

[Subscribe](#)

[Past Issues](#)

[Oglejte si spletno verzijo, če se vam vsebina ne prikazuje pravilno.](#)

***V današnjem izvodu glasila si preberite:***

[Shunia - notranja tišina, ali ko se misli ustavijo in lebdimo v ničelnem prostoru](#)

Krija: [Kriya za fizično zdravje in mentalno jasnost](#)

**Prihajajoči dogodki:**

26. 1. 2018: [Shunia - Uživajmo življenje!](#), Ljubljana

[Učiteljski tečaj 2018](#)

30. 1.-11. 2. 2018: [Winter Retreat](#), Francija

16.-20. 8. 2018: [6-dnevni seminar kundalini joge s Sadhano Singhom](#), Truške pri Kopru

[Vabljeni na jutranjo sadhano](#)

**Obvestila:**

[Birman Shrestha](#)



42. številka glasila / januar 2018

## ***Shunia – notranja tišina, ali ko se misli ustavijo in lebdimo v ničelnem prostoru***

Shunia je tišina, ki ni pod vplivom okolja. Tišina, iz katere lahko izkusimo realnost in lepoto življenja. Ko smo sredi vrtinca življenja, hitro pozabimo na enostavno lepoto življenja samega. Pritožujemo se, ker življenje ni tako, kot smo si ga predstavljali. Želimo si prijetne izkušnje in radi bi se izognili neprijetnim, najbolj pogosto pa bi kar ostali v temu, kar že poznamo. Navajeni smo, da sledimo istemu načinu razmišljanja. Uživamo v prijetnih novostih v življenju. Za vsak uspeh, za vsak dosežek, za vsako ljubezensko razmerje si želimo, da prinese nekaj prijetnega in vznemirljivo novega. Naš užitek izvira iz občutenja novega. Vendar v življenju obstaja tudi trajni užitek nenehnega

odkrivanja novega v sebi.

Dokler ne zmoremo ustaviti miselnega procesa in se potopiti v tišino, bomo ostali v bolj ali manj znanih zgodbah, ki si jih pripovedujemo o sebi, o drugih in o svetu okrog nas. Resnična izkušnja lepote življenja in nedolžnega uživanja v življenju pa bo šla mimo nas.

Po besedah Yogi Bhajana, lepota življenja je življenje samo. Torej, ni nam treba narediti nič drugega kot se odpreti in dovoliti izkušnji življenja, da se nas resnično dotakne, ne da bi jo spreminjali s svojimi predsodki in pričakovanji. Takrat lahko res polno uživamo življenje, se navdušujemo z lepoto v sebi in okrog sebe.

*“To experience yourself and all in you. In that unisonness, is the beauty of life. Otherwise you will be victim of your own perpetual permanent fear. For every success, for every achievement, for every love or for everything, we want a newness. Pleasure comes out of newness, enjoying newness. But there is a pleasure also which is everlasting, in which you become a new all the time. That's the diagonal energy, that's tantric energy.”*

[Yogi Bhajan, March 23, 1990]

## **Kriya za fizično zdravje in mentalno jasnost**

Yogi Bhajan, 14. 4. 1993

Povzeto po

“Self Knowledge, Kundalini yoga as taught by Yogi Bhajan“, stran 36.

**1. (3 min)** Sedimo v lahkem položaju, hrbtenica vzravnana, brada rahlo navznoter. Roke upognjene ob prsnem košu, dlani odprte in obrnjene naprej, s palcem se dotikamo hribčka na dlani pod mezincem. Odpremo prsni koš in potisnemo lopatici skupaj. Gledamo vrh nosu. Dihanje ognja, pozorni smo da ob vsakem izdihu



potegnemo popkovno središče navznoter.

**Končamo:** vdih, stisnemo vse mišice, zadržimo 10 sekund, močan izdih skozi usta. Ponovimo še dvakrat, s tem da zadnjič izdihnemo počasi z žvižgom skozi usta.

*Vaja pomaga za ohranjanje mladostnosti.*

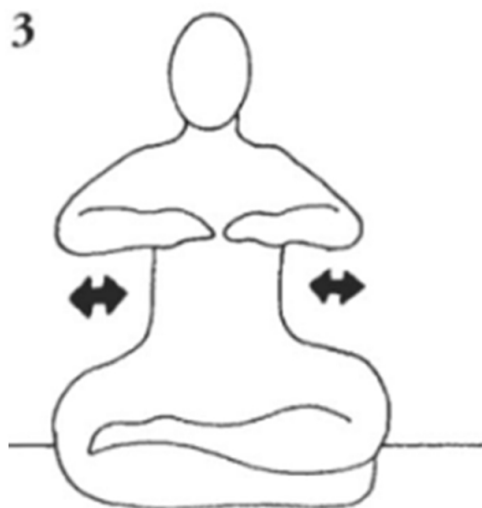


**2. (3 min)** Sedimo v lahkem položaju z upognjenimi rokami, dlani odprte in prsti stegnjeni. Hitro in sunkovito sučemo dlani iz zapestja, gibanje vodi palec. Gledamo vrh nosu, globoko počasno dihanje.

**Končamo:** vdih, stisnemo mišice, zadržimo 10-15 sekund in ob tem hitro sučemo dlani. Izdih. Ponovimo še dvakrat in se sprostimo.

