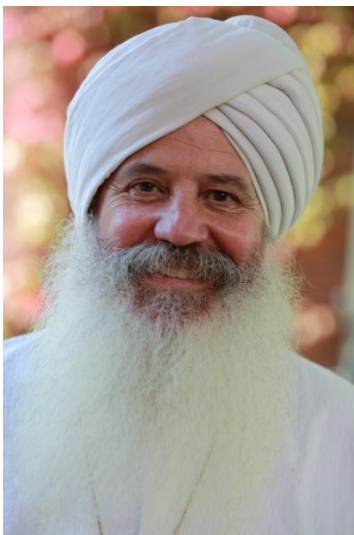


#### DANES V GLASILU:

- Povzetek predavanj Karta Singha
  - Meditacija "Postanite kristalno jasni"
  - Vabilo na delavnico plesa Bhangre
  - Vabilo na delavnico "Vitalnost in delovanje žlez", majski prazniki, Hrvaška
  - Festival Kundalini Joga - 2014, Francija
- 



Telo je po naravi nagnjeno k uživanju vsega, kar ga obdaja. Težava je v pohlepu, ker se ne ustavimo pri enem koščku čokolade, pri enem kosu torte... Zadovoljstvo iščemo zunaj sebe, v zunanjem svetu.

Pri jogi ne pustimo zunanjemu svetu, da nas zaslužni, pač pa se od njega umaknemo. Vaditi pa moramo z ljubeznijo in ne zato, ker naš intelekt meni, da je to potrebno. Ko je narejeno z ljubeznijo, je tudi najbolj težavno delo lahko. Dokler se ne boste želeli zjutraj zbuditi iz ljubezni, vztrajajte in to enostavno samo počnite.

Vse, kar temelji na prepričanjih, je neumnost. Želimo si biti srečni zaradi občutka varnosti. Želimo si imeti določeno stvar, da nas ta osreči. Želiš si pojesti torto. Potem jo poješ – in vidiš, da to ni to.

Radost ni odvisna od ničesar. Ona preprosto JE. Prihaja od znotraj in je to, kar mi dejansko smo. Rojeni smo iz radosti in ljubezni.

Dokler boste srečo iskali navzven, ne boste povezani z notranjo radostjo. Smer zavesti in prane gre z mislijo: če sta vaša misel in prana usmerjena na zunanji objekt, lahko na občutek radosti od znotraj kar pozabite. Vaše dožemanje bo potekalo skozi devet vrat, kar je zavajajoče. Zaprite ta vrata, poglejte navznoter in najdete druga vrata. V tem je odgovor na vprašanje, zakaj vadite joga.

Vaja se začne z odločitvijo, da nočete več biti izgubljeni. V ujetosti se lahko dobro počutimo, vendar je cena, ki jo za to plačujemo, visoka.

Z miselno predstavo o izkušnji ustvarite kontekst za to izkušnjo, ki je omejena s tem, kaj si lahko predstavljate. Ko integrirate to izkušnjo, lahko sprožite novo izkušnjo pod pogojem, da ste pripravljeni žrtvovati svoj prejšnji pogled na stvari. Učenje je namreč sposobnost, da se oblikuje predstava o izkušnji, ki je večja, s čimer se ustvari nova resničnost.

*Iz predavanj Karta Singha, direktorja in duhovnega vodje šole Amritnam Sarovar (Francija)*

---

## POSTANITE KRISTALNO JASNI (oktober , 1985)

1. Sedimo v osnovnem položaju. Odprite roke v višini ramen, z dlanmi obrnjenimi naprej. Izmenično krčite roke v komolcih in se približate z dlanjo prsnemu košu, vendar se ga ne dotaknete. Avtomatsko bo vaš dih prešel v dihanje ognja, če boste delali močno in hitro. Predstavljate si, da z vsako kretnjo roke k sebi vlečete pranično energijo. (6 ½ min.)
2. V osnovnem položaju odpremo roki narazen, dlani obrnjene naprej, komolci skoraj v višini rame, delamo se, kot da ploskamo, vendar se dlani ne dotakneta, pred obrazom. Uporabi moč in hkrati imej pod kontrolo gibanje rok. (21/2 min.)
3. V osnovnem položaju dvigneš roki, z dlanmi obrnjenimi navzdol, do višine ramen, nato udarjaš, kot bi odbijal žogo proti podlagi. Dihanje ognja. (30 sek.)
4. Ležeš na tla, obe roki položiš na popkovno središče, močno pritisneš. Dvigneš gležnje 10 cm od tal in jih držiš v zraku. (6 ½ min.)
5. Popolnoma sprostiš telo, roke ob telesu. Predstavljaš si, da se telo polni z lučjo, svetlobo. Koncentracijo usmeri na popkovno središče, poslušaj glasbo Dhan Dhan Ram Das Guru, od izvajalke Sangeet Kaur. Po 8 min začneš peti, zvok naj se širi iz trebuha, še 7 min.



**BHANGRA PLESNI RETREAT** s Sat Guru Kaur (Barselona),

21. - 23. MARCA 2014, V MARIBORU.

Več in formacij in prijava [>>>](#)

---

## VITALNOST IN DELOVANJE ŽLEZ, 4-dnevna delavnica

VODICE (HRVAŠKA), 1. - 4. MAJ z Edito Kurent

Dobro delovanje žlez, varuhov našega zdravja, je ključnega pomena, da se lahko z nasmeškom na obrazu spopadamo z vsakdanjim življenjem, ga sprejemamo kot izziv in se neprestano učimo.

Yogi Bhajan je rekel: »Ni dovolj, da si nove stvari ali znanje pridobimo. Ne zadošča, da zgolj vidimo nove stvari - naš vid mora biti jasen. Življenje vam ni bilo dano v igro. Življenje vam je bilo dano z enim samim preprostim namenom: da življenje izkusite.«

Zato vas povabim, da pridobivamo del izkušenj skupaj!

Na našem druženju bomo Z NAMENOM SPODBUJANJA DELOVANJA ŽLEZ uporabili različne jogijske tehnike dihanja, spoznavali bomo energetske točke na telesu, s stimulacijo le teh sproščali energetske zastoje, dvigovali življenjski potencial in z jogijskimi vajami stimulirali mišice, katere vplivajo na meridijane, energetske poti v telesu ter na telesne tekočine.

Več informacij in prijava na strani [Delavnice >>>](#)

---

Festival Kundalini Joge v Franciji je velik dogodek za vsakega jogista. Letos bo potekal 2. - 10. avgusta.

Pridružite se teamu iz Slovenije in se prijavite na [ntosha@gmail.com](mailto:ntosha@gmail.com) (Nataša)

Več informacij o Festivalu na [www.3ho-kundalini-yoga.eu/en/eventsactivities/european-yoga-festival/](http://www.3ho-kundalini-yoga.eu/en/eventsactivities/european-yoga-festival/)

Sat Nam!

---

Gradivo za glasilo pripravila: Edita Kurent

Glasilo pripravila: Anastasia Preložni