Oglejte si spletno verzijo, če se vam vsebina ne prikazuje pravilno

KUNDALINI JOGA
ZDRUŽENJE UČITELJEV KUNDALINI JOGE SLOVENIJE

GLASILO **128** | DECEMBER 2025 | www.drustvo-kundalini.si

Zaključimo leto s toplino, hvaležnostjo in pogumno odprtostjo za izkušnje v Novemu letu!

Iskrena hvala članicam in članom Združenja za vsako misel in vsako dejanje, ki prispeva k naši jogijski skupnosti. Mi smo naša skupnost in naša skupnost smo mi. Hvala za vso ljubezen, vztrajnost in predanost učenju Kundalini joge. Zahvala tudi vsem, ki s svojo osebno in skupinsko jogijsko prakso, svojim odnosom in aktivnostmi razširjate in podpirate pretok zavesti, ki jo prinašajo nauki Kundalini joge.

Globoko vdihnimo in v sočutju do sebe in drugih objemimo iztekajoče se leto. Z izdihom spustimo vsa razočaranja, stiske in bolečino. Brez presojanja se zavedajmo priložnosti za notranjo rast, s katerimi nas je leto obdarilo. Zahvalimo se sebi, vsem, s katerimi smo bili v tem letu v stiku, in vsem okoliščinam, ki so nam prišle naproti. Dovolimo, da se v nas nežno oblikuje namera za prihajajoče leto – namera, ki v nas prebudi spontani nasmeh in od katere nam zaigra srce. Naj bo jasna, iskrena in prežeta z zavedanjem, da smo mi tisti, ki soustvarjamo svoje življenje.

Želim nam veliko razigranega prijateljstva, odprtosti za edinstvenost vsakega posameznika ter zavedanja, da nič ni samo po sebi dobro ali slabo – takšnega ga naredi šele naše mišljenje.

Srečno, mirno in z obiljem obdarjeno leto 2026!

Sat Nam
Dunia

RAZVIJ PRIJATELJSTVO S SVOJIM UMOM

Pripravila Dunia, po knjigi *"Experiencing Leadership and Success", Sadhana Singh & Dunia Mladenić, 2017.*

Živimo v svetu polarnosti, naše ravnovesje je v tem, da polarnosti sprejmemo z nevtralnostjo in med njimi iščemo ravnotežje. Ko pogledamo na življenje, lahko rečemo: življenje je, kakršno je. To, da nekaj vidimo kot dobro ali slabo, je rezultat dejavnosti našega uma, ki predeluje to, kar zaznavamo. Nič ni samo po sebi dobro ali slabo, takšnega ga naredi šele naše mišljenje.

Vsaka stvar prinese neko izkušnjo, vsak odnos nosi svojo lekcijo – je izkušnja. Vsaka tragedija je izziv in rast. Namesto, da se ujameš v čustva in iz stvari delaš dramo, lahko uporabiš zavest in inteligenco, da iz danega narediš najboljše, kar lahko. Um je neskončen, prostran; v življenju bi ga morali zares uporabljati – naj nam pove, kdo smo in kaj nam je storiti. Imeti moramo moč, da se življenjskim situacijam postavimo po robu z nasmehom. Ko je dobro, bodi ponižen. Ko je težko, bodi pogumen. To je človeško.

Ko smo zaslepljeni s strahovi in negotovostjo, ne gledamo več v vesolje, ampak omejujemo sami sebe – ni gibanja, in to je največja tragedija. Iz svoje stabilnosti se lahko učimo. Ali privlačiš tragedije ali privlačiš priložnosti … o tem je življenje.

Trajanje: 11 minut

Sedimo v lahkem položaju z zravnano hrbtenico, oči zaprte 9/10. Leva roka je ob strani, dlan je plosko na tleh, prenesi težo nanjo, da se rama raztegne. Vrat je sproščen in nagnjen na levo stran približno 30 stopinj. Desna roka je dvignjena, kot da dajemo blagoslov, kot da svetloba potuje skozi sredino dlani in blagoslavlja celotno Vesolje.

V mislih širimo to svetlobo vsem bitjem. Vse bogatimo. Odstranjujemo vso temo. Popolnoma se sprostimo in globoko meditiramo.

Zadnjih nekaj minut se globoko skoncentriramo, ne zaspimo, temveč globoko meditiramo, z eno samo mislijo: *Jaz sem vesolje, vesolje sem jaz.*

Zaključek:
Počasi globoko vdihnemo, zadržimo dih, stisnemo pesti in jih pritisnemo v sredino prsnega koša *za 15 sekund*. Izdihnemo. Ponovno vdihnemo, zadržimo dih in pritisnemo pesti v predel popka *za 15 sekun*d. Izdihnemo. Še enkrat vdihnemo, zadržimo dih, obdržimo pesti in pritisnemo komolce ob stran rebrnega koša *za 15 sekund*. Izdihnemo. Sprostimo se, in nežno premikamo vrat, rame, hrbet, celo telo – *približno 1 minuto.*

PRIHAJAJOČI DOGODKI

Dragi prijatelji joge,

še danes, 15. decembra, lahko ujamete early bird za SHUNIO.
SAMO POŠLJITE NAM POTRDILO O PLAČILU AKONTACIJE
IN REZERVACIJE V SKUPINI v višini 50 €
in vaše mesto bo rezervirano.

