

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

KUNDALINI JOGA

ZDRUŽENJE UČITELJEV KUNDALINI JOGE SLOVENIJE

GLASILO 80 | MAREC 2021 | www.drustvo-kundalini.si

MEDITACIJA ZA RAZBIJANJE MASKE

Meditation to break the mask

Yogi Bhajan, november 1983

Skriti Jaz ima skrito agendo, dnevni red.

Ustvarja namišljeno osebnost, da zadovolji to agendo, ki temelji na prepričanjih o sebi in svetu, ki so pridobljena v zgodnji mladosti.

Za spopadanje s pritiskom resničnega sebe in sveta, javnosti projicira masko in ne dejanske funkcionalne osebe ali preprosto sijaja svoje resnične identitete.

Najučinkovitejši pristop za razbijanje maske vaše namišljene osebnosti je meditacija. Soočite se z mislimi skrite osebnosti v korenu porajanja. Zadenite vsako misel s frazo enake moči, ki prepleta vas in neskončno. Mantra mora zadeti misel in ji ukazati, naj se ustavi. Ne sklepajte in se ne pogovarjajte. Preoblikujte. Ostanite v absolutno nereaktivnem stanju. Bodite nevtralni in močno projicirajte. Uveljavite svojo identiteto v Bogu in duhu. Določite dnevni red svojega uma oziroma nastavite agendo svojega uma z vibriranjem s frekvenco, ki je višja od vas in ki prikličje prisotnost vašega višjega transcendentalnega jaza.

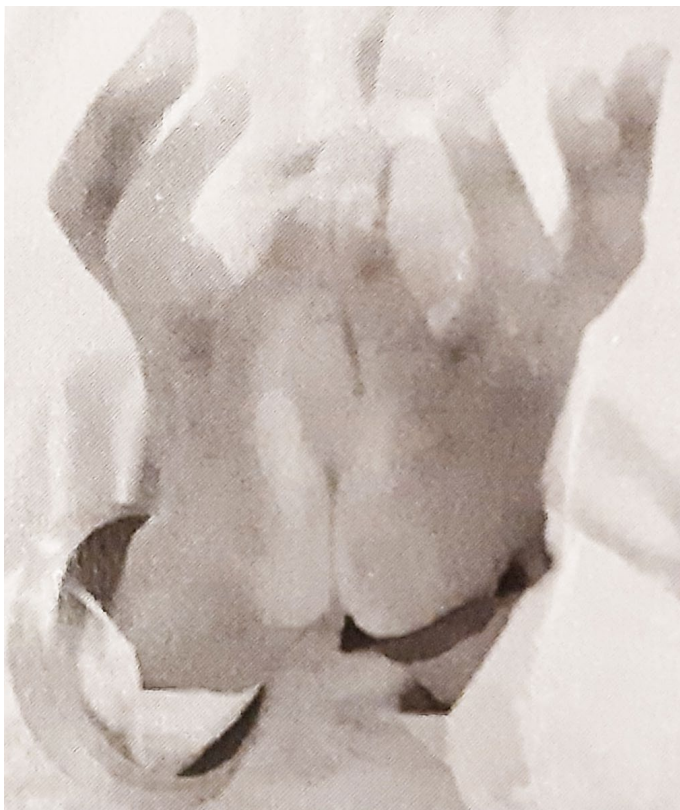
Ta meditacija je odlična v ta namen.

Razbiti moramo podobe, vtisnjene s samohipnotičnimi transi, ki so se začeli v otroštvu. Srčni center se mora odpreti in povezati bolečino ali strah v tem odtisu. Potrditev, uporabljena v tej mantri, je dvojna potrditev, ki se lahko odcepi od transu podobne nerealnosti, ki jo ustvarjajo notranje pripovedi skritega Jaza.

Drža telesa: Sedite v lahkem položaju z zravnano hrbtenico.

Mudra: "Pete" rok (spodnji del dlani) so skupaj pred srčnim centrom v odprtem lotusu. Strani konic palcev se stikata, prav tako stranice mezincev. Vsi prsti so odprti in razprti, vendar jih ne stiskajte skupaj. Zgledajo kot odprta roža. Prsti so usmerjeni navzgor.

Oči: Odprte 1/10; ali kakor želite.



Dihanje:

1. del: Pripravite se na petje mantr s to segmentirano pranayamo. Vdihnite eno tretjino vdiha in zadržite vdih za 15 sekund. Vdihnite drugo tretjino vdiha in zadržite za 15 sekund. Vdihnite popolnoma in začasno ustavite zadnjo tretjino vdiha za dokončnih 15 sekund, nato izdihnite. *Nadaljujte 15 minut.* (S prakso lahko posamezne segmente vdiha podaljšujemo na 20 sekund)

2. del: Pojemo mantro *11 minut.*

3. del: Ponovimo 1. del za *5 minut.*

Skupni čas: 31 minut.

Mantra: Pojemo naslednjo mantro v enakomernem tempu tako, da ohrani svoj utrip (Gurunam Singh):

HAR JEE HAR HAR HAR HAR HAR HAR JEE

Pomen mantre:

O, my Soul (the creative), God is, God is, God is, God is, God is, O, my Soul.

