

TRI KRIJE ZA DOBO VODNARJA

Sat Nam!

Yogi Bhajan je priporočil tri krije za prakticanje v dobi Vodnarja:

1. **Sat Kriya** pomaga ohranjati odprte čakre
2. **Kirtan Kriya** skrbi za 5 elementov/tattev v telesu
3. **Sodarshan Chakra Kriya** nam pomaga pri duhovni izkušnji

Vse te tri krije so že prevedene in jih poiščite v preteklih glasilih.

Naš učitelj Yogi Bhajan nas je pripravljaj na novo obdobje, dobo Vodnarja že od leta 1968 naprej, kar se kaže po njegovih izjavah. Kundalini Yoga je yoga zavedanja in iz izkušn vam napišem, da deluje. Ima pa en pogoj – redna vadba.

Dvignite energijo, smejte se, veselite se življenja – SVETLOBA je zmagala.

Velik objem vsem.

Marta – Shabadras Kaur