delu smo rekli ali omenili, da se odpre rebra – kot bi rebra potiskali navzgor.**

Vi ste vraščeni – 27, najmanj 27 bitij je zraščeni skupaj v temu delu. Se pravi, tukaj, kjer se rebra nekako skupaj povežejo, so zraščena in nekako ujeta.

Vi boste potem pri drugi vaji oziroma pri nadaljevanju potiskali, kot bi loputice odpirali, kot bi imeli škrge. Hvala – to je dobro! Se pravi, škrge odpirali – na ta način se bo v nekem momentu začutil pekoč občutek, ko se bodo potrgale vraščene zmesi.

To boste začutili.

Imeli boste strašno lahko telo. Začutili boste, kot da je pero. S tem je pravzaprav nekako zakrita ta skušnjava.

To ste želeli nekako ponoviti – je tako?

»Hvala.«

Še morda kakšno vprašanje? Podvprašanje morda?

»**To dihanje, ko se obrneš, zadržiš in prvič sloniš. Dihaš vmes?**«

Ne. Vdahnete, zadržite zrak in z mislimi ves čas sledite zraku.

Cele vaje se osredotočajo le na dihanje. Na začetku razmišljate, kako se boste postavili, potem prenehate s tem in razmišljate in sledite dihanju. Na ta način boste sledili tudi nekemu, ki je del vas, kako se premika in obuja vas.

Vdahnete in zadržite – ujamete zrak, se pravi in na temu ujetemu zraku se vi premikate. In potem izdahnete in znova premaknete glavo za novo polnjenje.

Na samem začetku lahko popolnoma slonite, potem pa se lahko rahlo tudi vzdignete – zavis, kaj vam je lažje. Se pravi, sledite svojemu telesu, svojemu občutku – nekaterim je popolnoma nemogoče se zapreti, vendar to je drža, v kateri se pravzaprav nahajate zelo, zelo velikokrat.

Se pravi – na to bodite pozorni.

Vedno vdahnete, zadržite zrak in na temu zračnemu mehu se gibate, raztegujete hrbtenico. Zaznali boste, se pravi, kot žogo in hrbtenica se odpira. To je pomembno!

Še morda kakšno vprašanje?

»**Še jaz bi vprašala. Ko delaš eno vajo petkrat, ali vmes lahko dihaš tudi po svoje? Ko eno vajo narediš enkrat, eno ponovitev, a lahko vdihneš dvakrat in potem spet še enkrat?**«

Na samem začetku lahko, dokler se ne zbistrijo misli, kako pravzaprav poteka.

Največja vrednota pa je, da se dela v tekočem zaporedju. Ko boste dosegli to stopnjo, da vdahnete, zadržite in delate in sledite z mislimi zraku, boste pravzaprav v nekem momentu zaznali dva velika bitja, ki se gibata in sodelujeta oziroma živita skupaj z vami.

Se pravi, to je poanta.

In ta hrbtni predel se potem v nekemu momentu, se pravi, to bitje, spusti nad vas in vam stopi nad vas oziroma nad vaša ramena in se odprejo posebni kanali.

Sedaj ne vem, koliko smem pravzaprav povedati, a hkrati se bo to bitje odprlo zaradi tega notranjega centra, se pravi tega pranskega dela, ker preko tega diha se polnijo notranji duhovi in vsak duh ima posebno cev, ki se pripenja vedno v ta ledveni del. Tako se gradijo vijačnice, spiralnice oziroma nova DNK. Se pravi, v prvotni prastari spomin ali stadij spravljate svoj položaj telesa, tkiva in vsega.

Pri vas je bila pravzaprav umetno zaustavljena rast, se pravi, da človek nekako ima le dvovijačnico te DNK, v resnici pa jo je imel najmanj 92 takšnih vijačnic, kar pomeni, da ste imeli res popolno oblast nad vsemi.

Sedaj pa ste v položaju drugih planetov, drugih gibal, drugega vsega. Se pravi, je pa to nekaj, o čemer pravzaprav sedaj nekako spravljamo ta prastari spomin v prvotni položaj.

Pomembno je, da je dihanje tekoče. Za vlitost s to vajo rabite morda 7, 10 minutk in to je tisto, kjer boste začutili, ko se meso od etričnega telesa loči in kako pravzaprav balansirata v tej energiji in to je to bistvo, kjer se gradi pravzaprav ta pranska povezava vsega višjega, nižjega, sredinskega in vsega, kar je pravzaprav okoli vas.

»Če ne bomo npr. kaj prav delali – ali nam bodo pomagali oziroma nas bodo opozorili?«

Zagotovo. Zagotovo.

Tudi vrstni red nekako ni ravno pisano. Vendar, pomembno je, da je tisto, kar je spredaj, je spredaj, tisto, kar je zadaj, je pravzaprav zadaj. Vsaj na to morate biti pozorni.

»Omenili ste, da vaje vedno delamo zjutraj. Kaj pa npr. zvečer?«

Ne.

Pomembno je, da delate zjutraj, ko je telo pravzaprav čisto mehko.

Tudi ta tehnika ali vaja je zelo, zelo dobra. Se pravi, ko tudi preko dneva odpirate hrbtenico – tudi to je zelo dobro. Zgornji del potisnete, vendar potem morate posebej, se pravi, odprete del, tale del, potem potisnete glavo in jo, se pravi, kot kača jo vlečete navzven. Ta del – ledveni, hrbtni in vidite – ta zgornji del. Se pravi, tako, kot je zavito, tako ga pravzaprav vlečete. Bolj, ko ga boste razpirali, bolj boste delali to ravno cev.

In ker telo spi v temu vodoravnemu položaju, se pravi, je najbolj mehko in najbolj prodorno.

Nekatera bitja Zemlje vdahnejo, ko se telo sesede. Se pravi, takrat dobijo zemeljska bitja oblast nad vami.

Zato je pomembno, da jih preseka preden zaživijo, preden vdahnejo ta dan – se pravi, da vi na njihova mesta potisnete druga bitja, ki vam pomagajo in vam pravzaprav prebrodijo ta dan in vam ne spremenijo v negativno stran usodo, spomin, praspomin ali karkoli drugega. Se pravi, na ta način jim izpodnesete to zadevico.

Če pa delate v večernem delu, je pa pravzaprav to tako bolj na fizični ravni, se pravi, ni tako kvalitetno in ne morete zbalansirati, da bi dobra bitja potisnili. Je lahko le vaja za gibala.

»Kaj pa če delamo večkrat kot petkrat. Je to narobe?«

Nič ni narobe. Vendar, mi smo dejali petkrat, ker vsak lahko naredi vaje vsaj petkrat. Tako starejši kot tudi mlajši, se pravi, petkrat je nekako ravno pravo. Tako.

»Hvala.«

Še morda kakšno vprašanje?

»Jaz bi nekaj vprašala. Ravno pri tej vaji, ko je že prej gospodična vprašala – ko dihamo tako, da imamo dol glavo, pa petkrat moramo to narest. Kolikokrat potem vdihnemo, ko imamo glavo dol in kolikokrat, ko imamo glavo vzravnano?«

Se pravi, vsaj dvakrat jo imejte ukočeno. Vendar telo lahko rahlo privzdignete, lažje boste vdahnili. Se pravi, potem pa tretji, četrti in peti vdah imejte vzravnano glavo, se pravi, da je ta prekat odprt. To je zelo pomembno.

»Hvala.«

Morda še kakšno vprašanje?

Takole. Jaz vam svetujem, nekako v grobem, da za sedajle naredimo nekakšno pavzo. Gospodična Saša bo pravzaprav povedala, kako imate naprej razporejen program ali imamo morda čas za daljši odmor ali krajši. Kakorkoli že – potem se znova nadaljuje predavanje.

