

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

KUNDALINI JOGA

ZDRUŽENJE UČITELJEV KUNDALINI JOGE SLOVENIJE

GLASILO 82 | MAJ 2021 | www.drustvo-kundalini.si

VABILO NA LETNO SREČANJE

Živimo v izjemnih in zahtevnih časi in si vsak po svojih možnostih prizadevamo za povezovanje naše jogijske skupnosti. Letošnje srečanje bo še posebej dobrodošlo, da podelimo svoje izkušnje z uporabo jogijskih znanj pri soočanju z vsakdanjimi izzivi in se podpremo.

**Srečanje bo v Truškah, pri Tomažu in Denis,
v soboto, 22. maja 2021.**

V popoldanskem delu srečanja, ob 15.00, bomo imeli **redno skupščino društva**, z možnostjo udeležbe tudi online.

Začnemo ob 5.30 z jutranjo sadhano, 8.30 zajtrk, sledi sprehod, vadba, skupščina, pogovor ... zaključimo okrog 17.00.

Prispevek udeležbe srečanja za člane društva 10 €, za nečlane društva 15 €, otroci do 15 let brezplačno. Stroške udeležbe na srečanju za člane društva s poravnano članarino za tekoče leto krije Društvo!

Na voljo bodo zajtrk, kosilo in sadje.
Za sladice pa predlagamo, da jih prinesemo, kdor lahko.

Druženje je namenjeno izmenjavi izkušenj osebne prakse in podajanja Kundalini joge, medsebojni podpori in negovanju naše jogijske skupnosti in zavedanja, da smo vsi del iste celote.

Prosimo, če se predhodno prijavite na dunja.mladenic@gmail.com zaradi organizacije prostora in hrane.

Veselimo se druženja!
Dunia & Tomaž

PROGRAM LETNE SKUPŠČINE DRUŠTVA

Sat Nam, drage učiteljice in učitelji Kundalini joge,

v soboto, 22. maja 2021, ob 15. uri

bomo imeli **redno letno skupščino društva**,
v Truškah (ob našem letnem srečanju) in online.

Predviden dnevni red:

1. Poročilo o delovanju združenja v preteklem obdobju (aktivnosti, finančno poročilo, nadzorni odbor, disciplinska komisija)
2. Volitve organov združenja
3. Letni plan dela
4. Izvolitev organizacijskega odbora za letno Srečanje učiteljev 2022
5. Izvolitev organizacijskega odbora za Festivala v 2021
6. Promocija združenja (logotip, e-novice prispevki, FB ...)
7. Razno

Join Zoom Meeting

[https://uni-lj-si.zoom.us/j/91874192851?
pwd=anBueG5GVVC9UZmNjeWVIUEJENnVPUT09](https://uni-lj-si.zoom.us/j/91874192851?pwd=anBueG5GVVC9UZmNjeWVIUEJENnVPUT09)

Meeting ID: 918 7419 2851
Passcode: 537470

Lep pozdrav,
Dunia

Yogi Bhajan – Citati o Vodnarjevi dobi in čutnem človeku

Smo v kritični spremembi časa - spremembi Dobe. Spreminja se osnovna tankočutnost/senzitivnost ljudi glede lastne duševnosti ter drug do drugega. Zdaj je čas, da vsi doživimo in poznamo svoj um na način, da se lahko odločimo za plemenito in učinkovito delovanje. V tej dobi zavedanja bo odobreno veliko več.

- Yogi Bhajan

(citat iz knjige The Mind, str. 27)



Vodnarjeva doba proti dobi Rib

To je glavna razlika med dobo Rib in dobo Vodnarja; Vodnar pogasi vsem žejo, medtem ko Ribi simbolizirata dve ribi, ki druga drugo grizeta za rep. Pojdi ven iz

vode, dvigni svoj vrč in pogasi žejo vseh. (24. 4. 1997)

Prišel je čas spoštovanja samega sebe. Vprašanje ni 'Biti ali ne biti.' Izjava je 'To be, to be - Biti, biti.' 'I am, I AM - Sem, JAZ SEM.' Prišel je čas, ne za iskanje Boga, ampak za to, da bi bili Bog. Čas je zaupati in prebivati v delujočem Bogu, ne pa častiti Boga. (1. 8. 2000)

Doba Vodnarja bo postavila dobo Rib v kot. To je naravno. Zima vse zamrzne, pomladi vse brsti, poleti vse dozori in jesen dopusti, da gre vse v zaton. Torej ni razloga, da bi bili razburjeni zaradi tega. To je naravni pojav. (7. 7. 1992)

Religija dobe Rib je bila: 'verjamem, vem'. Religija Vodnarjeve dobe je: 'vem, zato verjamem'. Je sto osemdeset stopinj razlike. To je razlika verovanja od zdaj naprej. Temu pravimo nova doba. Nihče ne bo verjel samo zaradi filozofije ali zaradi tega ali onega. Ljudje bodo verjeli izkušnjam. (11. 4. 1979)