*Bolečina pri gibanju lahko nakazuje pomanjkanje mineralov v telesu.*

**3. (3 min)** Sedimo v lahkem položaju z upognjenimi rokami podlakti vzporedno s tlom pred prsnim košem, dlani obrnjene navzdol, prsti en ob drugemu. Iz komolca premikamo podlakti za 90 stopinj (prsti kažejo naprej) in nazaj pred prsni koš. Poudarek giba je ko potegnemo nazaj proti prsnemu košu. Gledamo vrh nosu. Dihanje ognja skozi usta v obliki črke o.



*Top view of 3 movement.*



**Končamo:** vdih, zadržimo 15 sekund in ob tem hitro premikamo podlakti tako kot v vaji. Izdih. Ponovimo še dvakrat in se sprostimo.

*Vaja je za srčni center.*

## *Prihajajoči dogodki*

# Shunia – Uživajmo življenje!

Dovolimo, da se nas življenje dotakne ne da bi ga poskušali spremeniti glede na svoja pričakovanja in predsodke.

Uživajmo življenje in se navdušujmo z vedno novimi odtenki lepote v sebi in okrog sebe.

*"For every success, for every achievement, for every love or for everything, we want a newness. Pleasure comes out of newness, enjoying newness. But there is a pleasure also which is everlasting, in which you become a new all the time."*

*[Yogi Bhajan, March 23, 1990]*

Kundalini joga delavnica Dunia Mladenić

**Vabljeni na Kundalini joga delavnico:  
»Shunia – Uživajmo življenje!«**

Dunia Mladenić

**26. 1. 2018, 18:00–21:00**

Plesni Studio Intakt, Poljanska c. 59, Ljubljana

Prijava na: [dunja.mladenic@gmail.com](mailto:dunja.mladenic@gmail.com)

prostovoljni prispevki (priporočeno 20 EUR do 40 EUR)

**UČITELJSKI TEČAJ**

Razmišljate, kako v naslednjem letu preobraziti svoje življenje  
in najti odgovore na vsa vprašanja?

**Vabim vas, da se pridružite učiteljskemu tečaju  
s Karta Singhom!**

več na povezavi

<http://kundalinijoga.si/tt.htm>

Anastasia Preložnik

AMRIT NAM  
SARΦVAR  
School for Mastery

11 days of Strong Meditation Practice  
under the Guidance of Karta Singh

Purify your intention & face your unconscious blocks  
Awaken the body, open the heart, heal the mind  
Light & sattvic diet and silence to support you

**Tantric Meditation Retreat 2018**  
Date: 30 Jan (5pm) - 11 Feb (9am)  
Price: 910 EUR ALL-INN  
Location: Domaine Le Martinet  
(Southern French Alps)  
More info: [amritnam.com](http://amritnam.com)  
Sign up: write to [info@amritnam.com](mailto:info@amritnam.com)  
some meditation practice required!

Winter Retreat

**Tue 30 Jan 2018, 17.00h - Sun 11 Feb 2018, 9.00h**

**11 Days of Strong Meditation Practice under the guidance of Karta Singh**

11 represents a channel: How can you receive all frequencies of your being and integrate them into an experience of wholeness? Come and resonate with the heart of Oneness. Embrace and accept the light within you.

[www.amritnam.com/11-day-tantric-winter-retreat](http://www.amritnam.com/11-day-tantric-winter-retreat)

video:

[www.youtube.com/watch?v=Ohr37K0vRKE&feature=youtu.be](http://www.youtube.com/watch?v=Ohr37K0vRKE&feature=youtu.be)



6-dnevni seminar Kundalini joge:

**UM IN MEDITACIJA  
LEVEL II**

**Truške, Blizu Marezig pri Kopru, 16.-21. avgust 2018**

Več informacij in prijava: [editakurent68@gmail.com](mailto:editakurent68@gmail.com)





### Vabljeni na jutranjo sadhana v Ljubljano in okolico:

**PONEDELJEK 4:30–7:00, Mini BIT-JE studio, Podolnica pri Horjulu, sadhana s Sat Pavan Kaur.**

Predhodna prijava do nedelje do 15h s sms na **031 377 232**;  
prostovoljni prispevek dobrodošel.

**ČETRTEK 5:00–7:30, JAPA SADHANA z Anastasio v studiu EkOngKar**

Dobimo se ob 4:45 in 2 uri in pol pojemo mantra ali recitiramo šabad ali puri iz Japjija. Prijave in informacije o temi mantranja dobite do srede zvečer na **041 822 616**.

**VSAKA 1. SOBOTA V MESECU 5:00–7:30, Intakt plesni studio;**

Sadhana v februarju 2018: **3. februarja 2018**, vodi Dunia Mladenić  
Priporočen prostovoljni prispevek 3 €.

## Obvestila

Kontakt s festivala Kundalini joge 2017

**za vse zainteresirane, ki bi želeli kupiti zvočne posode  
ali naročiti terapijo z zvočnimi posodami:**

**BIRMAN SHRESTHA, Latkova vas 195, Prebold  
051 651 237**

---

*Priprava gradiva: Dunia Mladenić  
Glasilo pripravila: Alenka Planinc Kuhar*

Če bi želeli objaviti še kak dogodek ali obvestilo,  
sporočite na mail [alenka@jadesign.si](mailto:alenka@jadesign.si) in vključili ga bomo v glasilo.



---

Copyright © 2018 Združenje učiteljev Kundalini joge, Vse pravice pridržane.

Želite spremembo nastavitvev prejemanja novic?

**[uredite nastavitve](#) / [odjava](#)**

MailChimp