Mi vas ne moremo učiti vsakega posameznika, se pravi, na vsakemu posamezniku smo delali, postavljali in sestavljali določene vezi, določene povezave.

Morali boste doma trenirati.

Pet vaj po nekako pet vdahov je res najmanj, kar v svojem življenju lahko storite, da dobite nazaj tisto, kar je vašega, da v svoj spomin oziroma v svojo stojnost povlečete bitja, ki skrbijo za zdravo prehrano, za zdrav obstoj, za zdravo sporazumevanje, za višje vibracije, za zdravljenje samega telesnega tkiva, za pomlajevanje, za vrtinčenje vsega.

Se pravi, dokler se giba duh okoli duha, imate dejansko nekako pretočno zasnovico. Se pravi, se nekako tudi zdravo, bolj bistro sporazumevate in predvsem bomo čez nadaljnje procese spoznavali, kako sebe do popolnosti spojiti in predvsem pobrati telo telesa davninskega praspomina – se pravi, da bomo mi tudi lastniki tega telesa. In ne le manipulanti oziroma figurice, ki nas druga bitja nas – morda tako – balansirajo in vodijo v nekakšnem zaprtem, ujetem kanalu.

Tako.

Delajte vsako jutro – dva dni v zaporedju, pa boste videli, kako zrak – se pravi – sledite zraku in videli boste, kako se zrak kratkomalo izgublja v notranjosti. Več ga boste vdahnili, manj ga boste izdahnili. Potem boste čutili hladni zrak, ki odteka na hrbtišču, že zagotovo tretji, četrti ali najkasneje osmi dan, če boste to pridno trenirali.

Tako.

Jaz vam želim pravzaprav lepo. Postopoma se bom odmaknil in nekako, tako, želim vse lepo.

ODMOR

Lahko nekako pričnemo, glede na to, da že močno, močno zamujamo, glede na to, da smo se nekako dogovorili, da pričnemo ob 15.00 uri.

Lepo še enkrat pozdravljeni.

Danes sem majčkeno kar preskočil določen uvodni pozdrav ali kakorkoli že. Nekako res od srca, res topel in iskren pozdrav.

Sem namreč **Brahmanjur Brahmandranski Jahvarjunski Visočanski** oziroma Tisti, ki bom v temu času nekako povezoval določene misli, določene poglede, vendar tako, kot predhodni večer, smo nekako odprli in smo odprti tudi do nekako vaše lepo, prijetno, vendar zelo malce mračno, turbobno popoldne.

Tukaj smo nekako v temu prostoru, če si lahko morda predstavljate, kot bi iz vaših fizičnih stropov visele ali bingljale naše velike noge – tako nekako nad vami posegamo in se nekako dogovarjamo in z umi, razumi se povezujemo.

Trije, morda nas bo tudi do devet, ki smo se spustili prav na vašo fizično plast. Glede na to, da je pravzaprav Zemlja dana po nekakšni plasti, tako se mi od višje oziroma nam skorajda najnižje možne točke sporazumevanja povezujemo in sporazumevamo tudi z vami.

Tako kot vi sedite tukaj na vaših, morda zelo prijetnih stolčkih, tako imamo tudi mi vsak svoje stolčke. Malce drugačne, vendar, kljub temu sedimo nad vami tudi mi.

Ravno tako, kot ste imeli pojedino, smo jedli in uživali v določenih vibracijah mantranja in uživanja pravzaprav določene hrane, določenih dotokov tudi mi.

Nad vami smo sedeli v svojih položajih in nekako naš svet je bil premaknjen nad vaš svet. Zato so, žal, kakšne vilice ali kakšne dotočne plati, žal, letele tudi naokoli.

Upam, da vas nismo pregloboko prestrašili – vendar tako, kot letijo morda pečene piške iznad neba – morda ste kdaj slišali o raznih kamenjih, ki letijo od nekod iz neba kar na vašo fizična tla. Morda ste slišali o kamnitih strelah, ki padajo na vašo fizična tla – to je pravzaprav najvišja plast ali nam pravzaprav najnižja plast, iz koder in od koder se pravzaprav materično povezujejo nevidne – vam, žal nevidne vibracije in zato, morda v kakšni bibliji – vendar marsikdo pozna, kako nekaj prileti in prifrči kot kamenje iznad nikogar ali od neke plasti nad Zemljo in uniči tudi Zemljo.

Kot bi neki teritorij poveznili in odprli, tako nekako iz te višje dimenzije, se pravi, bomo govorili, morda o kakšni dimenziji ali o plasti življenja pred življenjem. Se pravi, ko se pri nas – vendar to ni naš svet, vendar je neki vezni vaš svet, se pravi, neka življenjska situacija konča, morda kakšno kamenjanje, kakšna vojna ali kakšna sulica potem prileti in prifrči na fizična tla. To so določena območja ali področja, ko kar iz nebes prileti, morda celo kri iznad vsega.

Zagotovo ste slišali ali morda poznali določena področja, kjer se dogajajo nevidni čudeži. To ni nič drugega, kot iz življenja ali iz neke dimenzije ali iz nekega realnega sveta prifrči nekaj zaradi zlobe, zaradi svarila, zaradi nemoči – se pravi, se vibracije spremenijo in nekaj kot les iz neba ali iz nič prifrči na fizična tla. Tako se dogaja, da morda kakšna tekočina privre tudi na vaša fizična tla.

Takole. Nekaj čisto za uvod.

Glede na to, da smo vas mnogo, mnogo poučevali, mnogo vodili in marsikaj smo vas pravzaprav naučili, bi vam morda odgovorili na nekaj zelo zanimivih, konkretnih vprašanj, ki smo jim morda prisluhnili. Tako, čisto, žal, malce mimogrede.

Ena zelo prijetna gospa je pravzaprav zastavila nekomu zelo, zelo prijetno, hudomušno vprašanje, ki se bo zagotovo, zagotovo dotaknilo vsakogar.

DIHALNI TOK ALI DIHALNI DUH

Kaj se dogaja, ko dva zaljubljenca ali dva partnerja pravzaprav spita, ali ležita drug ob drugemu? Kaj se dogaja pravzaprav z energijami, ko premika oziroma kaj pravzaprav dobite vi, kot tisti, ki ste poleg njih?

Zanimivo. Zanimivo. Zanimivo.

Ko se poljubljate, se premikajo dihalni tokovi. Tisto, kar smo govorili, se pravi, prav pri pranskemu dihanju, imate neko zmes zunaj. Tako kot bi dali nekakšen dokaj velik oblak in nekakšen pajčolan, ki se zvija in se pretaka v pljučni prekat, polni v pljučkah, pravzaprav en delček velike celote, tako pravzaprav ta del od enega na drugega diha.

Ko se vi poljubljate, si zamenjujete delčke od tega dihalnega toka. To pomeni – dokler se samo poljubljate, si menjuate oziroma podarjate dihalnega duha.

Dihalni tok ali duh, se pravi, to celota, je pravzaprav zelo, zelo prozorna oziroma prosojna gmota, ki ima težo v določenih plasteh. Vse, kar je slabšega oziroma težjega, je vedno na dnu. Tako kot pri vas, pravzaprav v sami materiji poznate, se pravi, vse, kar je lahkega gre višje, vse, kar je pravzaprav težjega, gre nekako tudi nižje.

To čisto preprosto pomeni, da imate istega duhalnega deleža ali drugega dela pravzaprav pripetega zunaj, vendar višjega.

To pomeni, da je tam nekaj res najboljšega od najboljšega.

