

Danes v glasilu:

- 5 tattv in ravnotežje elementov
- Učiteljski tečaj Shakti Dance-a
- 21 Stages of Meditation: ciklus delavnic (Italija)
- Prostor za jogo

### Ravnotežje elementov

Zgrajeni smo iz petih elementov: zemlja, voda, ogenj, zrak in eter. Vsak od teh elementov ima svojo projekcijo: pohlep (lobh), poželenje (kam), jeza (krodh), navezaost (moh) in negativni ego (ahangkar). Teh projekcij se ne moremo znebiti, saj so lastnosti elementov iz katerih smo zgrajeni. Vendar jih lahko kanaliziramo v pozitivno smer.

#### **Pohlep (lobh) zemlja – Pritvi tattva**

Namesto pohlepa do posedovanja stvari lahko pohlepno širimo resnico med ljudi, hlepimo za tem, da postanemo odličen učitelj ali svetnik.

#### **Poželenje (kam) voda – Apas tattva**

Moški lahko v ženski vidi objekt poželenja katerega lahko izkorišča. Po drugi strani pa lahko v ženski vidi podobo matere, sestre, žene, ki jo spoštuje. Na ta način obdrži dostojanstvo in svoj odnos iz izkoriščanja spremeni v služenje.

#### **Jeza (krodh) ogenj – Agni tattva**

Namesto da svojo jezo usmerjamo v druge jo usmerimo v svojo negativnost.

#### **Navezanost (moh) zrak – Vayu tattva**

Namesto da smo navezani na materialne dobrine našega sveta bodimo navezani na celotno stvarstvo.

#### **Negativni ego ali ponos (ahangkar) eter – Akasha tattva**

Namesto da smo egomaniaki se identificirajmo z neskončnim. Ponosni in hvaležni bodimo, da smo stvaritev boga.

Element	ETER	ZRAK	OGENJ	VODA	ZEMLJA
<b>Tattva</b>	Akasha tattva	Vayu tattva	Agni tattva	Apas tattva	Pritvi tattva
<b>Področje v telesu, organi, žleze</b>	Vrat/grlo Ščitnica, obščitnica,	Prsni koš Pljuča, srce, priželjc	Trebuh Vranica, jetra, trebušna	Spolni organi, limfni sistem,	Fizična konstrukcija telesa: kosti in meso

	mandlji/grlo, žleze slinavke		slinavka nadledvične žleze	ledvice	
<b>Čutilo</b>	Zvok	Dotik	Vid	Okus	Vonj
<b>Guna</b>	Sattva	Sattva, Rayas	Rajas	Rajas, Tamas	Tamas
<b>Značaj</b>	Odločnost, nesebičnost, ljubezen	Samonadzor, uravnoveženost, čistost misli, nesebičnost	Živahnost, vztrajnost, neposrednost	Prijetni, ljubeznivi	Lenoba, potrpežljivost, izogibanje konfliktom

*Vir: The Aquarian Teacher: Basic Concepts in the Philosophy of Yoga*

---

### **Meditacija za upravljanje petih tattev (Meditation to command your five tattvas)**

Sledeča meditacija z mantro, ki nam jo je posredoval Siri Guru Granth Sahib je darilo, ki nam omogoča brez strahu prodreti v neznano. Da nam zaščito in ravnotežje uma.

Sedite vzravnano v lahkem položaju. Roke so na kolenih, s prsti oblikujemo Gujan mudro. Poslušamo mantro:

*Aap sahaae hoaa  
Sachay daa sachaa doaa  
Har, Har, Har*

*Sam gospod je postal naš zaščitnik,  
Najresničnejša od resnic skrbi za nas  
Bog, Bog, Bog*

Ob vsaki ponovitvi besede Har potisnemo popek proti hrbtenici. Naše dihanje postane podobno dihanju ognja. Nato izdihnemo, popek potisnemo proti hrbtenici i poslušamo preostanek mantre. Pred naslednjo ponovitvijo besede Har hitro vdihnemo in ponovimo vzorec diha.

Da se Naad vtisne v naš um, meditacijo izvajamo vsak dan 62 minut, 90 dni zapored. Po tem obdobju boste poznali praktično izkušnjo, moč in čudež govornje besede.