Sporočilo dobe Rib je bilo: 'Pomagajte mi, želim vedeti.' V dobi Vodnarja je sporočilo: 'Vem, lahko ti pomagam, da to postaneš.' Duševnost/intuicija se je obrnila in tudi življenje je potrebno ustrezno spremeniti. Znanje dobe Rib ne bo delovalo. Vaši dobički ne bodo uspeli, vaši neprijetni ali zelo osnovni izgovori ne bodo delovali. Ker je doba Vodnarja doba znanja: 'Vem, lahko ti predam.' Doba Rib je bila: 'Hočem vedeti, izroči mi.' (7. 7. 1992)

Zdaj vstopamo v dobo Vodnarja, dobo kjer vemo, doživljamo in temu bomo verjeli le mi sami. (20. 6. 1973)

V stari dobi Rib so prevladovali stroji in hierarhije. V novi dobi Vodnarja vladajo zavedanje, informacije in energija.

Shabd Guru: Osnove, uporaba in vpliv kvantne tehnologije Shabd Guruja, april 1995

Zavedanje Ang Sang Wahe Guru prihaja k nam skozi izkušnje. Zavedanje Cherdi Kala prihaja k nam skozi izkušnje, ne skozi filozofijo. K nam je prišel skozi Sadhano. In to je razlika med preteklostjo - doba Rib, sedanostjo - doba Vodnarja in prihodnostjo - dobe Sat ali nova doba ali kozmična zavest. (11. 4. 1979)

MEDITACIJA – Sem tok življenja

Yogi Bhajan, 1. maj 2000

"Nisi povezan z dušo. Pozabljaš da imaš dušo. Kakšno korist imaš, ko ne moreš dokončati v sebi osnovnega bistva? Brez tega ne moreš biti srečen. Zapomni si, da si duša. Dokler si ne zapomniš, da si duša, kako lahko potem veš, da je vsakdo duša?"

"Ko se rodiš, se popkovina prereže in začneš se oddaljevati od meditativnega uma. Nato odrasteš in meditativni um se izgubi. Tako dolgo dokler nimaš meditativnega uma, nimaš sreče. Ne glede na to kaj poskusiš, si izpostavljen odprtemu napadu in tvoj lasten um te ne bo zaščitil. Samo meditativni um te bo zaščitil pred napadom.

Tvoj um bo reagiral. Ti sam zapraviš vso energijo svojega uma, ki naj bi bila uporabljena za tebe."

"Vsakdo je pot, pretok življenja. Nismo življenje; smo način pretoka življenja. In ko enkrat to prepoznamo, smo osvobojeni, samo uresničeni. Veste, kaj je samo uresničenost? Smo pot pretoka duha. To reže ego. Nato se pridružijo 'sem' in 'mi' in 'nas' - pridruži se in deluj. Samo uresničeni, enotni, s samospoznanjem, da smo del neskončnosti. Prihajate iz neskončnosti, da plačate svojo karmo in greste nazaj v neskončnost. " - Yogi Bhajan

MUDRA Oprijem medveda

Levo roko postavimo pred prsni koš, dlan gleda stran od telesa in palec je spodaj. Desno roko postavimo pred levo roko, palec gleda navzgor. Prste obeh rok upognemo in ustvarimo oprijem ter združimo dlani v pest. Palca sta sproščena in položena na vrh pesti in spodnjo stran pesti.



Ta mudra pomaga odpreti srčni center in spodbuja koncentracijo.

1. DEL

Poza: Sedimo v lahkem položaju.

Mudra: Prepletemo prste rok v oprijem medveda pred srčnim centrom.

Oči: Oči so zaprte ali pozornost na konico nosu.

Mantra: pojemo *Humee Hum Brahn Hum* (npr. izvedba Nirinjan Kaur). Potegnemo narazen oprijem medveda z vsako besedo mantre.

Čas: *Nadaljujemo 11 minut.*

2. DEL

Še naprej držimo držo z enakomernim vlečenjem oprijema medveda. Dihamo dolgo in globoko. Vzpostavimo ravnovesje magnetnega polja zemlje in energijskega polja univerzuma.

Čas: *Nadaljujemo 3 minute.*

Zaključek: Globok vdih. Zadržimo. Izdih. Ponovimo še 2 x in se sprostimo.

© 3HO. YB Teachings, LLC.

PRIHAJAOČI DOGODKI



Spomladanski Vikend Joga Retreat na Krasu

21.–23. maj 2021

center ZENJA - Vrelec življenja v Škocjanskem parku pri Divači

V primeru podaljšanja prepovedi turizma zaradi corona ukrepov
bo retreat zdrsnil na vikend med 18. in 20. junijem 2021

Vabim vas, da se udeležite spomladanskega joga vikenda, ki ga v maju organiziram v Škocjanskem parku na Krasu.

Vikend bo namenjen odpiranju srca in krepitevi srčne energije ljubezni, sprejemanja in poguma.