Tisto usedlino, ki jo morate vi nekako obteženo predihati, pa si medsebojno preko poljubov delite in porazdelite. Kar pomeni, da si delite pravzaprav najbolj težke frekvence ali najbolj težke prašne usedline od neke prastare davnine.

Vendar, v temu dihalnemu delu, prav v ljubezni, se predaja in pretaka le ljubezenska energija. Kar pomeni, če ste zaljubljeni iz obeh strani, je to za vas zelo dobro, ker so frekvence bistveno višje. Kar pomeni, da nekako si medsebojno delita višjo vibracijo in medsebojno najbolj korektno in pošteno frekvenco, preko katere lahko potem prihaja tudi erekcija.

Prav spolnosti se bomo nekako dotaknili, da vam bo morda lažje razumeti, zakaj imate zaprto neko področje, na katerem ste morda zelo, zelo občutljivi. Vendar, pričnimo pri poljubljanju.

O POLJUBLJANJU

Dokler ste zaljubljeni in oba vibrirata dosti višje, si medsebojno menjavata višje frekvence. Zelo težje ali mnogo huje je, če nekdo ni zaljubljen in se podreja, kar pomeni, da v istemu momentu, ko se v paru zgodi podrejanje, prilagajanje, popuščanje, se pravi, da nastaneta dva pola – nekoga, ki je

nekako manipulantski, prevladujoči ali tisti, ki preseže drugega, taisti pretoči nesnago svoje usedline. Kot bi obrnili peščeno uro, se določene usedline spustijo v njo.

V veliki meri ste ženske tiste, ki povlečete to usedlino. Usedlina pa ni nič drugega kot praspomin vaše zaljubljenosti. Iz te zaljubljenosti pa lahko prehajate do zelo težkih konfliktov, do zelo modrih konfliktov, morda celo do posilstev, do umorov ali do marsičesa drugega.

Kadar je ravno obratno, da oba vibrirata in pravzaprav zavestno osredotočata tok ljubezni v nekako položaj, kjer zavestno vzgajata ljubezen drug do drugega, ne prihaja do manipulacije davnine.

Ta usedlina, ki jo potem preko poljuba dihala dobite v sebe, vas prične obremenjevati. Zato ste ženske nekako bolj opeljane, bolj nekako poteptane in **manipulacija žene se prične prav preko poljuba**. Ker ste žene pravzaprav vpeljane, drugače ne morete sebe izraziti oziroma se izražati, se pravi, **ženske dobite trdo kožo**.

Nekako se navadite podrejeni, ker se v momentu, ko se delček od njega nad vas spusti, ste takoj manipulirani. V istemu položaju se odmaknete v fazo opazovalca, saj bo že nekako, se že prilagajate in že manipulirate nazaj.

To je igra dvonožnih energij oziroma igra dveh bitij.

Od tukaj dalje se pravzaprav lahko razmerje tudi konča ali pa nekako tudi poda.

Se pravi, preko poljuba se menjata ali pa prebujata davnina, prastara spominska nota, kjer sta bila dva bitja v istemu momentu, v istemu časovnem traku tudi globoko medsebojno povezana.

Lahko sta bila zaljubljena že v davnini ali pa sovražna drug do drugega, vendar, v enem samemu momentu, kjer se malo prevesi tehtnica na eno od strani, ponavadi ste ženske tiste, ki povlečete te smeti v sebe, se po isti plasti davnina najtežje usedline ljubezenskih dotikov, ljubezenskih spominov, ljubezenskih gnevov in bolečine na vas takoj spusti.

Takoj, v istemu momentu, dobite balast. Dobite del mesa od njega in takoj sta etrično povezana. Ustvari se meso mesa dveh vezi, ki ne razmišljata, ki več ne kontrolirata, vendar spita drug poleg drugega, kot dva stara zaročenca ali pa nekako nikoli poročenca.

Vendar, od tukaj se pravzaprav prične davnina premikati na vas.

Zato je dobro, če se odločate in upate poljubljeni in se s strastjo poljuba predajati, da je to res v isti frekvenci enake vibracije, da si to res poželite tako strastno, kot si želi partner, se pravi, potem ostanete v ravnovesju in nič od njega ne povlečete.

V momentu, ko čutite, da poljub »ooooo – to pa ni za mene«, v istemu momentu boste vse usedline od njega pobrali na sebe.

Takoj za tem vas pravzaprav prične dušiti, duši moralni maček. Vendar, moralni maček, kot pravite pri vas, ni nič drugega kot usedlina starega prehajanja, kjer sta bila na nekem področju skupaj, morda poročena, vezana in sta nekako prebudila staro usedlino, ki se znova dogradi in nadgradi.

Zato bi dejali takole:

Bodite strašno previdni že pri samem poljubu. Če želite sebe predajati le preko poljuba, ločite ljubezen od poljuba.

Dobro je, da sta oba zaljubljena.

Če pa se želita predajati le kot telesno strast, pa sebe pravzaprav v tej zmesi prav po polovici telesa zaprite in ne odprite pravzaprav čustev ljubezenske atmosfere.

Se pravi, kot bi se dva telesa spajala, vendar ne prodrite s čustvi v notranjost, kar pomeni, da nikakor, nikakor ne smete se zaljubiti, če se predajate le poljubu tako, kar malce tako.

V istemu momentu se pravzaprav naredi usedlina.

V vašemu pljučnemu prekatu se naredi znova bermud ali trikot in ta usedlina se namreč naseda. In naseda in nadriva, se prav nad vami, kot zasnovniki. Ker ste v tej žlički pravzaprav podtaknjeni kot mala silhueta, se pravi, se ta teža nad njim nariva. Vedno bolj se dušite, vedno bolj se zadušite, vedno bolj otopite, vedno bolj trpite.

Vendar, to je en del te pravzaprav poljubne atmosfere.

O SPOLNOSTI

Ko pa se združite intimno, to pomeni, da se združuje drugi del tega bermuda, se pravi, takrat pa morate znova ločiti – ali ste zaljubljeni in je pravzaprav ljubezen enaka tudi po njegovi strani, se pravi, da začutite, da sta oba zaljubljena. Ko pride do intimne, globoke notranje vzbokline ali prodornosti, se pravi, ko se dva popolnoma sparita, je znova potrebno, da je ljubezen na obeh smereh.

V trenutku, ko se spolno dokončno sparita in da znova ni enakih čustev na obeh straneh, se pravi, da nekdo vzame, tako kot moški vzame žensko za potrebo, žal, se moram tako izraziti, se pravi in ni vpletenih čustev, res tistih globokih čustev, da pogleda v notranjost ženske ali žene in jo povleče s tisto, res notranjo željo k sebi, se pravi, pa po drugi strani znova tisti šibki, ki se morda zaljubi v nekoga, ki mu potisne nekaj v notranjost, od njega dobi materijo. Se pravi – pa povleče telesa materije – prastare delce prastarih davninskih energij, kar pa pomeni, da vas kasneje dokončno, za celo življenje prav povežejo.

Prav ta bitja oziroma te usedline poskrbijo, da se zapre drugi del, od spodaj navzgor, prekata, se pravi, preko poljuba se zapira in useda usedlina na zasnovnika iz zgornjega dela, ta pa poskrbi, da se usedlina nabira na temu spodnjemu delu, in zato, drage žene, vedno trpite zaradi dušenja, zaradi nekako neprijetnosti, se pravi, vas kar v prsih duši, predvsem zato, ker sta dve cevi, dve vstopni točki, preko katerih čustva delujejo, se pravi, se povlečejo in zapirajo.

