

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



KUNDALINI JOGA

ZDRUŽENJE UČITELJEV KUNDALINI JOGE SLOVENIJE

GLASILO 112 | DECEMBER 2023 | www.drustvo-kundalini.si



Zaključimo leto s hvaležnostjo ter se potrpežljivo in pogumno odprimo Novemu letu!

Najprej zahvala članicam in članom Zdrženja za medsebojno zaupanje, vztrajno podporo naši jogijski skupnosti, ljubezen in predanost učenju Kundalini joge. Zahvala vsem, ki s svojo jogijsko prakso, notranjo naravnostjo in aktivnostmi razširjate in podpirate pretok zavesti naukov Kundalini joge.

Zaključujemo leto, ki nam je ponudilo nekaj priložnosti za oddih in še več spodbude, da se zazremo globlje vase, odvržemo navlako in poiščemo notranjo stabilnost. V življenju se nam pogosto zdi, da je naša naloga tehtno premisliti in

razumeti, kaj in zakaj se dogaja, saj nam to prinese nekakšen občutek varnosti.

Preteklo leto pa ni bilo ravno usmiljeno do takšnega pristopa in nas je vztrajno spodbujalo, da pogledamo globlje in dlje, onkraj iluzije ter intuitivno poiščemo ustrezno notranjo naravnost, ki odpre nove vpoglede. Dojemanje brez interpretacije. Sprejemanje brez presojanja. Razumevanje brez uporabe razuma.

Želim nam dobro mero potrpljenje za povezovanje s svojim resničnim bistvom, pogum, da to podelimo z drugimi in veliko zaupanja v življenje samo.

Srečno, zdravo in obilja polno 2024!

Sat Nam
Dunia



REDNE MESEČNE SADHANE DRUŠTVA

Po daljšem obdobju spletnih Sadhan ponovno uvajamo naša mesečna srečanja v živo.

Vse Sadhane bodo potekale v živo, bodisi v Intaktu, bodisi v kraju, od koder prihaja učitelj_ica, ki sadhano vodi. Sproti bomo obveščali za vsak mesec posebej.

JANUARSKA SADHANA

**bo v soboto, 13. januarja 2024 v Intaktu,
5.30-8.00**

vodi: Nataša Siri Amrit

Po sadhani sledi druženje ob zajtrku
(prinesi s seboj ali pa si ga naroči v Mangu ob kavici ali čaju).
in vikend delavnica SHUNIA s Sadhana Singhom
(več informacij o delavnici spodaj v mailu)

***Vabljeni k obisku, povabite tudi svoje učence,
da ohranjamo in gojimo tradicijo naših srečanj in druženj!***

MEDITACIJA ZA NEVTRALNI INTUITIVNI UPORABNI UM

*Vir: Povzeto po videu Yogi Bhajana z dne 11.01.1998,
Library of Teachings <http://www.libraryofteachings.com/>*



1. del

Sedimo z vzravnano hrbtenico, desno roko držimo približno 1 cm nad levo pred srčnim središčem. Komolca in roke so v ravni liniji vzporedno s tlemi, oči fokusirane na konico nosu. Močno vdihnemo skozi nos, zadržimo nekaj sekund, izdihnemo skozi usta v obliki črke O, vdihnemo skozi usta v obliki črke O, zadržimo nekaj sekund, izdihnemo skozi nos. Nadaljujemo vzorec dihanja.

Za zadnjo minuto iztegnemo jezik in močno mehanično dihamo skozi usta. Če začutimo vrtoglavico, se ustavimo, sicer še naprej mehanično dihamo s pomočjo popkovnega središča.

6 minut

2. del

Sprostimo roke. Če smo v skupini, primemo za roko osebo ob sebi, zapremo oči, bodimo brez misli. Ne razmišljajmo o ničemer.

"Ni vam treba iti nekam drugam, da bi postali odlični, lahko greste k sebi in postanete odlični. Odličnost ni zunaj nas."

