

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



# KUNDALINI JOGA

## ZDRUŽENJE UČITELJEV KUNDALINI JOGE SLOVENIJE

GLASILO 90 | JANUAR2022 | [www.drustvo-kundalini.si](http://www.drustvo-kundalini.si)

### OBVESTILO

**Vse člane društva pozivamo k plačilu članarine za leto 2022.**

**Znesek: 25 €**

**Podatki za plačilo:**

TRR: SI56 0400 1004 8617 844

Združenje učiteljev kundalini joge

Ellerjeva ulica 55, 1000 Ljubljana

Namen: Članarina 2022

Bodimo učinkoviti :) in čimprej poravnajmo svoje obveznosti. Hvala!

### UM in NEKAJ NAPOTKOV

Don't Worry and don't hurry

Jogi Bhajan v svoji knjigi MIND pravi, da potrebujemo toplino srca in jasnost uma in to je, ko um postane čist in preprost. Um je lahko vaš največji prijatelj (seveda, če ga imate pod nadzorom), lahko pa tudi vaš največji sovražnik (če ga ne morete nadzirati). Če želite osvojiti Svet/Boga morate prej spoznati in »ukrotiti« svoj um. Um naj bo vaš suženj in ne vaš gospodar, zato ga »izurite«. Ko vzljubite um in postanete neustrašni, potem boste razumeli resnico, njeno uporabo in posledice, kar bo pripeljalo do zavesti in postali boste sijoči. Lotite se jutranje sadhane (2,5 h pred sončnim vzhodom) in Bog vas bo blagoslovil in očistil vaš um, postali boste

neustrašni, nedolžni in prečiščeni. Skozi to jasnost boste videli luč duše in celotno veselje, ljubezen ... Če imate dovolj jasen um, lahko premagate neuspehe in osvojite »življenje«.

Um ima **tri funkcionalne ume** (negativni, pozitivni in nevtralni um) kot tudi **tri neosebne ume** (manas, ahankar in budhi). Neosebni um deluje skozi funkcionalni um in tako dobimo devet možnih aspektov (ki jih lahko primerjamo z 1-zaščitnik, 2-manager, 3-zaščitnik, 4-umetnik, 5-producent, 6-misonar, 7-strateg, 8-vodja, 9-učitelj). Tudi na te deluje um, zato se lahko izrazi skozi 27 (kontroliranih) projekcij in let nadalje v 81 vidikov oz. poti skozi katere projiciramo akcijo. Več tem najdete v knjigi MIND (Jogi Bhajan, 1998)

Delim še nekaj napotkov, ki jih je predal JB, da bi lažje osvojili um:  
(napotki so v angleškem jeziku)

### **Ten Principles to Live By and Avoid Injury to Self**

1. If you don 't want enemies, don 't have friends.
2. Love is not dove.
3. Don 't be so sweet that people will want to eat you, or so bitter that people will want to throw you away.
4. Open the lips, sink the ship (that means don 't talk unnecessarily).
5. Excellence, elegance, and grace are the three elements of a human being. If somebody challenges any of these three in you, avoid that person.
6. Only show your strengths, not your weaknesses.
7. If somebody says, "I love you, " wait for the next step. People use love as a hook. They say they love you, but often they're only out to get something from you.
8. Trust all for nothing. Trust everybody. Expect nothing. Need nothing. Want nothing. Those who trust everybody for nothing, Mother Nature and Heavenly Father will come through, it doesn 't matter what.
9. Remember your blessings over your weaknesses.
10. Don't utter words in friendship that can be used against you in animosity.

Ostale misli:

- *If you don 't love where you come from, you can't love where you are going to go.*
- *You have come from the Infinite to merge with the Infinite. Infinity in is in your soul.*
- *Love doesn 't give you anything but a glow. In the bewitchment that comes of that glow, even a king will bow to you.*
- *Never let yourself or anybody down, and never participate in a letdown. Then Almighty God shall never let you down*
- *Your biggest enemy is your insecurity about yourself.*
- *For some, Earth is a five-star hotel, and for some it is a dungeon. All that matters is how many smiles and hellos you can give to all.*
- *Kindness, compassion, and caring with love is real love. That doesn 't mean you can't tell someone they're wrong. If they are wrong, and you don't tell them, then you are a coward. That is how you ruin your children. If you don't confront, you can't elevate. Sit down with mutual respect and caring. Then confront. If you don't*

*do this, you are a waste and aren't even acting as a human.*

- *More you give, more you'll be like God. More you take, more you'll be a beast of burden.*
- *Don't worry and don't hurry.*
- *If mind is your control and emotional feelings are your guide, you are not human, you are an animal. Feelings are like waves. A boat doesn't need waves; it needs wind.*
- *Every beat of your heart is the rhythm of your soul. The voice of your soul is your breath.*
- *Love is a self-acknowledgment. When you love yourself, you feel so rich, that you can afford to love everybody.*
- *When your human ego is bigger than your spiritual spirit, then you have died.*
- *Even if you have everything and you do not know forgiveness, you have nothing.*
- *Excuses are self-abuses.*
- *Pain and calamity are challenges that give us strength within us and within our prayers. When you are in pain, your prayers become very strong.*
- *The moment you open up to Infinity, you become Infinity. You must enter the Aquarian Age with breadth, quickness, and openness and be noble, courageous, and selfless.*
- *If God wants you to know, God will tell you. Don't question Him; just be.*
- *God within you must have the courage to relate and face the God outside of you. Outside is the reflection. Inside is the reality.*
- *Human love is for one thing only: to love your soul. Then the Infinite world around you will be in love with you.*
- *You are not to be a disciple; you are to be a living discipline.*
- *Never forget God has made you a human. Never misunderstand, He could have made you a snake or a donkey. God made you for a purpose. Those who don't live their purpose, live in pain.*
- *Every tomorrow is today. Leave a legacy and be one with Infinity and then you will be liberated.*

## KRIJA/MEDITACIJA ZA OBOGATITEV MEDITACIJE

Sedemo v lahki položaj, poravnamo hrbtenico. Komolce postavimo ob bok in dvignemo roke gor. Desno dlan obrnimo navzgor, levo pa z dlan pa navzdol, obe v višini srca. Roke naj bodo v ravnotežju. Mirno držimo obe roki. Zapremo oči.