Preneha se vibracija. Vi se dejansko poročite, ležite in nič več ne želite. Se pravi, postanete nekako žrtev ali pravzaprav manipulacija drugega delčka, ki vas obvlada in porazi.

Zato, drage žene, boste morale v temu življenju marsikaj počistiti, se pravi, ker žena je zmožna prebiti te plasti, ki so zaprte, vendar po določenemu postopku, ki ga bomo morda kasneje celo obrazložili.

Kadar pa drug ob drugem, pravzaprav preživita noč – obeh delov združena, se pravi, kjer se združuje zgornji del in se združuje spodnji del, se pravi, pa da je to prava ljubezen iz obeh strani, kjer sta vibraciji nekako prilagojeni druga drugi, se pravi, da se imate medsebojno vsaj radi, ne pa, da je nekdo hladen, celo odbijajoč, vendar za potešitev, ženska morda celo dobra bo.

Se pravi, v istemu momentu pa se tukaj dogaja nekaj, kar še ne smemo dobro obrazlagati.

Vendar, ko ponoči, pravzaprav spite drug nad drugim, te usedline, se pravi, te usedline, ki so zgoraj in ki so spodaj, se materializirajo, kar pomeni, da postajajo vedno bolj glasni in celo šepetajoči.

Zaradi teh usedlin nekateri slišite celo glas. Šepetanje. In ta glas vas ponoči celo prebudi. Mnogo med vami je takšnih ljudi, ki se ponoči prebujate zaradi tega, ker vas nekaj duši, nekaj bremeni – vendar so to usedline nekoga drugega, ki se usedajo na vas.

To postane simbioza ali nekakšno parazitstvo.

Zato, drage moje ali dragi moji, boste morali marsikaj in marsikaj tudi pri sebi postaviti na prave rede, da boste vedeli, kje pravzaprav so neke meje.

Ko se nekako približata in drug ob drugem pravzaprav ležita, kot dva zaljubljenca, se pravi, se med vama, prav v osprednjem delu, dela povezava.

Če partnerja ležita drug ob drugem, se preko teh usedlin naredi preko noči zamenjava, kar pomeni, da, če se približata in spita drug ob drugem, se naredi tako, kot bi nekako življenjsko energijo povezovali med dlanmi – se vse, kar je vašega pobere nazaj, vse, kar je od partnerja – morda celo slabšega, pa dobi on nazaj.

To je ena od skrivnosti.

Kar pomeni, da se žene morate majčkeno prilagoditi, malce k njemu priviti in mu na ta način dati tisto, kar je njegovega. Se pravi, to se dela na neki nezavedni ravni. Vendar, vi to lahko zavestno naredite, ker se cikel, ko vi zaspate, se pravi, se tukaj pod žličko odpre nekakšen prekat, cev, preprosta cev, kjer se povezujejo duhovni »liderji«. In v tistem času se magnetno povezujejo usedline znova nazaj.

Partnerji pa, ki se obračate drug od drugega, pa se obrnete, morda po spolnem odnosu proč od vsega, pa pravzaprav nekako usedline globoko, globoko kanalizirate v sebi in po nekakšnem letu dni dobite večinoma njegovega spomina v sebi in dejansko potem čutite mnogo več od sebe.

Dejansko točno veste, kje se partner nahaja, kdaj vas vara, kdaj morda poležava s katero drugo deklico in še marsikaj drugega. Prav preko tega.

Bodite zvite!

Obračajte se proti njemu! Mnogo več se crkljajte preko njega in vračate njemu nesnago nazaj.

Ko se obračate proč drug od drugega, žal, ne vračate ničesar nazaj.

Vendar, usedlina, ki vibrira, se počasi nabira na določeni kosti in tako postaja del vas. Vas prične dejansko dušiti, prsni koš se vam pravzaprav prične spreminjati, zunanost materije se pravzaprav preoblikuje in **kar naenkrat postajate drugače izoblikovani.**

Na kosteh se nekaj nabira.

Lahko se nabira tudi po drugih delih gibalnih delov in potem pravite, da se nabira nekakšen kalcij ali nekaj podobnega – vendar, prihaja to prav po čustveni strani.

Gorje tistim, ki se s partnerjem obračata hrbet ob hrbet! Takrat se po hrbtne strani, kjer so odprti kanali, menjavajo in kradejo bitja lahko med seboj.

Tako, da Jaz bi vam svetoval, če se že obračate od partnerja proč, odmaknite se na nekako varno razdaljo, vendar se obrnite tako, da imate pleksus proti njemu.

Se pravi, nekako tako se zvičajte, da mu preko noči, v trenutku, ko telo zaspi, se odpre ta kanal tega čustvenega prekata in mu dejansko dajete vse skupaj nazaj.

Tudi, če se partner obrača proč, pa dobijo to usedlino tisti, ki so po hrbtu najboljše od najboljših, vendar na ta način se vi olajšate.

Toliko od skrivnosti, kar se tiče nekako te vezi ponoči.

Bodite zelo previdni.

Preko spolnosti, ko doživite pravzaprav pravo erekcijo in ne zaigrano, drage moje, preveč igrate! Se pravi, to je največja skrivnost, ki vam jo morda celo razkrijemo.

Ko se pravzaprav pripravlja ženska v ta tok erekcije, da se odpre in začuti vibracije, se pravzaprav ta zaprti tok prebije. Prebijete preko zasnovnika in to usedlino butnete dejansko na površje in prebijete center dihala in pridete na kronski čakri na vrh ali navzgor tudi ven.

Se pravi, na kronski čakri ali kronski čakri pa ima zatič, sijaj ali obhod. Se pravi, angeli imajo nekaj podobnega, kot neki sijoči »talerček«, obroček ali nekaj podobnega – zelo zanimivo.

Se pravi, tako, kot smo govorili, ta sijoči obroček ali ključ je potisnjen pri vas nazaj navzdol in v meso mesa tega svetá. Zaradi tega ne morete niti dobro izživeti erekcije, kaj šele začutiti pravo ljubezen Višjega vsega.

Ko zaživite erekcijo, se pravi, se prebijete skozi ta kanal in ga čistite sami. Na ta način pridejo usedline v pljučni prekat in preko kašlja ga tudi izkašljate navzgor.

Vendar, preko tega prebijate in pridete do podatkov, kjer so skriti v najbolj skrivnostni točki, se pravi, na izstopni točki, od koder pa se pravzaprav življenje mesa tudi konča. Se pravi, to je nekaj, kar vibrira nekaj centimetrov nad vašimi fizičnimi možgani in to je kot nekakšna kronska čakra. Od tukaj dalje pa se odpira pravzaprav kanal – preko tega pa se povezujete z vsem – astralom, kozmosom oziroma vsega tistega, do česar lahko pridete.

Se pravi, če nekako ženska zna povleči iz tega, da se zna prepustiti ljubezni in da resnično moškega pobere do te točke, da ona izživi to čudovito zmes, bo po nekaj močnih erekcijah, pravzaprav, ko se sprosti, prebila zatič, ki se lahko nabira in dela desetletja in desetletja ali celo življenje.

To pomeni, da, drage moje, porabite tisto, kar je za porabiti od svojega lastnega partnerja.

Vendar pazite!
Pazite. Pazite. Pazite!

Če se dogaja, da partnerja oba pravzaprav uživata v tej atmosferi te ekstaze, se zgodi, da oba prebijeta ta zatič in prideta na površje in pridete lahko do Najvišjih veličin, zaradi česar ste dobili tudi ta kronski zatič.