Program jutranje in popoldanske joge ter večerne meditacije bomo popestrili s **sprehodi** v čudovitem Škocjanskem parku. Vzeli si bomo tudi čas za počitek, za sproščeno druženje in za dobro **vegansko prehrano**.

Z jogo bomo odprli kanal za **ljubezen, pogum, hvaležnost in sprejemanje vsega, kar je**. Preko srca se bomo povezali s svojim bistvom in izbrali, kakšen človek želimo postati. Dvignili si bomo razpoloženje ter okrepili imunski in živčni sistem.

Za vero v lepši svet je potrebno odpreti srce in zaupati, da je to dejansko mogoče. Prečistiti in ojačati moramo svoje energijsko telo, da bi z močno in sijočo avro širili svetlobo in visoko vibracijo preko celega planeta.

Izzivi časa od nas terjajo jasno zavedanje in srčni pomum za spremembe. Postanimo svetlobni bojevniki, ki se s frekvenco svojega bitja povezujemo s frekvencami tistih ljudi, ki vibrirajo na isti valovni dolžini z nami. Ko bomo s številčnostjo dosegli kritično maso, se bo ustvaril pogoj, ki bo vodil človeštvo do globalne spremembe (dviga) zavesti.

CENE

Nočitev (za plačilo nočitev lahko izkoristite turistične bone):

- v 2- ali 3-posteljnem apartmaju: 37 €/noč na osebo
- za eno samo osebo v apartmaju: 64 €/noč
- Turistična taksa 2 €/dan na osebo - v gotovini na mestu samem.

Vodenje retreata: 100 €

Hrana: 50 € (veganska kuhinja)

V ceno nočitve je vključena tudi telovadnica in skupni prostor za druženje, s kuhinjo. Struktura ima 4 apartmaje, zato se retreata lahko udeleži največ 10 ljudi.

V primeru 7 prijavljenih, bodo na voljo samo 3 apartmaji (dva troposteljni in eden dvoposteljni).

V primeru 5 prijavljenih oseb, bosta na voljo samo 2 apartmaja (eden dvoposteljni, eden troposteljni).

PROGRAM

Petek, 21. maj

16.00	prihod in namestitev
17.00–19.30	popoldanska joga
20.00	večerja
21.30	večerna meditacija
22.30	spanje

Sobota, 22. maj

6.00–7.30	jutranja joga
8.00	zajtrk
9.30	pohod na Vremščico (hrb pri Divači)
14.00	kosilo
17.00–19.00	popoldanska joga
20.00	večerja in druženje
21.30	večerna meditacija
22.30	spanje

Nedelja, 23. maj

6.00–7.30	jutranja joga
8.30	zajtrk
10.00	pohod v Škocjanskem parku
13.00	kosilo in zaključek

PRIJAVA

monikavaleticsamsa@gmail.com

Ob prijavi vam pošljem podatke za nakazilo akontacije v znesku 75 € za rezervacijo apartmaja. Za odjavo do enega meseca pred pričetkom dogodka se vam akontacijo v celoti povrne. Če se odjavite 14 dni pred dogodkom, se vam povrne samo polovica akontacije, oziroma celoten znesek, v kolikor lastnica apartmajev dobi druge goste.

URNIK PRIHODA IN ODHODA

Prihod v apartma v petek, 21. maja, ob 16h. Izpraznitev apartmaja v nedeljo, 23. maja do 10h. Kuhinjo in telovadnico lahko v nedeljo uporabljamo do 14h ali (če ne bo drugih gostov) do 15h.

Vabljeni vsi, ki imate radi jogo, naravo in družbo srčnih ljudi.

Monika Valetič Samsa

Učiteljica kundalini joge in mentorica za osebni in duhovni razvoj

[prenesi letak](#) | [kontakt](#)

OBVESTILA O RAZLIČNIH DOGODKIH

Sat Nam, drage učiteljice in učitelji Kundalini joge,

obveščam o različnih dogodkih:

- 40-dnevna praksa s Sadhana Singhom:
Subtle Course to Deliver the Experience of the Teachings
Flow into consciousness of the Teachings by the subtle presence and silent communication of the psycho-electromagnetic field.

<https://www.youtube.com/watch?v=fjFhZZzev8I>

<https://www.sadhanasingh.org/event-details/subtle-course-to-deliver-the-experience-of-the-teachings>

<https://www.sadhanasingh.org/sadhana-about-piqa>

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

Vabljeni!

Sat Nam,
Dunia

SHAKTI DANCE® - THE YOGA OF DANCE
**TEACHER TRAINING
SLOVENIA 2021**
SEPTEMBER 2021–MAY 2022



intaktlj@gmail.com / +386 41 203 527 / www.intakt.si



plesni studio intakt

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 Sadhana

LJUBLJANA

ČETRTEK 5:00–7:30

studio EkOngKar, JAPA SADHANA z Anastasio.

Dobimo se ob 4:45 in 2 uri in pol pojemo mantra 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: junij 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 prispevka: Marta Lovše
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 nastavitve prejemanja novic?
[uredite nastavitve](#) / [odjava](#)

