

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



KUNDALINI JOGA

ZDRUŽENJE UČITELJEV KUNDALINI JOGE SLOVENIJE

GLASILO 114 | FEBRUAR 2024 | www.drustvo-kundalini.si



REDNE MESEČNE SADHANE DRUŠTVA

**Po daljšem obdobju spletnih Sadhan
smo ponovno uvedli 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.

MARČEVSKA SADHANA

bo v soboto, 9. marca 2024,

5.00-7.30

vodi Dunia.

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

KRIJA IZKUŠANJE IZVIRNEGA SEBE

Ta krija daje globino, moč in pomaga prebuditi Izvirni jaz.

Prebujanje zakona inteligence v izvirnem jazu: Če si v zahtevni situaciji, ko moraš najti rešitev, nadzoruj svoj dih tako, da 20 sekund vdihuješ, 20 sekund zadržiš vdih in 20 sekund izdihuješ. Odgovor, ki ga potrebuješ, bo prišel do tebe. Želim ti dati tisto globino in moč, ki je tvoj ... originalni/izvirni/avtentični ti.

– Yogi Bhajan, 7. april 1993

1. POZA

Položaj: Sedimo v lahkem položaju z zravnano hrbtenico in vratno zaporo.

Mudra: Prste rok prepletemo, roke stegnemo pred prsnim košem in prepletene prste obrnemo tako, da dlani gledata stran od telesa. Roki in komolca so iztegnjeni pred prsnim košem, paralelno s tlemi. Rok ne dvigamo ali spuščamo, ostanemo v položaju.



Dihanje: Vdih 20 sekund, zadržimo 20 sekund in izdihujemo 20 sekund.

Oči: Oči so uprte v konico nosu.

Čas: 3 minute

2. POZA

Položaj: Ostanemo v lahkem položaju.

Oči: Pogled usmerjen v konico nosu.

Dihanje: Neprekinjeno vdihujemo skozi nos in izdihujemo skozi usta z močjo topovskega izdiha.

Čas: *Nadaljujmo 3 minute*

3. POZA

Položaj: Ostanemo v lahkem položaju.

Dihanje: Vdihnemo, zadržimo vdih in pumpamo popkovni center. Ko ne moremo več držati vdiha, izdihnemo in takoj vdihnemo, zadržimo in pumpamo popkovni center. Nadaljujemo v svojem ritmu. Pumpanje naj bo močno.

Čas: *Nadaljujmo 3 minute.*

Konec: Vdihnemo, zadržimo vdih 15 sekund in potegnemo roke čim bolj naprej ter ustvarimo pritisk na prepletene prste rok. Izdihnemo skozi usta s topovskim izdihom. Ponovimo še 2-krat.

Če boste ta sklop izvajali 120 dni, boste pridobili veliko vitalnosti, osebne odličnosti in nov koncept tega, kar ste. Deluje na božanskem konceptu tretje plasti človeškega uma.

4. Kroženje energije

Položaj: Lahek položaj

Mudra: Roki spustimo ob telesu in jih upognemo v komolcu tako da sta dlani dvignjeni. Kazalec stegnemo proti stropu ostale tri prste upognemo in jih pokrijemo s palcem. Začnemo krožiti z nadlahtjo in stegnjenima kazalcema navzven v čim hitrejšem ritmu, tako hitro da se premika cela hrbtenica. S tem zavrtimo vso energijo, ki smo jo ustvarili.



Čas: *Nadaljujemo 2 minuti in pol.*

Nato vdihnemo, izdihnemo in se sprostimo.

BESEDE JOGI BHAJANA - ZAKON LJUBEZNI

The Game of Love: A Book of Consciousness – The Poems and Art of Yogi Bhajan.

Nikoli nisem prišel sem po svoji volji. Pika. Dolgujem ti. Da bi v celoti odplačal ta dolg, sem moral zapustiti družino, državo, zapustiti vso svojo zemeljsko lastnino. Prišel sem brez vsega in tudi oditi moram brez vsega. Še zadnja naloga. Odpreti ti moram

starodavna vrata modrosti. Povezan sem s tabo. Tvoj služabnik sem. Nisem tvoj gospodar.

(Yogi Bhajan, 1970, Los Angeles)

Zakon ljubezni

Siri Singh Sahib, Yogi Bhajan

...

Ljubezen ti daje moč, da se združiš,
iz neskončnosti v neskončnost.
Ljubezen ti daje moč, da zaupaš,
od nič do vsega.

Ljubezen ti daje moč, molitev je močnejša
med tabo in tvojim Stvarnikom.
Ljubezen ti daje bogastvo,
čim bolj široko kot gre.

Ljubezen ti da oprijem, izkušnjo,
in stik s tvojo neskončnostjo,
koliko lepše je lahko.
Ljubezen je ta predaja.

Ko se predaš lotusovim stopalom Gospodarja,
postaneš mojster.
Ko postaneš mojster,
prepustite svoje veselje vesolju,
potem postaneš božanski.

Ko za vedno zapustiš svojo božanskost.
postaneš neskončen.
To je zakon ljubezni

I never came here by choice. Period. I owe you a debt. To pay this debt entirely, I had to leave my family, leave my country, leave all my earthly possessions. I came with nothing and I must also leave with nothing. One last job to do. I must open to you the ancient door of wisdom. I am tied to you. I am your servant. I'm not your master.

(Yogi Bhajan, 1970, Los Angeles)

The Law of Love

Siri Singh Sahib, Yogi Bhajan

...

Love gives you the power to unite,
from infinity to infinity.
Love gives you the power to trust,
from nothing to everything.

Love gives you power, prayer is more powerful
between you and your Creator.
Love gives you wealth,
as wide as it gets.

Love gives you the grip, the experience,
and contact with your infinity,
how much more beautiful can it get.

Love is that surrender.

When you surrender to the lotus feet of the Master,
you become the master.
When you become the master,
leave your universe to the Universe,
then u become divine.

When you abandon your divinity for eternity.
you become infinity.
This is the law of love

PRIHAJAOČI DOGODKI



Delavnica
Meridiana
6 parov zaljubljenih

z Natašo Siri Amrit

1. marec 2024
18.15-21.15

 plesni studio intakt

[Več o delavnici \(pdf\)](#)



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

vabljeni na izjemno, poglobljeno, praktično KRI certificirano izobraževanje

"Self-realization and Self-expression"

[video](#)

25.-30. 6. 2024 Dolomiti, Italija

6.-8. 9. 2024 online

1-6. 10. 2024 Magliano Sabins, Italija

15.-17. 11. 2024 online

Na dva oddiha se lahko gre z avtom (cca 4 oz. 7 ur vožnje iz Ljubljane), je pa možna tudi udeležba online. Na voljo bdo tudi posnetki.

[več o delavnici](#)

Realnost našega poslanstva

Še dve delavnice z učitelji Kundalini joge:

9. 3. 2024 in 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 mantró
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

Marčevska sadhana bo 9. marca 2024

tokrat izjemoma **od 5.00 do 7.30.**

Vodi Dunia.

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

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

Priprava prispevka: Marta Lovše

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 © 2024 Združenje učiteljev Kundalini joge Slovenije, Vse pravice pridržane.

Želite spremembo nastavitvev prejemanja novic?

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