To pomeni, da so vam nekateri umetno ustvarili določeno blokado, ker prav preko erekcije, preko te seksualnosti, lahko prihajate do največjih zakladov, do Akaških, Arkaških ali Andalskih zapisov, po katerih pravzaprav marsikdo hrepeni.

Se pravi, umetno ste bili zaprti, da ne boste imeli prastari spomin vsega, ker potem lahko pobegnete iz mesa mesa ali kontrolirate meso ali pa pravzaprav se izmaknete kontroli drugim bitjem.

Toliko o tej, nekako živi, nekako gibajoči se strani.

Vendar, še nekaj bi vas rad opozoril.

PADLI ANGELI

Ko nekako ležite drug ob drugem, se pravi, se ne samo, da se nekako menjajo in nekako pretakajo te usedline, če se smemo tako izraziti, med partnerjema znova nazaj – vendar se, ko ležita postrani, celo ta **bočna stran**, o kateri pravzaprav še nismo nikoli nič govorili, vendar **smo pričeli odpirati te rebrne stenice** – se pravi, kjer smo rekli, da **se bodo bitja postopoma raztrgala**.

To so vraščena bitja – naklepno zaraščena bitja, mutacije, samo zaradi tega, da slučajno, slučajno ne pridete do skrivnostnih podatkov in ne prevladate nad telesom.

Po tej strani se nekako sveti sij, nekako nekaj centimetrsko debela plast, ki je pripeta na podplat in gre preko vsega do kronske čakre. Ravno tako imate na drugi strani, izpod podplata, narejen obroč.

Če bi pogledali ta obroč, nekako v sklenjeni – nekako tej krožnici, bi ugotovili, da je to prehod. Vendar, umirajoči ali začasno mrtvi prehod.

Vendar nekateri, ki znajo morda sebe majčkeno premakniti vidijo le kanal in potem vidijo skrivnostna bitja, ki prehajajo preko nekega kanala, preko nekih čudežnih dotokov. Vendar ljudje, dragi moji, morda vidite celo te kanale drug od drugega in potem mislite – velikost, veličino drugega bitja ali angela, ki prihaja – vendar, to je nekaj, kar je pripeto v tej zunanosti.

Vendar, kaj imate pravzaprav zapeto?

Ujeto imate najbolj žlahtno angelsko bitje. Se pravi, njene peruti so ujete in vraščene, se pravi, vsaka energija peruti ali Najvišjega znanja, ima roke, tako kot vi. Ima glavo in misli – tako kot vi. Celo lasišče ima zelo dolgo, kar pomeni, da nekako Andželine, Viline ali te Najvišje energije, imajo dolge lase, preko katerih sprejemajo določene signale. Zato morate morda imeti kdaj pa kdaj tudi daljši las. Več, kot imate daljšega lasu, več imate nekakšnega energijskega traku, ki se povezuje s to vašo podlago.

Kako so pravzaprav pretkano polovili najbolj žlahtna bitja, ki so jih nekako imenovali padli angeli?

To so pravzaprav bitja, ki so pomagala. Napačno je bilo tolmačeno!

To so bitja, ki so prišla od drugod vam razkriti, vam pomagati, vendar so jih nekako po nekem posebnem sistemu polovili in vgradili v človeka. Okoli so jim pravzaprav peruti, ki so nekako čašasto ujete, se pravi, zagotovo poznate angelske peruti, ki so v obliki srca in potem v obliki špičastega, pravzaprav spodnjega dela, ki se rahlo odpira in preko katerih angel diha, se pravi, so ga ujeli in ga vrasli pod podplat.

In nič drugega, to pravzaprav ni nič drugega kot njegov oblak ali zunanji del njegovih peruti. Kar pomeni, dokler ima spodnje špičke ali spodnje konice ujete pod podplat, angel ne more pobegniti. Tako angel zapre vaša vrata in tako ste pravzaprav ujetniki zemeljskega duha.

To je nekaj, kar boste, pravzaprav odpirali in oni so s telesom dejansko vraščeni v vaša fizična rebra, kar pomeni, da so jih polovili in zato so padli angeli. Tudi, predvsem, so to ženske.

Zaradi tega ste dobile veliko zmes v notranjost in te andželine, žal, ne smejo uživati, ker bi pravzaprav se lahko oplodile in razmnožile tudi same. Zaradi tega so se ta bitja oziroma so se ta bitja prirasla na rebri del in ne na spodnji del in zaradi tega ste mnogokrat tudi hladne po zunanosti.

Se pravi, ta zunanji del bomo postopoma odpirali in potem boste pravzaprav spoznali, kaj pravzaprav ste ženske po celi konstrukciji.

Vendar, to je veliko plasti. Vendar, prav te ženske, ki so prišle pomagat določenim ljudem, so se polovile v večini. Ker je večina žensk postala ujetnica, zaradi določene eksplozije, se pravi, v sama fizična telesa, kjer so naredili iz njih prerez. Zaradi njih imate telo ločeno, kar pomeni, da so to bitja, ki so pravzaprav takole nad vami ujeta in speča – se pravi, imate razdeljeno celotno telo.

To je tisto, kar boste pravzaprav postopoma spoznavali. Zato je potrebno, da se jih reši in izpusti iz vas. In, ker boste vi pomagali njim, bodo one tudi vam. To je ta medsebojna povezava.

Ponoči, ko dva pravzaprav ležita drug poleg drugega in se pravzaprav veselita, se peruti Njenega visočanstva pravzaprav pokrivajo in vas pravzaprav zaščitijo.

Zato nekatere ženske ali pa moški se ob kakšnem partnerju dejansko počuti, kot bi dejali, da ste v raju, če se smem pošaliti. Vendar, le zaradi tega, ker se ta energija tega skrivnostnega bitja položi preko obeh in skrbi za telo ženske in hkrati tudi za telo moškega ali obratno, se pravi, zato se nekateri partnerji tako fantastično medsebojno sporazumevate oziroma spite drug poleg drugega.

To je nekaj tako.

Vendar, menjava, takrat, ko to bitje položi svoje peruti preko vas, se ne odziva. Se pravi, to je vam najbolj, najbolj genialna zaščita, kar pomeni, da imate filter. To pomeni, da nič se ne bo menjavalo od tistih plasti, kar so nad njo in hkrati tudi ničesar, kar je spodaj pod vami. Ona dejansko poskrbi za to, da ostane vse tako, kot je bilo. To je najboljša zaščita, ki jo imate.

Vendar tisti, ki te zaščite nimate, se medsebojno pravzaprav grizete ali odbijate, morda celo sovražite, vendar ponoči vam dejansko spati z nekom ni in v tistem času pravzaprav tudi tega pokritega dela njihovih peruti nad vami ni.

To je ena od takšnih skrivnostnih delčkov – kaj imate predvsem ženske v sebi. In tiste ženske, ki imate takšne angele oziroma takšne kanale okoli sebe, ste pravzaprav zelo čutne, zelo nežne, zelo frekvenčne, zelo vibrirne, tudi instinktno veliko bolj razvite in še marsikaj začutite, kar moški pravzaprav ne more niti doumeti in razumeti.

In predvsem se dogaja to zaradi tega, ker preko peruti one sprejemajo frekvenco in vam potem dejansko izdajo določene signale in vas na to opozarjajo, kaj se pravzaprav dogaja.

Zelo malo moških je, ki imajo takšne žene ujete, vendar predvsem imate to ženske oziroma žene – takšne polovljene silhuate, ker so jih namensko ujeli in podtaknili v meso mesa tega sveta.

In, kaj se pravzaprav dogaja?

Ko nekaj ducat takšnih žena poloviš, ki so prišle pomagati, pridejo druga bitja, ki bi rade pomagale njim in tako poloviš celo, popolno populacijo bitij in jih ujameš na svojo stran.