Za konec. Globok vdih, zadržimo približno 15 sekund in razširimo svojo energijo. Izdih. Globok vdih, zadržimo približno 15 sekund in mentalno projiciramo svojo energijo. Izdih. Globok vdih, zadržimo približno 15 sekund in projiciramo svoj celotni jaz. Izdih. Sprostimo položaj in ostanemo še nekaj trenutkov v notranji tišini.

9 minut

PRIHAJAOČI DOGODKI



KUNDALINI JOGA DELAVNICA
S SADHANA SINGHOM
13–14. januar 2024 / 10.00–17.30

Shunia

Onkraj
dualnosti

Kundalini joga delavnica 13. in 14. januar 2024
Izkusimo resnično sebe onkraj dualnosti

Prostor joga nas vodi onkraj dualnosti, kjer se naša bit umesti brez nepotrebnih ovir.
V tem prostoru nič ne ločuje. Shunia predstavlja najvišjo obliko dožemanja tega prostora onkraj dualnosti, ki ga jogijska praksa ponuja, da živimo resnično sebe.

več o delavnici



khōob

The Science of Mind and Humanology for Leadership and Success

International Training

June - November 2024

Two online meetings and two residentials in Italy

Lead Trainer
SADHANA SINGH



SPECIALTY COURSE
APPROVED BY KRI

The aim of the training is to deliver the content in a tailored-made way for the group and the actual circumstances in order to serve with efficiency the uniqueness of the participants.

OPEN TO ALL

FOR INFORMATION AND TO RESERVE YOUR PLACE, KINDLY WRITE TO: ANTERVIDYA@GMAIL.COM

Čas, v katerem živimo, od nas zahteva, da postanemo bolj nagnjeni k služenju, ljubezni in skrbi za druge in stvarstvo.

Didaktično usposabljanje za VODENJE in USPEH

junij–november 2024, pod okriljem KRI

oblikovano kot kombinacija dveh oddihov v Italiji
in dveh srečanj na daljavo.

[več o delavnici](#)

Realnost našega poslanstva

Tri online delavnice s tremi učiteljki Kundalini joge:

20. 1. 2024, 9. 3. 2024, 6. 4. 2024

[Več o delavnici](#)

Vabljeni, da se nam pridružite:

Povezava do FB strani: <https://www.facebook.com/KUNDALINISLOVEnia>

Povezava do Instagrama: <https://www.instagram.com/kundalinislovenia/>

Spletna stran: www.drustvo-kundalini.si



Facebook Instagram Spletna stran

JUTRANJA SADHANA PO SLOVENIJI

Vabljeni na jutranjo Sadhano

ČETRTEK 5:00–7:30

studio EkOngKar, Ljubljana, JAPA SADHANA z Anastasio.

Dobimo se ob 4:45 in 2 uri in pol pojemo mantra

ali recitiramo šabad ali puri iz Japji-ja.
Prijave in informacije o temi mantranja dobite
do srede zvečer na 041 822 616.

VSAKA PRVA SOBOTA V MESECU 5:30–8:00
Plesni studio Intakt, Ljubljana

Januarska sadhana bo 13. januarja 2024
Vodila jo bo Nataša Siri Amrit

Za aktualne podatke o dogodkih sledite objavam preko elektronske pošte Google skupine "Kundalini Yoga Učiteljice" in obvestilom na družabnih omrežjih.

Če obvestil skupine ne prejimate, kontaktirajte [Dunio](#).

Priprava prispevka: Dunia Mladenec
Priprava glasila: Alenka Planinc Kuhar

Če bi želeli objaviti še kak dogodek ali obvestilo,
sporočite na mail alenka.planinc.kuhar@t-2.net in vključili ga bomo v glasilo.



Copyright © 2023 Združenje učiteljev Kundalini joge Slovenije, Vse pravice pridržane.

Želite spremembo nastavitvev prejemanja novic?
[uredite nastavitve](#) / [odjava](#)

