



|| Sabka Malik Atma ||



SOUL MEDITATION (Universal Energy)

(Unique Association Of Body, Mind and Soul)

The meditation of universal energy (soul) bring us to ultimate realization of ourselves. To experience that immortal realization holy presence of enlightened sadguru (spiritual master) is very important and effective. To spread the Divine experience of soul, H.H. Sadguru Janglidas Maharaj (Atma Malik) will visit Poland in August 2018.

Human have terrible mood swings. At times we are high on energy and feel very positive, at times we feel very low, sometimes we can concentrate better but some time we cannot. This is because the chakras in the body are blocked or some time more active. So for unblocking these chakras we have to do meditation in the presence of Enlighten Master Sadguru.

Through the Soul meditation, our chakras can be activated but one must also prepare for Kundalini awakening. He or she must be ready to handle the power throughout regular and constant meditation.

Fasting: The 'Food' we consume have a deep influence on our body, mind and thought, which effects on concentration while we meditate. Through his own experince H.H. Sadguru have preched fasting for purification of our body and mind. In short span of fasting time we can gain ultimate experince of universal energy.

Fasting Schedule: 16th June to 1st August 2018 -Vegetables/Millet OR Only Fruits.
2nd to 5th August 2018-Plain Water.

Anushthan Ceremony (Breaking Fast): 5th August 2018-10.00AM To 12.00PM.

We cordially invite you for the meditation camp in presence of H.H. Sadguru to invoke the dynamic source of energy which is within yourselves.

SOUL Meditation Camp place- Hotel Ossa (www.ossahotel.pl)

Date: 2nd August to 5th August 2018

1) Holy Presence Of Sadguru in Olsztyn;

Date- 5th Of August 2018

Time- 4.00PM to 6.00PM

Place- Centrum Edukacji i Inicjatyw kulturalnych www.ceik.eu

2) Holy Presence Of Sadguru in Bialystok;

Date- 6th Of August 2018

Time- 6.00PM to 8.00PM

3) Holy Presence Of Sadguru in Warsaw;

Date- 7th Of August 2018

Time- 7.00 PM

Place- Samo Centrum Wszechswiata Warsaw.

Contact :

 <http://www.atmapolska.pl>  oboz2018@atmapolska.pl

 Małgorzata Uszyńska

 0048 607 467 515

// Panem wszystkiego jest Atma //

Akademia Medytacji Atma Malik
Medytacja oznacza Sztukę Kochania Duszy

MEDYTACJA DUSZY
(Uniwersalnej Energii)

(Wyjątkowe połączenie Ciała, Umysłu i Duszy)

Medytacja uniwersalnej energii (duszy) prowadzi nas do pełnego urzeczywistnienia własnej jaźni. Na drodze doświadczania tej nieśmiertelnej realizacji bardzo ważna i pomocna jest obecność oświeconego sadguru (mistrza duchowego). Aby rozprzestrzenić Boskie doświadczenie duszy, Jego Świątobliwość Janglidas Maharaj (Atma Malik) odwiedzi Polskę w sierpniu 2018.

Człowiek doświadcza ogromnych wahań nastroju. Czasami nasza energia podnosi się i czujemy się bardzo pozytywnie, a czasem opada. Czasem możemy skoncentrować się lepiej, a czasami wcale. Dzieje się tak dlatego, że czakry – centra energetyczne w naszym ciele - są zablokowane albo aktywne. Dlatego też, aby je odblokować, powinniśmy medytować w obecności Oświeconego Mistrza – Sadguru.

Poprzez medytację Duszy nasze czakry mogą być aktywowane, ale trzeba także przygotować się na przebudzenie Kundalini. Przyjęcie i zintegrowanie tej energii umożliwia regularną i stałą medytację.

Posty: Pokarm, który przyjmujemy, ma głęboki wpływ na nasze ciało, umysł i myśli, które wpływają na naszą koncentrację podczas medytacji. Czerpiąc z własnego doświadczenia, Jego Świątobliwość Sadguru zaleca post w celu oczyszczenia ciała i umysłu. Już poprzez krótki okres postu możemy zyskać pełne doświadczenie uniwersalnej energii.

Plan postu: - od 16-go czerwca do 1-go sierpnia 2018 – warzywa i kasza jaglana LUB tylko owoce
- od 2-go do 5-go sierpnia – woda

Ceremonia Anushthan (wyjście z postu): 5. Sierpnia 2018 – od godz. 10.00 do 12.00 .

Serdecznie zapraszamy na obóz medytacyjny w obecności Jego Świątobliwości Sadguru, aby przywołać dynamiczne źródło energii znajdujące się wewnątrz Was samych.

Miejsce : Hotel Ossa (www.ossahotel.pl)

Termin: 2. – 5. sierpnia 2018

1) Obecność Sadguru w Olsztynie:

Termin: 5. sierpnia 2018

Czas: 16.00 – 18.00

Miejsce: Centrum Edukacji i Inicjatyw kulturalnych www.ceik.eu

2) Obecność Sadguru w Białymstoku:

Termin: 6. sierpnia 2018

Czas: 18.00 – 20.00

3) Obecność Sadguru w Warszawie:

Termin: 7. sierpnia 2018

Czas: 19.00

Miejsce: Samo Centrum Wszechświata Warszawa