Zato imate, dragi moji, v telesu marsikaj, kar si ne upate niti misliti, kaj šele pomisliti. Vendar, mnogo več žlahtnega imate, vendar, žal, nič prebujenega in premalo, premalo ste ozaveščeni, da bi vedeli, kam se obrniti oziroma, kam se pravzaprav potisniti.

To je bilo eno od takšnih zelo zanimivih vprašanj, ki smo jih nekako prisluhnili, kaj se pravzaprav dogaja oziroma kaj se nekako poraja.

In ne le to!

MENJAVANJE PARTNERSTVA

Želel bi vas morda opozoriti na menjavanje partnerstva.

Ko se namreč ljubite, si medsebojno darujete, se pravi, sedaj veste kaj – medsebojno si izmenjujete določene usedline.

Zato bi vam jaz nekako svetoval, da pravzaprav, če želite v nekakšno drugo navezo, zaprite staro in pričnite novo.

V momentu, ko boste zaključili staro, se usedline nekako zbalansirajo in umirijo. Se pravi, in šele potem pričnete z drugim partnerjem, se pravi in tako zaključujete partnerstvo oziroma navezo.

Bodite v partnerskem odnosu toliko časa, dokler vam je lepo.

Se pravi, s tem boste dobili osnovo neke vibracije in na podlagi tega boste dejansko imeli novo odskočnico.

Se pravi, ko začutite, da ni več tako lepo kot bi bilo, ste vi v temu času prišli do neke stopnje ali do neke vibracije višje zavedanosti in potem znova pričnete graditi nov partnerski odnos – od te višje stopničke, ne od samega začetka. Kar pomeni, da na sebe pritegnete novega partnerja, mnogo bolj kvalitetnega, ker ste dejansko začeli od te stopničke. Se pravi, v tem odnosu – znova ste s partnerjem toliko časa, dokler je lepo in ste znova napredovali.

Tukaj se ustavite in ne mešajte vmes drugih partnerjev. Se pravi, in znova bodite z njim, dokler vam je lepo. S tem ste prišli višje.

To so pravzaprav zatiči, ki jih lahko gradite sami. Na tak način ne boste na sebe vlekli vedno slabših partnerjev, vendar vedno boljše.

Zato se marsikdo med vami šali na račun drugega – se pravi, da je dobil še slabše, kot pa je pravzaprav imel. Le zaradi tega, ker nekako se ne zaključujejo in ne delajo takšni podstavki ali zatiči.

Se pravi, to je tisto, kar boste morda morali nekako na zemeljski bazi tudi morda spremeniti – na razumevanju, na vedenju in na nekakšni komunikaciji.

To je bilo eno od takšnih, malce zanimivosti.

O ZVOKU

Rad bi se dotaknil tudi zvoka. To je bilo drugo najbolj zanimivo vprašanje: **»kako pravzaprav zvok prebija določene zaznave oziroma čutnosti?«**

Zvok je najmočnejši, prodorni silak, kot strela, ki preseka vsakogar. Ljudje, ki poslušajo zelo razdejano glasbo, kjer je polno sekanja, se pravi – ni harmonije.

Se pravi, predvsem pri mladih, ki poslušajo dejansko težko in raztrgano glasbo, s polno nasilnega zvoka, ki jo pravzaprav notranji mental ne more sprejeti, ker je vedno znova »razsekavljen« in razbija, se pravi, so vibracije v notranjosti popolnoma raztrgane in človek ne more zavibrirati v ljubezni in toplini, ker ima mental razumevanja pravzaprav čisto razcefran.

Ljudje, ki pa poslušate glasbo, ki vam dejansko sede na dušo, se pravi, ki je mehka, ki je dejansko zvenska, ki pri njej pravzaprav se stopite, pa nekako prebijete sami notranjost in lahko preko določenega kanaliziranja prehajate v drugo dimenzijo oziroma v drugo razsežnost.

Zato bi vam nekako svetoval, da uživajte v glasbi, ki vam je res, nekako ljuba, draga in nekako res čisto pri srcu, pri katerih se odprejo določeni ovoji in sebe pravzaprav povzdignete na višje vibracije višjega zavedanja, kjer se pričnejo pravzaprav povezave tudi višjih bitij, ki pričnejo za vas dejansko iz drugih plasti skrbeti.

In dejansko prebijete drugo ovojnico po diagonali in presežete mali možgan, ker tukaj so nekakšni centri, kjer ste pravzaprav ujeti in vas z določeno nizko vibracijo vedno znova sekajo navzdol in ste vedno bolj poklapani.

Se pravi, vi se morate vzdigniti nad mali možgan in odpreti zgornji del možgana, kjer se stopijo vaše zaznave in boste dejansko sami sebe potolažili, sami pri sebi dejansko duhovno napredovali, dejansko boste vi zgradili neko polje preko partnerskega ali družinskega odnosa, ker boste dejansko zavibrirali v tej nežnosti, v tej toplini – se pravi, kjer pokrijete celo družino ali nekako le družico.

Zato, dragi moji, uživajte v glasbi, ki vam je res draga, ki vas povečuje, ki vas povzdigne. To je tisto, preko katerega potem odpirate tudi višje zaznave in prehajate v vedno višje prekate – ker vam je bistvo, da se prebijete do kronskega dela, odkoder pa potem ni več manipulacije nad vami.

Takole, dragi moji, vidim, da ste nekako zelo, zelo utrujeni. Ali imate morda kakšno vprašanje? Danes je kar malce dolga.

Takole, dajte, vprašajte, če želite se katerega področja še dotakniti, drugače bomo nekako počasi zaključili.

Še nekaj vas bom potem poprosil – morda kakšno vprašanje še ali dva? Izvolijo!

»Samo še nekaj bi, če bi bili pripravljeni kaj več povedati. Včeraj je bilo začeto, da kako mi pridemo v območje, ki se je že zgodilo in ko se potem vrne na fizični nivo in se ta stvar ponovi. Kako bi to povezavo lažje dosegli oziroma vzpostavili?«

Bolj, ko se boste znotraj povezovali, bolj, ko se boste odmikali od fizične materije, bolj, ko se boste odmikali od fizičnega diha in pričeli notranje skrbeti za notranji dih, lažje boste prišli po podatke oziroma se vam bodo filmi dogodkov kar odvijali pred vami.

Se pravi, vi boste dejansko v istem času videli dogodke, ki so pred vami. Kar pomeni, da boste lahko celo videli svet, ki je rahlo odmaknjen od vas, se pravi, ki se odvija pred vami.

To ni nič slabega. To je pravzaprav ravno nasprotno. Dobro.

Ker vi, ko gledate dogodke, jih ozavestite in kratkomalo spodnesete. Se pravi, če vidite nekaj, kar čutite, kar zaznavate, se pravi – dejansko, kot film vam pride preko oči, preko misli, vidite dogodek, kaj vam sledi. Le razum obrnete in rečete: »Ne bo tako!« Začutite dogodek in ga dejansko sprogramirate.

S tem pravzaprav zbalansirate in se odmaknete določenim težkim situacijam in tako je pravzaprav vaše življenje bistveno, bistveno olajšano.

Tako.

»Ali lahko nekaj vprašam? Zakaj se človeku, kadar pride v tako situacijo, da bi skoraj umrl, prikaže film – ti dogodki iz celotnega življenja, v parih sekundah?«

To je tisti drugi del, kjer pravzaprav ta dihalni del ima zapisan večinoma ves spomin. **Oziroma iz dihalnega dela, ki je pravzaprav razpršen, so pravzaprav male, kot nekakšne brbončice. V njih je pravzaprav po delčkih razpršen duh.** To so pravzaprav deli od različnih delčkov, ki so okoli povezani v eno celoto, ki se steka v notranjost.