Pojemo ob glasbi "**Pavan, Pavan ..**"  
(od Gurushabda Singha Khalse).



*Pavan pavan pavan pavan para paraa pavan guroo,  
pavan guroo whaa-hay guroo, whaa-hay guroo pavan guroo*

(Zrak/prana. Neskončnost in onkraj Neskončnosti. Prana je Guru.  
Guru preko opisa. Guru je čudovit. Zrak je Guru).

Prepričajmo se, da izrazito uporabljamo konico jezika.

**Čas:** 31 minut.

**Na koncu:** vdih, zadržimo dih 10-15 sekund, osredotočimo se na roke. Nato združimo roke in izdihnemo. Globoko vdihnemo v prvotni drži, zadržimo dih in raztegnemo hrbtenico navzgor, po 10-15 sek močno izdihnemo. Še enkrat globoko vdihnemo, popolnoma raztegnemo hrbtenico, brado potisnemo navznoter, prsni koš odpremo, po 10-20 sek. močno izdihnemo skozi usta in se sprostimo.

# PRIHAJAOČI DOGODKI



## UČITELJSKI TEČAJ KUNDALINI JOGE KRI Aquarian Teacher Training Level 1

Pridružite se učiteljskemu tečaju kundalini joge 1. stopnje in postanite KRI-certificiran učitelj kundalini joge. Tečaj je namenjen vsem, ki želite razširiti svoje znanje kundalini joge z namenom poučevanja in tudi tistim, ki želite poglobiti svojo izkušnjo joge le z namenom samospoznavanja.

Naučili se boste uravnovesiti svoje telo in um ter se povezati s svojim resničnim bistvom. Poglobili se boste v razumevanje naukov kundalini joge, v samorefleksijo in v izkušnjo druženja s skupino. Razvili boste veščine poučevanja kriji in meditacij iz kundalini joge, kot jih je učil Jogi Bhajan. Odkrivali in razvijali boste svoj edinstveni potencial, s katerim boste lahko prispevali celoti.

### Termini

1. modul: 31.3. – 3.4.2022
2. modul: 5.5. – 8.5.2022
3. modul: 15.6. – 19.6.2022
4. modul: 22.9. – 25.9.2022
5. modul: 12.10. – 16.10.2022

### Lokacija

Moduli se izvajajo v obliki retreata na različnih lokacijah v Sloveniji in na Hrvaškem.

### Cena

Cena učiteljskega tečaja je 1300 evrov. Po dogovoru je možno plačilo na obroke.



### Učitelj (teacher trainer)


NIRMAL SINGH je KRI-certificiran vodilni trener učiteljev (lead trainer) za programe 1. in 2. stopnje z 20-letnimi izkušnjami v kundalini jogi. Izvaja redne učiteljske tečaje po programu Aquarian Teacher in različne delavnice po vsem svetu. Svoje učence vodi s srcem in jih navdihuje, da duhovno rastejo in živijo bolj zavestno. Z ženo Sat Kim Kaur vodi center kundalini joge na Dunaju. Prakticira tudi Sat Nam Rasayan, je moderator družinskih postavitev in inštruktor za delo z gongi in zvočnimi posodami.

### Namestitev in hrana

Stroški namestitve in hrane (polni penzion – vegetarijanska hrana) niso vključeni v ceno tečaja in se plačajo za vsak modul posebej.

### Informacije in prijave

kaal.ky@gmail.com



## Kundalini Yoga Coach - International Training Level 1

Austria Edition 2021-2022

*"If you want to learn something, read about it. If you want to understand something, write about it. If you want to master something, teach it."*

- Yogi Bhajan -

### KUNDALINI JOGA COACHING V AVSTRIJI

Če bi želeli osvežiti in razširiti svoje znanje o kundalini jogi, pa tudi spoznati nove možnosti njene koriti in uporabe, vam priporočam udeležbo treninga iz Kundalini joga coachinga, ki ga v naši bližini - v Avstriji - organizira odlični učitelj z Nizozemske, Guru Gian.

Za koga je primerno to usposabljanje?

- Za vse, ki želite poglobiti svoje izkušnje s kundalini jogo;
- za učitelje joge, ki bi radi delali ena na ena z ljudmi;
- za učitelje joge, ki že delajo ena na ena, vendar želijo pri tem postati uspešnejši;
- za osebe, ki želijo postati duhovni trenerji/coachi;
- za vsakogar, ki želi ravnati z duhovnostjo na praktičen način;
- za učitelje in trenerji joge, ki želijo povečati možnosti za dodaten dohodek.

Več na: <https://gurugian.nl/level1-austria/>

### OBVESTILA O RAZLIČNIH DOGODKIH

Sat Nam, drage učiteljice in učitelji Kundalini joge,

obveščam o različnih dogodkih:

- **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

### 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](http://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 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: 5. februar 2022, vodi Petra Najvirt  
(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](mailto: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: Katja Rostohar*

*Priprava glasila: Alenka Planinc Kuhar*

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



---

Copyright © 2022 Združenje učiteljev Kundalini joge Slovenije, Vse pravice pridržane.

Želite spremembo nastavitve prejemanja novic?

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

