

KUNDALINI JOGA

ZDRUŽENJE UČITELJEV KUNDALINI JOGE SLOVENIJE

GLASILO 99 | OKTOBER 2022 | www.drustvo-kundalini.si

96 v objemu
SUBTILNE
ENOSTI

FESTIVAL KUNDALINI JOGE IN SHAKTI DANCE® - JOGE PLESA 2022
2. in 3. december 2022, Plesni Studio Intakt, Ljubljana + online

NAPOVEDUJEMO OSREDNJI DOGODEK LETA

FESTIVAL KUNDALINI JOGE IN SHAKTI DANCE - JOGE PLESA 2022

urnik dogodka in navodila za prijavo >>

MEDITACIJA ZA TRANSFORMACIJO

avtor Jogi Bhajan / 3. 8. 1976

SURVIVAL KIT, Meditations and Exercises for Stress and Pressure of the Times

Compiled by S.S. Vikram Kaur Khalsa

Dharm Darshan Kaur Khalsa

Kako bo meditacija vplivala na vas?

"Ko vidimo temne oblake, ki prihajajo nad goro, poiščemo zavetje, ker vemo, da je v teh oblakih neločljivo povezana nevarnost. Lahko se premočimo; lahko nas zadane strela. Ta meditacija čisti temo iz oblakov v naših srcih in nam pomaga, da se izognemo tej nevarnosti.



Čez 10 do 15 let bo svetovna norost tako velika, da bodo ljudje ponoreli in skakali naokoli kot opice brez rime in razloga. Veliko živčnega sistema bo popolnoma odpovedalo. Ljudje bodo padali na ramena in kričali z zvitimi usti. Če jim ne morete pomagati drugače, naj naredijo to meditacijo, tudi če jim morate roki zalepiti skupaj. Pravzaprav, če ste obvladali to meditacijo, je vse, kar morate storiti, da sedite z njimi in držite roke v ustrezni mudri. Deležni bodo vseh koristi.

Da bi obvladali to krijo, jo morate vaditi 120 dni. To je 40 dni za vsakega od treh ciklov. To je najkrajši možni čas. Lahko traja tudi 40 let. Odvisno od tega, kako močno in iskreno to izvajate. Vendar pa boste skoraj vedno začeli opazovati nekatere učinke v približno 120 dneh.

Učinki meditacije:

1. Ko govorite, je moč poslušanja in razumevanja samodejno dana osebi, s katero govorite.
2. Karkoli rečete, si boste zapomnili.
3. Vaša beseda ne bo pozabljena med ljudmi.

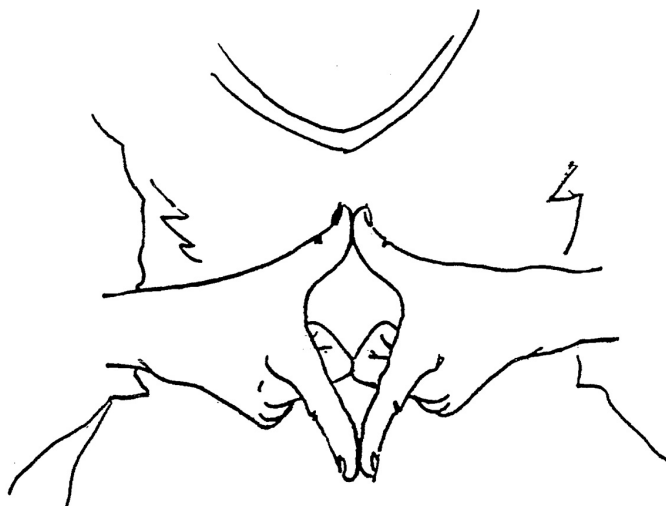
Včasih, ko začnete vaditi, boste čutili pritisk okoli pljuč in ščitnice. To je zelo začasen učinek. Kasneje se boste počutili zelo mlade, zelo energične in povzdignjene.

Delovanje jezika, ko drsi po zgornjih ustih, povzroči stimulacijo osrednjega živca ali

njegove konice. To povzroči izločanje talamusove kapnice, sevanje epifize in izločanje hipofize. Energija na vaši točki popka bo tekla navzdol do dna vaše hrbtenice; nato nazaj do konca, naprej in nazaj. Dobili boste občutek širokega obzorja; temu pravijo razsvetljenje.

Kako izvajamo to meditacijo?

Udobno se namestite v lahkem položaju, da boste lahko meditirali z zravnano hrbtenico. Položite obe roki v pesti v višini vaše diafragme. Dotaknite se srednjih členkov obeh sredincev - Saturna.



Pritisk na ta osrednji členek takoj okrepi samozavest. Iztegnite kazalce neposredno stran od telesa, in pustite, da se njihove končne blazinice dotikajo. Palca iztegnite naravnost navzgor in jih čim bolj iztegnite nazaj. Dotikajo se od zadnjega članka do konice. Njihova povezanost je lahko različna pri različnih ljudeh. Če je vaš ego zelo velik, potem se ne bodo upognili zelo nazaj in čutili boste veliko bolečine. Tudi, če je vaš ego nekoliko manjši, bo bolečina čez nekaj časa vseeno prišla.

Torej, vaše roke se dotikajo Saturnovih členkov, Jupitrovih prstov in palcev. Nameščeni so v višini diafragme in se dotikajo vašega telesa. Vaši palci so iztegnjeni nazaj.

Globoko vdihnite v diafragmo in zapojte 40x *Waahay Guroo* v enem vdihu. V tej mantri sta dva pomembna dejavnika:

- Prvič, ko vam zmanjka sape, se ustavite. Ne goljufajte, in ne nadaljujte s petjem. Počakajte, da se cikel dihanja začne znova. Lahko pa začnete s petjem *Waahay Guroo* 16x ali 24x, postopoma dosežete do 40 ponovitev, kar je idealno.
- Drugič, *Waahay Guroo* je treba peti v treh delih. *Waa* pomeni neskončno; *Hay* pomeni ti; *Guroo* pomeni Jaz. Ko se poje na ta način, te *Waahay Guroo* zelo približa Bogu. Zato so v tej meditaciji trije različni deli: *Waa*, *Hay*, *Guroo*. Lahko se jih poje počasi ali pa ne. Čas res ni pomemben, je pa 3-taktni ritem, ki mora biti pravilno vzpostavljen.

Na začetku to krijo vadite 10 do 15 minut. Ni maksimalne omejitve, vendar je 31 minut na splošno dobra dolžina."

PRIHAJAOČI DOGODKI



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



Facebook Instagram Spletna stran

JUTRANJA SADHANA PO SLOVENIJI

Vabljeni na jutranjo Sadhano

ČETRTEK 5:00–7:30

studio EkOngKar, Ljubljana, 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, Ljubljana

naslednja Sadhana bo predvidoma
5. novembra, vodi Zdenka Paulin
(navodila dobite po mailu)

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](#).

**Zahvaljujemo se vsem, ki ste plačali članarino za leto 2022.
Če tega še niste storili, so tukaj podatki za plačilo:**

Znesek: 25 €, Namen: Članarina 2022
TRR: SI56 0400 1004 8617 844, Združenje učiteljev kundalini joge
Ellerjeva ulica 55, 1000 Ljubljana

Hvala!

*Priprava prispevka: Sukh Ram Kaur (Lidija Batič)
Priprava glasila: Alenka Planinc Kuhar*

*Če bi želeli objaviti še kak dogodek ali obvestilo,
sporočite na mail alenka.planinc.kuhar@t-2.net in vključili ga bomo v glasilo.*



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

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