Drugi deli pa so pravzaprav pransko razpršeni – se pravi, in po temu delu, ker prebije preko dihalnega dela, se pravi, ta zunanji del odtrga svoj del, ki je v notranjosti na površje in ta notranji del gre preko možgana navzven, pobere sliko, poskenira jo pravzaprav in jo v določenem prehodu pogleda pred vami.

Možgan se tega zaveda, ker se spomni dogodkov in gleda. Vendar, gleda pravzaprav duša, ki se nagne iz mesa. Sama duša se ne odmakne od mesa, vse dokler ne zavre. Kar pomeni, da se duša v celoti odpre in popolnoma onesposobi položaj, da se ponovno telo obudi – šele, se pravi, v tistem momentu, ko telo notranja duša zapusti.

In, ker duša sebe nagne preko možgana in gleda odsev tistega dela, ki se je premaknil na površje, nad njim nastane razpršeni kanal in se odpre svet, tako kot bi ga odprli na plano in to je pravzaprav **iluzija. In dokler, pravzaprav ta delček ne pogleda vsega tistega, kar mu drugi naložijo, se pravi, ne pogleda vsega, se tudi ne more spustiti nazaj.**

In to se dogaja vse toliko časa, se pravi, dokler je duša nagnjena nad meso mesa tega sveta – vendar, v tej popkovini, v temu pranskemu dihu še ni nekako sestavljena, da bi se zmogla pretočiti na površje, se pravi, se vedno znova da prebuditi telo tudi nazaj.

Vendar, razlika ali sprememba se dogaja pri telesni zgradbi, ponavadi po temu dihalnemu duhu, ker tisto, kar gre ven, ne more več nazaj.

Zato ga zamenja nekdo drugi in se po nekakšni komi, po kakšnem šoku zbudite, prebudite in dejansko ste drugi človek. Le zaradi tega, ker se drugi del spustili nazaj v meso mesa tega sveta in dušo potisne v meso in s tem jo znova, znova dobite nazaj.

Na ta način jo v veliki meri dejansko na silo povlečejo in pritisnejo ob meso mesa tega sveta.

Vendar, včasih se dogaja celo to, da se duša pretrga in raztrga preko popkovine in se spusti v celi celoti šele takrat, ko se razčrviči vaš podplat.

Zato je občasno morda celo bolje, da se upepelite, da se v celi strukturi izpustite.

Drugače pa poteka določeno vrenje in postopoma, tako, kot vre vaše meso in izpareva se ta tinktura te hlapovine ali vodovja, tako postopoma, po delčkih, prihaja delež navzgor preko pljuč in znova navzven.

Če morda ste imeli kdaj priložnost biti ob nekom, ki ravno odhaja, se pravi – točno vidite, kako telo postopoma izpušča dele na površje, in prav »haaaaaaaaaa«, kar začutite, kar slišite, kako izpušča dele na površje, se pravi, kot bi nekdo vlekli določene dele, določene energije, ki so znova po kepica postavljene, se pravi, znova na površje.

In ne pravijo zastonj, da morate nekako pustiti nekoga mrtvega nekako 24 ur v mirujočem stanju, da se ta zasnova pobere in morda bi ga morali pustiti tudi do treh dni, da se nekako cev iz sebe izpusti in ga nikakor ne rezati, ker potem dejansko delate ureznine tudi po duši, ki je še vedno ujeta v to tinkturo notranjosti. Se pravi, na ta način sami sebi povzročate, preko obdukcije, mnogo škode ali nekako težave.

Tam je gospodična ali gospa!

»Jaz bi rada vprašala. Učili smo se tega pranskega dihanja, pa vrtenja trikrat na dan. Sedaj pa me zanima glede druge meditacije. Ali jo popolnoma odsvetujete – glede tega bi rada malo ... Ali delamo samo to pransko dihanje, pa to vrtenje? Ali mogoče tudi lahko meditiramo, pa pošiljamo ljubezen svetu ali...?»

Takole bi vam dejal.

Meditiranje, meditiranje, meditiranje je dobra, a hkrati zelo nekako pretkana stvar. To je tehnika, ki jo morate dejansko poznati oziroma znati. Predvsem, bolj, ko se boste zavedali svoje notranjosti, težje vam morda celo bo.

Zato bodite pri meditaciji, če uživate v meditaciji, delajte meditacijo, vendar se ne prikoreninite, ne prizemljajte se preko podplata, ker sami sebe poškodujete.

Vedno preko dlani! Dlani so vam osnova!

Dlani so tisti center, ki zgradi steber in po temu stebru, ki ga zapičite, se pravi, naredite kot nekakšne sveče, ki jih potisnete v zemljo in na ta način sebe dejansko ujamete.

Le na to bodite pozorni in nekako uživajte v tehniki sproščanja, kakorkoli pač vam ustreza.

»Hvala.«

»Mene zanima razlika med pranskim, notranjim dihanjem, kakor sem jaz zastopila in trebušnim dihanjem. Kaj je s trebušnim dihanjem? Ali je to OK ali ne?«

To je pravzaprav na materiji.

Mi pa pravzaprav preko pranskega diha sestavljamo te niti od vsake kepice, vrtinčenja, te bičke, skupaj v eno celoto in bomo sestavili dvanajsto vijačnico.

Kar pomeni, da bomo spravljali stanje mesa zavedanja v prvotno pristanje in na ta način boste vi obvladali svoje telo.

Se pravi, točno boste nadzorovali lahko svoje misli, svojo prehrano, svoja čustva. Zavedali se boste – od kod ste, kam ste in na ta način boste marsikaj pridobili, vendar vsega vam ne moremo ravno razložiti.

Vendar, tukaj je mnogo več vrhunskega ali topnega, kot si morda upate misliti.

Kar se tiče **trebušnega dihanja** pa je pravzaprav nekako to na strani materije.

Vendar, mi sedaj smo delali eno od posebnosti – se pravi, kako sebe sestaviti iz razpršenih delčkov, ker človeško telo, človeška zasnova je bila od časa Albandruna, se pravi, od časa določenih bitij, kjer je zlo premagalo dobro in polovilo dobra bitja v tinkturo ali v težo Zemlje, se pravi, je bila dobrotu uničena ali polovljena.

In v tistemu momentu so bitja, ki so nadzorovala um in razum, ker ste bili umetno tudi dodelani, soustvarjeni, se pravi, vas je dejansko nadzorovala, da niste mogli priti do vsega tistega, kar je vašega. Se pravi – preko pranskega dihanja, ki ga boste delali, pa boste sami sebe sestavljali.

To pomeni, da zasnovnik je takole majhen, če vibrira. Se pravi, če pa je še manjši, da pogledamo v notranjost, je nekako v grobi osnovi takole, čisto mala pikica, pa je le toliko, kot je noht pravzaprav prodril nad višino. Se pravi – takole mali ste v čisti zasnovici.

Vendar, vse ostalo imate razpršeno. Se pravi, vas so dejansko raztreščili, nad vas so se ugnezdili in tako živijo v tej simbiozi in manipulirajo, vam spreminjajo usodo preko noči, vam delajo marsikakšne plasti, kjer se vi mučite in potem omenjate, da je to pravzaprav vaša karma, vendar v resnici je to, kar so vam drugi naložili in namesto njih živite usodo.

Se pravi, preko teh pranskih energij pa boste pobirali te delčke iz ujetosti navzven, jih zlivali in na koncu boste dobili tako veliko bitje, se pravi, ki sega od grlenega čakratega predela do področja dojk, bradavic – vse do tega pleksusnega predela.

