

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



KUNDALINI JOGA

ZDRUŽENJE UČITELJEV KUNDALINI JOGE SLOVENIJE

GLASILO 115 | MAREC 2024 | www.drustvo-kundalini.si

Drage učiteljice in učitelji kundalini joge,

vljudno vabljeni, da tudi v letu 2024 ostanete ali postanete član_ica
Združenja učiteljev kundalini joge Slovenije.

Znesek letne članarine 25,00 € lahko nakažete na:

ZDRUŽENJE UČITELJEV KUNDALINI JOGE SLOVENIJE
Ellerjeva ul. 55, 1000 Ljubljana
IBAN: SI56 0400 1004 8617 844, Nova KBM d.d.

Vsem, ki ste članarino že poravnali, se zahvaljujemo :)

Z lepimi pozdravi,

Urša Mužič,
blagajnik Združenja



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.
Sprti bomo obveščali za vsak mesec posebej.

APRILSKA SADHANA

**bo v soboto, 6. aprila 2024, v Zana centru v Velenju, Ljubljanska 25c
5.30-8.00**

vodi Branka Reherman.

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

PETA ČAKRA

Imam občutek, da je ves naš svet vržen iz tečajev, vsak živi v svojem mehurčku resnice in se čedalje bolj oddaljujemo od svojega bistva. Ali smo sposobni najti resnico v sebi? Koliko veljajo naše obljube, kaj kažejo naša dejanja?

Nekaj razmišljanj o **resnici** in z njo neločljivo povezani **peti čakri** sem našla v knjigi Meditation as Medicine (Meditacija kot zdravilo), avtorjev Dharme Sing Khalsa in

Cameronu Stautu.

Peta čakra je bolj čarobna kot katera koli druga pod njo. Je del zgornjega trikotnika čakrer, ki so močno povezane z umom in duhom. Nižjim čakram vladajo elementi materialnega sveta: zemlja, ogenj, zrak in voda, nasprotno pa peto čakro vodi eter. To je element, ki so ga stari mojstri šteli za prvotno snov veselja. Natančneje, eter so opisovali kot stanje časa in prostora, ki omogoča obstoj materije. Stari mojstri so verjeli, da je materija izvirala iz vibracije, glasu, Besede. Tako je grlena čakra močno povezana s stvarjenjem. Tudi to je eden od razlogov, zakaj se grlena čakra tako dobro odziva na mantra: Sat Nam.

Ko je grlena čakra uravnotežena mora biti uglašena z vibracijo z izvirne besede, ki je bila osnova za materializacijo božje misli. Od tod izvira zahteva, da govorimo resnico. Da govorimo iz svojega bistva. Tako peta čakra podpira mojo sposobnost govoriti resnico, izgovorjena resnica pa podpira peto čakro. Na ta način omogočamo pretok energije iz spodnjega v zgornji trikotnik skozi peto čakro.

Po drugi strani laž slabi našo peto čakro. Vse laži, ki jih izgovorimo o drugih, nepravilne sodbe... nas slabijo. Prav tako je zelo škodljivo kadar o sebi govorimo slabšalno (na primer: Nikoli ne bom tega zmogel, Vedno naredim enake napake...). Prav tako negativno je govorjenje o naši popolnosti, egoistični samovšečnosti. Tudi ponos preprečuje tok Kundalini energije. Pogosto ljudje s šibko peto čakro niso sposobni poslušati drugih in zahtevajo da drugi poslušajo njih.

Še en zelo pomemben aspekt pete čakre je naša volja. Močna volja je pomembna da smo sposobni govoriti resnico saj smo takrat, ko govorimo resnico hkrati najbolj ranljivi a usklajeni z univerzumom . Samo resnica preživi in obstane.

Žlezi, ki sta najbolj povezani s peto čakro sta ščitnica in obščitnica. Motnje delovanja pete čakre se kažejo kot težave s ščitnico in obščitnico ter vagusnim živcem.

MEDITACIJA ZA PETO ČAKRO

Uglasimo se z mantra *Ong Namu Guru Dev Namu*.

Položaj: sedimo v lahkem položaju (ali na stolu). Vrat je povsem poravnan, brada potegnjena proti prsim. Glava ostane naravnost, ne nagibamo je naprej. Prsi so rahlo naprej, izbočene. Nekaj pritiska je na zadnjico. Ko je vratna zapora narejena pravilno, čutimo deltoide mišice.

Fokus: Z očmi gledamo konico nosu.

Dihanje: Dihanje se bo uskladilo samo od sebe, ko bomo začeli.

Mantra: *Hummee Hum, Brahm Hum*. Mantra izgovarjamo s korenem našega jezika,

čutimo pritisk v grlu.

Pomen mantre: Mi smo mi in mi smo eno. Na višjem duhovnem niivoju to pomeni, da smo že sedaj vse, kar moramo biti.

Mudra: Dlani so sproščene na kolenih, prsti v Gijan Mudri.

Čas: 11 minut.

Ob koncu: Vdihnemo, zadržimo vdih 10 sekund, izdihnemo. Meditiramo v tišini še nekaj minut.

Komentar: Prakticiranje te meditacije 11 minut vsak dan naslednjih 18 mesecev nas bo ohranjalo mladostne, tako naš duh kot naše telo.

PRIHAJAJOČI DOGODKI

Sat Nam,

bliža se enakonočje, **v sredo, 20. marca 2024** zvečer
bo Sadhana Singh imel online klas:

“Gain the quality of your life. Synchronize the reality of the Soul with the expression of the identity facing a constant change of the circumstances.”

Vabljeni!

Podrobnosti spodaj.

Prijave na antervidya@gmail.com

spomladnaski objem,
Dunia

WEDNESDAY 20 MARCH

on line from 6 pm to 8 pm

SPRING EQUINOX - SPECIAL CLASS WITH SADHANA SINGH

€30

Payment can be done to:

Alessio Avenali Routing / IBAN number: Banca Mediolanum

IT29D0306234210000001527525

BIC/SWIFT: MEDBITMMXXX

Paypal: sadhanasingh65@icloud.com

Please send your payment receipts to: antervidya@gmail.com

to receive Zoom link.

Blessings, Anter Vidya team



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 zadnja delavnica z učitelji Kundalini joge:

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 mantro
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

Aprilska sadhana bo 6. aprila 2024

Zana Center, Ljubljanska cesta 25c v Velenju od 5.30 do 8.00.
Vodi Branka Reherman.

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

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

Priprava prispevka: Nataša Kristan Primšar

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](#)

