



Kundalini joga

ZDRUŽENJE UČITELJEV KUNDALINI JOGE SLOVENIJE

32. glasilo

»Osreči samega sebe do te mere, da so drugi srečni že samo, ker te zagledajo..« (Yogi Bhajan)

V teh dneh, ko se zaključujejo sproščeni dnevi poletnih počitnic in se večina vrača v delovni ali šolski ritem, se nas veliko odloča za začetek nove 40 ali več dnevne prakse, morda ustanovitev nove jogijske skupine, v zraku je zagon po novih začetkih, podprtih z dnevno duhovno disciplino.

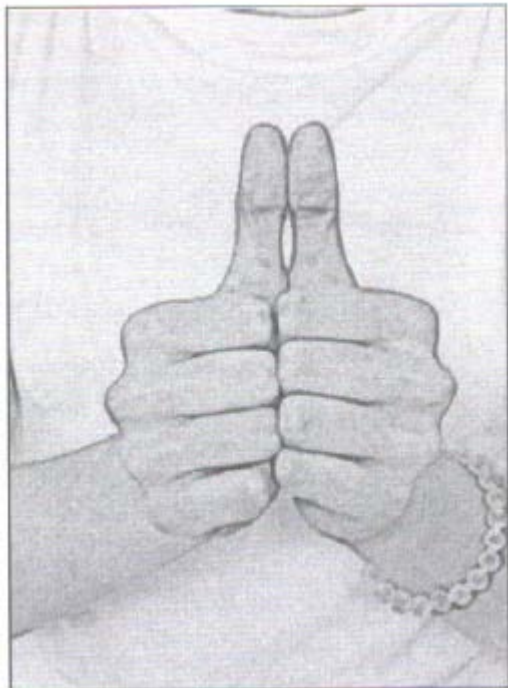
Prav vsakodnevna rutina je tisto, k čemur stremimo pri dlje časa trajajočih cikličnih praksah v naši jogijski tradiciji. Kot vsaka velika odločitev, sprememba, zaveza, pa tudi ta v sebi nosi seme dvoma, da jo bomo v polnosti izpolnili in naš negativni um z veseljem ujame in potencira vsako odstopanje ali »nepopolnost«. Prav tako kot cilj ki nas spodbuja k trdnosti in predanosti, pa je pomembna pot in sposobnost, da se sprejmemo take kot smo, z vsaj toliko naklonjenosti in sočutja, kot sprejemamo sebi najdražje ali tiste, ki jih kot učitelji spodbujamo na poti k zavedanju.

»Če lahko opustimo idejo, da je ljubezen do sebe sebična in kultiviramo nežnost do naše prakse in nas samih, lahko osvobodimo vso energijo, ki nam jo jemlje samo-obsojanje. Če se na svoji jogijski blazini srečamo s sočutjem, namesto notranjim kritikom, je več verjetnosti, da se bomo na njej pojavili bolj pogosto. Če ti »spodleti« v tvoji praksi, se vprašaj, kaj bi rekel nekemu, ki ga imaš rad – in potem to povej sebi, vse dokler tega ne boš zares mislil.«

(Cate Baily, SpiritVoyage)

MEDITACIJA ZA PRESEGANJE OBSOJANJA SAMEGA SEBE

"Ta meditacija presega stanje obsojanja in zaničevanja samega sebe in nam da sposobnost stalnega zavedanja in podpore svojega bistva."



Poza: Sedimo v lahkem položaju, z lahko vratno zaporo (*jalandhar bandh*).

Ohranimo stanje zavedanja.

Mudra: Sprostimo roke ob straneh in dvignemo podlahti navzgor in proti prsnemu košu, v nivoju srca. Dlani stisnemo v pesti in palce usmerimo proti nebu. Dlani stisnemo skupaj tako, da se pesti in palca dotikajo. Dlani so usmerjene druga proti drugi. Ta meditacija zahteva, da zgornji del trupa držimo naravnost, brez zibanja naprej in nazaj.

Pogled: Oči fiksiramo na konico nosu.

Dihanje: **Vdih** skozi nos.

Izdih popolnoma skozi usta. **Vdih** globoko in kontinuirano skozi usta. **Izdih** skozi nos.

Čas: Izvajamo **3 minute**. Počasi povečamo čas na **11 minut**. Vadimo dnevno, vendar ne presežemo 22 minut naenkrat.

Za konec: Vdih in iztegnemo roke navzgor nad glavo. Obdržimo iztegnjen položaj in naredimo še **3 globoke vdihe**. Sproščanje.

Mantra:

Ne uporabljamo nobene mantre, razen subtilnega zvoka diha..

Komentarji:

Sovražniki ne obstajajo. Obstajajo samo izzivi naši kreativnosti. Največji sovražnik smo sami sebi. Samo-omejujoče aktivnosti in obsojanje samega sebe nastane, ko samega sebe ne sprejemamo. Instinktivno zavračamo samopotrjeno kontinuiteto. Nasprotovali bomo svojemu lastnemu uspehu in dosežkom, samo zato da prelomimo enakomernost v življenju.

Ta prelom je le potrjevanje tega: poizkus zaznamovanja in posedovanja nečesa v času in prostoru. Takšno samo obsojanje nas omejuje pri zaznavanju resničnega darila človeškega življenja: zmožnosti, da se soočimo in izkusimo sebe v odnosu do neznane neskončnosti samega sebe. Ta meditacija presega stanje samo-obsojanja in zaničevanja in nam da sposobnost konstantnega zavedanja v podpori svojega bistva.

(*"The Aquarian Teacher, stran 397"*)



skozi vsako oviro obstaja pot

Kundalini Joga festival

Ljubljana, 30. september do 2. oktober 2016

DELAVNICA S HARI HAR JI, Velika Britanija - 12. november, Ljubljana

Back to Basics



Everybody wants something new and exciting, we all want to keep re-inventing things and making them fresh and appealing. In our attempts to make them new we often lose track of why we are doing them in the first place! The purpose of Kundalini Yoga is to increase awareness and raise consciousness. Everything else is just window dressing. If you can gain intuition, understand who you are and the world you live in, everything falls into place. The reason for everything becomes known, the balance of life is understood and contentment arrives at your door.

In a world of change and diversity, let us come together to re-affirm who we are, understand who we want to be and learn how we can use our technology to serve a world filled with pain and conflict. That is all Yogi Bhaajan asked of

us. Can you answer that call?
Prijave in info na 041 822 616, Anastasia.

Vabljeni na Kundalini jogo v sezoni 2016/2017, preverite urnike priljubljenih učiteljev! [URNIK>>>](#)



Gradivo pripravila: Julija Šifrer
Glasilo pripravila: Anastasia Preložnik

Copyright © 2016 Združenje učiteljev Kundalini joge, All rights reserved.