In tako boste pravzaprav sestavili sami sebe v gosto piramido, ki pa je pravzaprav ključ v nekaj, o čemer bomo govorili kasneje, tudi morda midva. Tako.

»Ali je zasnovnik, pa srčna zasnovica – je to ena in ista stvar?«

Ne. To so pravzaprav različna bitja, ki sodelujejo pri ustvarjanju. Srčna zasnova je pravzaprav čustvena zasnovica. To je čustvo, ki se ga nekako prereže oziroma po raznih prekatih se ga nekako pripre.

Da je človek, sodobni človek, lažje preživel, je zaprl vsa čustva, kar pomeni, da se je nekako prelomil v temu predelu.

Vendar, zasnovica in čustveni del morata sodelovati z roko v roki. Vendar, to je 24 razpršenih naložb ali takšnih malih bitij, ki so bili v prvotnem pristanju in so bila res bitja ljubezni, bitja vzpodbude, bitja nikoli neobupanja – se pravi, to je tisto, kar ste bili v neki čisto, čisto prvotni mišljeni zasnovi sprogramirani tudi vi, čisto sami.

Vendar, brez čustev, žal, ne boste mogli preiti v višjo frekvenco, ker nekako – tako kot zgoraj tudi spodaj, morate vse skupaj nekako tudi sestaviti.

»Hvala.«

Še morda kakšno vprašanje?

»Jaz bi vprašala za reiki energijo. Kakšna je ta energija? Je to v redu, zato ker imaš prvo, drugo in tretjo stopnjo?«

Reiki energija je nič drugega kot darovanje samega sebe, svoje energije.

Vendar, vi imate obok. Preko oboka imate odprti kanal. Vendar ta kanal, je pravzaprav tako kot čakra, zaprti spodnji mesnati del, tako imate v jajcu enako visoko podobo in je na vrhu nekako kanalsko odprta ali pa globoko zaprta. Kot bi dihala.

Vendar vi, če želite pobirati iz Vesolja, pobirate energijo, ki je nad vami, se pravi, od bitja, ki spi ali prespi del vašega sveta.

Se pravi, če pogledate nad seboj, imate strašno veliko bitje, ki ga topite na nek način in ga povlečete v sebe in potem preko mesa darujete iz sebe.

Na ta način menjavate svojo energijo. To je v grobem, pravzaprav na splošno, darovanje samega sebe. Kar pomeni, da potem nekako sami sebe porazdelite med druge, na nek način pravzaprav pomagata, a na drugi strani sami sebi dejansko škodujete.

Zato nekateri, ki so reikisti, darovali samega sebe, povzročili mnogo več težav na strani mesa mesa tega sveta – se pravi, imajo dejansko krajšo življenjsko obdobje, zaradi tega, ker tisto, kar je zgoraj se postopoma sesede in se ta zgornji obroč spusti na mesnati obroč in ko se združita, je veselja na Zemlji tudi konec.

Tako. Takole, dragi moji.

Jaz mislim, da ste dobili ogromno informacij in ogromno podatkov. Bilo mi je v veselje oziroma nam je bilo v veselje sodelovati z vami in Jaz bi vas nekako poprosil, da mi nekako okoli ob 23.30 do 1.30 čisto vsi prižgete – tako eno lila daritveno svečko za osebo oziroma za Lano fizično Pranerjevo, ki mi je oziroma vam je nekako dopustila možnost kanaliziranja, sprejemanja določenih informacij – se pravi, da se na ta način zahvalite Njej.

Po drugi strani pa vas prosim še za eno zlato daritveno svečko, kar pomeni, da je ta zlata daritev namenjena nam, vsem, ki smo prišli od drugod.

Vendar, pazite! Pazite, pazite, da ne boste kaj neumnosti ušpičili.

Na te daritve se bomo pripenjali mi in vam prinesli neko energijsko daritev, neki lesk, se pravi tisto, kar se bo svetilo potem tudi nekako okoli vaših sten ali marsikaj drugega.

Se pravi, na fizični materiji se bo kmalu razprla neka sfera, se pravi, boste morda opazili, ob toplemu času, spremembo na vaših zidovih. To je nekaj, kar se bo odbijalo, kar se bo svetilo in nekako razpršilo.

Bodite pozorni na to, da, ko boste sveče prižigali, da jih prižigate res iz zahvale in iz spoštovanja.

Okoli 23.30 vas bomo obhajali mi, čisto sami, trije Vladni kralji ali Vladarji – kakorkoli že, v spremstvu desetih ali deseterih žena, ki bodo za ženske podarjevale tisto, kar rabite za intuicijo, za marsikaj dobrega in veliko, veliko več boste preko dnevov spoznali, kaj smo vam tudi darovali.

To je nekaj, kot ključ do Onostranstva, do nečesa, po katerem pravzaprav tudi mi imamo pravico obhajati, vam prinašati okoli Božiča – pa vas bomo vse tiste, ki ste bili tukaj danes ali včeraj ali pa boste nekako nocoj v mislih z nami, tudi obhajali.

Tako nekako smo se odločali in sebe nekako poveznili do vas.

Sveče, ki bodo pogorele, jih nekako v jutranjem času stolcite v prah. Ta prah pa posujte preko naslednje – zelene daritvene sveče, kar pomeni, da naslednji dan, nekako okoli 10.00, 10.30 ure v jutranjem času, prižgite daritev za bitja Narave, bitja Zemlje oziroma tega, kar je zelenila.

In ko bo ta sveča pogorela, na ta ostanek sveče položite cvet, ki ga najdete v naravi ali pa ga kupite, morda ga boste doma odtrgali od kakšne lončnice ali karkoli drugega.

Vendar na ta cvet, na ta ostanek te zelene sveče, položite cvet. Lahko pa, dragi moji, tudi kupite kakšen cvet lila vrtnice in ga položite na to. Vendar ga ne dajte v vodo, vendar ga dajte leže.

Določene tinkture se bodo iz tega spustile in vam odišavile, morda celo prostor. Vendar, to je neka vrsta nekega kadila, ki ga boste v določenem momentu zaznavali, ko vas bomo obhajali tudi mi, čisto sami.

Mnogokrat boste v prostoru zaznali prijetne, močne dišave, kar pomeni, da se bodo naša kadila, ko vas bomo obhajali tudi v času Božiča, dejansko vlivali preko vaše daritve in se na bazi Zemlje pravzaprav razlivali in sproščali.

Ko nekako po dveh dneh takšnega crkljanja cveta nekako prenehate crkljati ta cvet, odnesite to v naravo in vrzite to v tekočo vodo. Se pravi, ostanek sveče naj odpluje ali pa ga prosto nekako položite, naj odvihra po kakšni deroči rečici.

Na ta način boste dobili daritve tudi po vodovju, ker vi imate dušo sestavljeno iz vodovja. Zato je tudi vaše telo dejansko vodno telo.

Po tej strani boste dobili druge daritve, tudi preko vodovja, tako, da res ne izpustite, dragi moji, tistega, kar vam je bilo poklonjenega.

Želim vam vse lepo in nekako v času Božiča boste obhajani vsi in nekako je to praznik – morda napačno postavljen praznik po dnevih. Vendar, nam je nekako lepo in toplo, ker imamo končno noč ali dan odprtih kanalov, kjer lahko po tej vaši zaslugi, ker molite, ker se radujete, prihajamo na Zemljo pravzaprav tudi tisti, ki smo daleč, daleč stran od vaših misli.

Tako. Želim vam res lepo in nekako lahko noč.