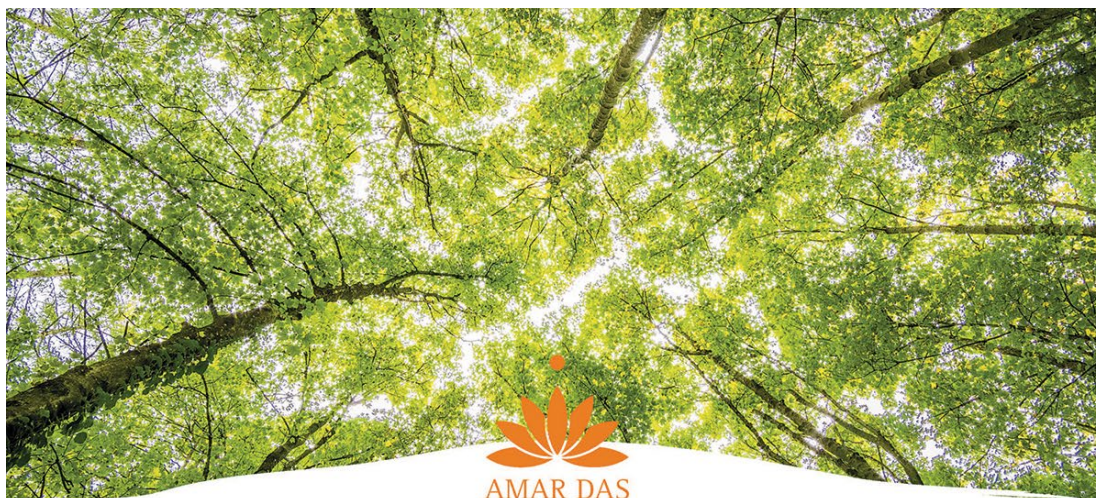
O, moja Duša (ustvarjalni), Bog je, Bog je, Bog je, Bog je, Bog je, O, moja Duša.

Har se manifestira iz neskončne božje tankočutnosti v takojšnjo izkušnjo. Dvojna oblika – palindromsko zaporedje znakov - kaže stanje same ustvarjalne neskončnosti. Odpre vašo dušo resničnosti in vaš um, da se učinkovito poveže s svojo resnično identiteto. V mudri se palca povežeta, da predstavljata ***I am - Jaz sem***; in mezinca: ***I Shall be - Jaz bom***. Trije prsti, ki so odprti, predstavljajo preteklost, sedanost in prihodnost.

Torej medtem kako si in kako bo tvoja duša zacvetela, ti ves čas služi.

To je mudra za vašo povezavo in tok življenja iz vašega bistva. Njegova subtilna in elektromagnetna oblika prilagaja projekcijo srčnega centra in pustite, da vam besede zaidejo globoko v misli, da vodijo vaše novo vedenje.

PRIHAJAOČI DOGODKI



Life Cycles & Life Styles Kundalini Yoga Teacher Training Level 2

Start harmonizing the 7, 11 and 18-year cycles of your life and recognize why this is important. Transform your life from karmic blocks, habits and patterns. Find the keys for a prosperous life. Transmitting values and living the legacy. Understand your family lineage, delete karmic obstacles and understand your biography.



Nirmal Singh

Nirmal is a KRI certified Mentoring Lead Trainer LV1 and Trainer for Level 2. With his understanding, empathy and quality of teaching he inspires many students in their process to grow spiritually and live a conscious life. He practises Shiatsu, Sat Nam Rasayan, guides family constellations and leads gong trainings.



Bibi Nanaki Kaur

Bibi Nanaki is a KRI certified Mentoring Lead Trainer LV1 and Trainer for Level 2. Her mission is to share the precious teachings of Kundalini Yoga with people from all over the world. She has been training teachers in Germany, Spain, Italy, United Kingdom, Finland, Norway, Iceland, Estonia, Russia, Ukraine and South Africa.

next module: Authentic Relationships

when & where
30.4-2.5.2021
7.5.-9.5.2021
online via Zoom

information & application
trainings@amardas.at
akaal.ky@gmail.com
+436609460140
www.amardas.at

costs
teaching fees 650€
early bird 550€



Pozdravljeni,

če koga zanima udeležba na online level 2 modulu

Life Cycles & Life Styles

z Nirmalom Singhom in Bibi Nanaki Kaur,
najdete informacije v [pripnki](#).

Za prijave in dodatne informacije se lahko obrnete [name](#).

Sat Nam,
Akali Puran Kaur

Sat Nam, drage učiteljice in učitelji Kundalini joge,

July 2021-April 2022 Counseling Training (...več)

Vabljeni!

Sat Nam,
Dunia

OBVEŠČAMO

Združenje ima novi Facebook in Instagram strani in prenovljeno spletno stran. Vabljeni, da se 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

LJUBLJANA

ČETRTEK 5:00–7:30

studio EkOngKar, 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 5:00–7:30

Plesni studio Intakt

naslednja Sadhana: 3. april 2021
(navodila po mailu)

RADOVLJICA

VSAKA DRUGA SOBOTA V MESECU 5:00–7:30

Kranjska cesta 4, sadhana v studiu Prina

Prijave do petka na info@prina.si.

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 krije: Sukh Ram Kaur (Lidija Batič)

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 © 2021 Združenje učiteljev Kundalini joge Slovenije, Vse pravice pridržane.

Želite spremembo nastavitvev prejemanja novic?

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