9.–11. januar 2026 / 10.00–17.30

Delavnice potekajo v živo
v PS Intakt Ljubljana & ONLINE /
10.00–17.30 / odmor za kosilo 13.00–14.30
s prevodom iz angleščine v slovenščino

SHUNIA – Sveti prostor tišine / 9.–11. januar 2026

Bodi učitelj v svetem prostoru / 9. januar 2026

Učitelji predstavljajo vstopno točko, skozi katero lahko učenci izkusijo učenja.

Vsi imamo velik potencial, da se spomnimo, kdo v resnici smo in zakaj smo na tem planetu. Vloga učitelja je, da druge spomni na tisto, kar že vedo. Gre za naš odnos do prvotnega namena, s katerim smo prišli v to življenje — da se ga spomnimo, oblikujemo strategijo za njegovo uresničitev ter z disciplino in energijo ta namen tudi dejansko zaživimo.

Sveti prostor tišine / 10.–11. januar 2026

Shunia je stanje, ki nam omogoča, da opustimo občutek omejitve, k ga nosimo tako v svoji projekciji kot v svojem dojemanju. Omejitve pri dostopu do lastnih virov in potencialov kot neskončnega človeškega bitja ter omejitve pri njihovem izražanju – zlasti v odnosu do drugih in do okolja – je mogoče preseči vsakič, ko se umestimo v sveti prostor notranje tišine. Ta sveti prostor je vedno prisoten, vedno obstaja, vedno je na voljo. Iz Shunie lahko črpamo moč, pogum in modrost, ki presegajo strahove in dvome vsakdanjega življenja.

Sadhana Singh je v zadnjih 30 letih deloval v Evropi, ZDA, Južni Ameriki in Aziji, kjer je delil svoje življenjske izkušnje in znanje o tem, kako praktično udejanjiti nauke joge. Kot KRI glavni trener je posvetil leta svojega življenja poučevanju in usposabljanju novih učiteljev in bodočih trenerjev. Njegove poglobljene študije in raziskave na področju kundalini joge so ga navdihnile za pisanje knjig ter oblikovanje spletnih programov in usposabljanj, da bi bilo gradivo dostopno vsem. Sadhana Singh je ustanovil **Anter Vidya**, ustanovo, ki promovira znanost (vidya) bistva (antar). Anter Vidya je krovna organizacija za različne programe in treninge, ki jih vodi Sadhana Singh.

www.sadhanasingh.org

plesni studio intakt

Lokacija

Plesni Studio Intakt, Poljanska cesta 59,
1000 Ljubljana-center, Slovenija

Cene

Za rezervacijo v skupini in uveljavljanje popusta je potrebno vplačati nepovratno akontacijo 50 € na naš TRR.

SHUNIA 9.–11. januar 2026

Zgodnja prijava do 15. decembra 2025: 410 €
Plačilo po 15. decembru 2025: 440 €

SHUNIA 10.–11. januar 2026

Zgodnja prijava do 15. decembra 2025: 299 €
Plačilo po 15. decembru 2025: 320 €

En dan – 170 €

Vse cene vključujejo DDV.

Prijava in informacije

info@intakt.si
00386 41 203 527 (Nataša Siri Amrit)
www.intakt.si

Vplačila

PS Intakt, Tugomerjeva 12, 1000 Ljubljana,
Namen: SHUNIA 2026
Naslov banke: OTP banka d. d.,
Slovenska cesta 58, 1000 Ljubljana, Slovenija
IBAN: SI56 0400 1004 7454 717
SWIFT BIC: KBMASI2X

Če potrebujete originalen račun, nas prej kontaktirajte in pošljite podatke.

Prosimo, da nam potrdilo o vplačilu pošljete na email: info@intakt.si.

Toplo vabljeni!
Sat Nam
Siri Amrit in Dunia

Za aktualne objave o dogodkih
spremljajte spletno stran ter naši Facebook in Instagram strani.

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

Naslednja sadhana:
10. januarja 2026 v Intaktu, vodi Siri Amrit

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 prejemate, kontaktirajte Dunio.

Priprava prispevka: Dunia Mladenić
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 © 2025 Združenje učiteljev Kundalini joge Slovenije, Vse pravice pridržane.

Želite spremembo nastavitev prejemanja novic?
uredite nastavitve / odjava

INTUIT mailchimp