

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

V današnjem izvodu glasila si preberite:

[Čas izzivov](#)

[Vabilo k skupni meditaciji \(online\)](#)

[Prihajajoči dogodki](#)



69. številka glasila / april 2020

Čas izzivov

Čas družbene izolacije, v katerem smo se znašli, prinaša kopico izzivov in tudi kakšno priložnost. Poglobljanje v svoje bistvo, jasnost lastne identitete in skupna namera, da se medsebojno povežemo kot človeštvo, odpirajo dostop do zakladov, ki jih prinaša Vodnarjeva doba.

Uporabimo ta čas, da kakšne zadeve pospravimo, prečistimo, odpustimo in se pripravimo na novi začetek, kot predlaga Sadhana Singh. [Klikni za ogled.](#)

Vzemimo si čas, da poglobimo stik s seboj, da se začutimo, naučimo se kakšno novo tehniko, pridobimo izkušnje in se podpremo, da pogumno vodimo sebe skozi življenje na poti uspeha in blaginje.

Ob tem si lahko pomagamo s tehnologijo Kundalini joge, z jogijskim načinom zavestnega pristopa k življenju.

Ustanovitelj in vodja »Sat Nam Rasayan« šole, Guru Dev Singh, je priporočil dve meditaciji za čas izzivov, ki jih prinaša koronavirus. Ena je krija za tretjo čakro, ki jo v tem času delamo vsak dan.

KRIJA ZA TRETJO ČAKRO



(11 min ali 16-17 min)

Sedimo z zravnano hrbtenico, prsni koš odprt, brada rahlo navznoter.

Dlani skupaj pred sončnim pletežem, odmaknjeni od telesa,

prsti so natančno poravnani in se popolnoma dotikajo. Oči so skoraj zaprte, **gledamo konico nosu.**

Podlakti so paralelne s tlemi. Pojemo mantro »*Hami Ham, Brahm Ham*« in ob tem uporabljamo konico jezika.

Poslušamo glasbo »*Humee Hum*« Nirinjan Kaur in zraven pojemo mantro. Ob tem pulziramo dlani, tako da jih stisnemo skupaj, ko potegnemo popkovno središče navznoter in nato sprostimo. Ob vsaki ponovitvi mantre, dvakrat pulziramo (enkrat na »*Hami Ham*« in drugič na »*Brahm Ham*«).

Za konec: globok vdih, potegnemo popkovno središče navznoter in gor, pritisnemo konico jezika na nebo, se koncentriramo, zadržimo nekaj sekund. Sprostimo, izdih. Ponovimo še dvakrat.

»Hamm« je semenska mantra, ki vibrira v energetskem središču srca. Energija tega centra nas podpira, da prepoznamo, da smo del nečesa večjega, da smo medsebojno soodvisni in povezani v energetsko mrežo, ki se razpira skozi življenje in celotno stvarstvo.

Meditacija spodbuja čisto moč popkovnega središča, ki nas podpira, da ostanemo mirni, kljub okoliščinam, in uživamo življenje.

Vabilo k skupni meditaciji (online)

Sat Nam,

vabimo

**k 40-dnevni skupni vadbi meditacije
za podporo v težkih časih**

Meditacija za tretjo čakro

(opisana je spodaj v mailu)

Z meditacijami smo pričeli v soboto, 14. marca 2020
in nadaljujemo 40 dni,
do vključno 22. aprila 2020, vsak dan ob 17. uri.

Predlagam, da se vsak prej ogreje,
da lahko takoj začnemo z meditacijo.

Če kdo ob tem terminu ne utegne,
lahko naredi meditacijo neodvisno prej ali pozneje.

Vsakokrat se dobimo online preko povezave Zoom
(klik na povezavo spodaj iz računalnika ali telefona,
v primeru problema s povezavo izklopite kamero).

Ista Zoom povezava velja za vseh 40 dni.

Srčni objem,
Dunia

Podatki za vzpostavitev povezave:

Zoom meeting. Topic: Challenging Times
Time: Mar 14, 2020 05:00 PM Budapest
Every day, until Apr 22, 2020, 40 occurrence(s)

Join Zoom Meeting

**[https://us04web.zoom.us/j/626266151?
pwd=QlIZNndyTHZ5cjQ5Ty8rYk5YZDhyZz09](https://us04web.zoom.us/j/626266151?pwd=QlIZNndyTHZ5cjQ5Ty8rYk5YZDhyZz09)**

Meeting ID: 626 266 151

Password: 137609

Prihajajoči dogodki

LEADERSHIP & SUCCESS
special offer for 1. MODUL

Achieving Real Success
in Partnership with the
Universe

ONline
25-27 April 2020
09.30-12.30, 14.00-17.00
Sadhana Singh



Vabljeni na online vikend delavnico s Sadhana Singhom:

"DOSEČI RESNIČEN USPEH V PARTNERSTVU Z UNIVERZUMOM"

Če bi se radi udeležili delavnice, nas kontaktirajte na email: intaktlj@gmail.com.
Toplo vabljeni!

Nataša Siri Amrit in Dunia

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 gradiva: Dunia Mladenić
Priprava glasila: Alenka Planinc Kuhar

Če bi želeli objaviti še kak dogodek ali obvestilo,
sporočite na mail alenka@jadesign.si in vključili ga bomo v glasilo.



Copyright © 2020 Združenje učiteljev Kundalini joge Slovenije, Vse pravice pridržane.

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

