

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



KUNDALINI JOGA

ZDRUŽENJE UČITELJEV KUNDALINI JOGE SLOVENIJE

GLASILO **131** | APRIL 2026 | www.drustvo-kundalini.si

Drage učiteljice in učitelji ter prijateljice in prijatelji kundalini joga,

vijudno vabljeni k plačilu članarine za članstvo
v Združenju učiteljev kundalini joge Slovenije za leto 2026.

Članstvo vam nudi številne ugodnosti v obliki brezplačne udeležbe na letnem srečanju učiteljev KJ, finančno podporo za udeležbo na Beli tantri, možnost brezplačnega oglaševanja na družbenih omrežjih društva, popust pri kotizaciji za vsakoletni festival kundalini joga in Shakti dancea in še kaj, predvsem pa potrjuje pripadnost in podporo naši skupnosti in njenim dejavnostim.

Znesek letne članarine **25 €** nakažete na društvo:
ZDRUŽENJE UČITELJEV KUNDALINI JOGE SLOVENIJE,
Ellerjeva ul. 55, 1000 Ljubljana,
IBAN: SI56 0400 1004 8617 844, OTP banka d. d.

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

Z lepimi pozdravi,

Urša Mužič,
blagajnik Združenja

SODARSHAN CHAKRA KRIJA

vir: KRI International Teacher Training Manual Level 1



Usedemo se v lahki položaj **z rahlo vratno zaporo** (jalandhara bandha)

Koncentracija: pogled usmerimo **na konico nosu**. (Meditacije ne izvajamo z zaprtimi očmi!)

Mantra: *Wha-Hay-Guroo*

Mudra & vzorec dihanja:

1. Zaprimo desno nosnico z desnim palcem, počasi vdihemo skozi levo nosnico. Zadržimo dih 16x v mislih zapojemo mantro *Wha-Hay-Guroo*, pri tem pa pumpamo popkovno središče 3x ob vsaki ponovitvi: na *Wha*, na - *Hay* in na *Guroo* (skupaj 48 pumpanj).
2. Po 16-ih ponovitvah odstranimo palec z desne nosnice in z desnim kazalcem ali mezincem zaprimo levo nosnico, počasi in globoko popolnoma izdihnemo skozi desno nosnico.
3. Nadaljujemo s ponavljanjem 1. in 2.

Čas izvajanja:

11-31 minut. Izkušeni vaditelji lahko povečajo čas izvajanja meditacije do 62

Zaključek meditacije:

Vdihnemo, zadržujemo dih 5-10 sekund, nato izdihnemo. Iztegnemo roke nad glavo in stresamo vsak delček svojega telesa 1 minuto, da se energija razširi po vsem telesu.

Opombe:

Sodarshan chakra krija je ena najmočnejših meditacij, ki jih lahko prakticirate. Ima veliko moč transformacije.

Znova gradi osebno identiteto, pri tem pa podaja posamezniku novo perspektivo o samemu sebi. Preprogramira um. Po mnenju *tantra shastra* lahko očisti preteklo karmo in podzavestne impulze, ki morda blokirajo vašo samoizpolnitev. Uravnoteža vseh 27 aspektov življenja in mentalne projekcije ter vam daje pransko moč zdravja in zdravljenja. Ponovno vzpostavlja in utrjuje notranji občutek sreče in navdušenja nad tokom življenja. Odpira vaš notranji univerzum za povezavo, soustvarjanje in dopolnjevanje zunanjega univerzuma.

Ta meditacija uravnoteža Učiteljski aspekt uma. Deluje tudi na vse ostale aspekte kot ogledalo, ki razkriva njihovo pravo naravo in dodaja izboljšave. Delujete kot človeško **bitje** in ne samo kot delujoči človek. Če je Učiteljski aspekt premočan, postavljate svoj duhovni ego v tvegano območje, kjer postane preveč navezan na sposobnost ločevanja in povzdigovanja samega sebe nad običajnimi borbami življenja. Ko je Učiteljski aspekt prešibak, se lahko zgodi, da izkoriščate svoj duhovni in učiteljski položaj za osebno korist.

Če je uravnotežen, je Učiteljski aspekt brezosebno oseben. Začenja pri absolutni zavesti in nevtralni ocenitvi te zavesti. Učitelj uporablja intuicijo pri ugotavljanju, kaj je resnično in kaj ni. Deluje skozi Nevtralni um, onkraj pozitivnega in negativnega. Zaveda se namena in posledic dejanj. Popoln Učitelj ni inštruktor. Učitelj je izraz Neskončnosti za korist vseh in vsega. Premaguje nenavezanost, da **je** lahko simultano v vseh svojih dejanjih in ne od svojih dejanj.

Izvajajte meditacijo s spoštovanjem in razširite svojo globino, dimenzije, sposobnosti in zadovoljstvo. Ponuja vam nov začetek.

»Od vseh 20 tipov joge, vključno s Kundalini jogo, je to najvišja Krija. Ta meditacija zareže skozi vsako temo. Ponudila vam bo nov začetek. Je najpreprostejša krija, a obenem najtežja. Zareže vsako oviro nevrotične ali psihotične notranje narave. Ko je oseba v zelo slabem stanju, tehnike, vsiljene od zunaj, ne bodo delovale. Pritisk mora biti stimuliran iz notranjosti. Tragično občutimo življenje, če podzavest osvobodi svoje smeti v zavestni um. Sodarshan chakra krija prosi Kundalini, da vam da vitalnost in intuicijo, ki je potrebna za spopadanje z negativnimi učinki podzavestnega uma. Ni časa, ni kraja, ni prostora in nobene okoliščine, ki bi bila povezana s to mantra Vsaka smet ima svoj čas, v katerem se bo očistila. Če si želite

očistiti svoje smeti iz podzavesti, jih morate oceniti in očistiti tako hitro, kot le morete, in tako počasi, kot si želite. Začnite vaditi počasi - počasneje ko začnete, bolje je. Začnite s petimi minutami na dan in postopoma podaljšajte čas na 31 ali 62 minut. Meditacijo lahko izvajate največ 2 uri in pol.« YOGI BHAJAN

PRIHAJAJOČI DOGODKI

Shakti Dance® – joga plesa: poletni retreat

Zapleši v svoj notranje tok

Gib · Dih · Mehčanje · Povezanost

5.–10. julij 2026

Magični otok Iž · Hrvaška



plesni studio intakt

*Sledi ritmu narave,
njena skrivnost je
potrpežljivost.*
— R. W. Emerson



Delavnica Joge Plesa – Shakti Dance®

TAM, KJER SI TI, ZARES TI

6-dnevna delavnica

05.-10. julij 2026 / 10.00-13.00

[več o delavnici](#)

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:

23. maj 2026, Truške, vodita Dunia in Tomaž

Za aktualne podatke o dogodkih sledite objavam preko
elektronske pošte Google skupine "Kundalini Yoga Učitelji_ce"

obvestilom na družabnih omrežjih.

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

*Priprava prispevka: Lidija Batič
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 © 2026 Združenje učiteljev Kundalini joge Slovenije, Vse pravice pridržane.

Želite spremembo nastavitvev prejemanja novic?

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