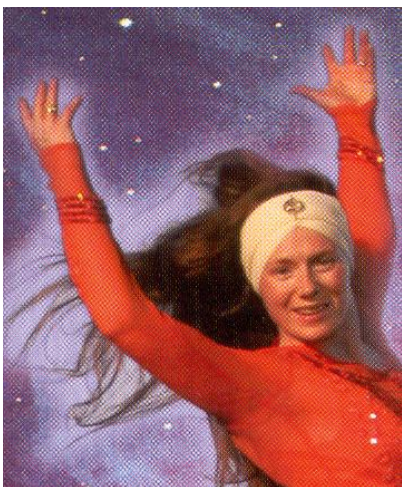
Meditacija je zelo preprosta in ritmična. Če jo boste izvajali plemenito vam bo v veliko pomoč. Kadar koli ste zelo učinkoviti in v svojem življenju ustvarite uspeh, morate ustvariti tudi nasprotovanje in sovražnost. To je posledica zakona o polarnosti – soočanje s svojim življenjem. Ta meditacija popolnoma odstrani nasprotnike in za vedno blokira vpliv sovražnosti. Lahko nam da popolno samokontrolo nad umom in nam omogoči upravljanje s petimi tattvami za uspešno življenje.

*Vir: Yogi Bhajan: The mind, Meditation to command your five tattvas (stran 152)*

---

## Shakti Dance - joga plesa / UČITELJSKI TEČAJ 1. STOPNJA

220 urni program/OKTOBER 2015 - JUNIJ 2016



Shakti Dance® je Joga plesa - vadba, ki združuje jogo in ples. Izhaja iz Kundalini joge, kot jo je učil Yogi Bhajan in temelji na spoznanjih, ki jih je skozi vrsto let plesanja in poučevanja razvila Sara Avtar Olivier iz Velike Britanije. Shakti Dance ponuja zavestno, radostno in občuteno jogijsko prakso plesa. Joga pomeni združitev. Združitev neomejene zavesti z omejeno, višjega jaza z našim egom, združitev tistega, kar je neminljivo znotraj nas z minljivim. Ko izvajamo jogo, vnašamo zavest, pozornost v jogijske asane. Pri jogi plesa pa zavest vnašamo v ples. Plešemo s pozornostjo na dihu, na gibanju telesa in postanemo eno s svojim lastnim kreativnim izrazom, ki prihaja globoko iz naše notranjosti. **Sara Avtar Kaur** je plesalka, pevka in stvariteljica Shakti Dance-a, Joge plesa. Je učenka Yogi Bhajana mojstra Kundalini joge od leta 1987 ter Sat Nam Rasayan zdravilka. Od leta 1992 poučuje in širi učenje Shakti Dance-a in Kundalini joge po celem svetu. Shakti Dance učiteljski tečaj 1. stopnje bo vodila stvariteljica Shakti Dance-a, Sara Avtar Olivier in učiteljice Shakti Dance-a iz Nemčije in Italije.

Cene, datumi, prijava na tečaj: <http://intakt.si/Shakti%20Dance%20Uciteljski%20tečaj.html>

---

### The 21 Stages of Meditation



#### A Journey To The Self

The 21 Stages of Meditation will give us the tools and the experience to deepen our meditation and come to a profound understanding of our Self. The 21 stages of meditation are divided into 3 phases:

**Self Crystallization:** 26-27-28 June 2015, "Sebomai" Via Vocabolo Chiorano, 6 Magliano Sabina (RI)

**Self Expression:** 29-30 Sept./ 1 Oct. 2015, "Sebomai" Via Vocabolo Chiorano, 6 Magliano Sabina (RI)

**Self Transcendence:** 11-12-13 Dicember, Centro Budokan..in Via Properzio, 4 Roma

Each of them takes us through 7 of the 21 stages of Meditation

**Teacher:** SADHANA SINGH

**Costs:** Total tuition : € 600,00 Each module : € 200,00 Accommodation for 1° and 2° modules : € 120,00

It is kindly request registering before June 6th with a deposit of € 100,00

Timetable: Friday: 2 p.m.– 6 p.m./ Saturday –Sunday : 9.30 – 5.30 p.m.

Information and registration:

Hari Bhajan Kaur: [haribhajan13@gmail.com](mailto:haribhajan13@gmail.com) - 0039 339 1127580

Bhagwati Kaur: [budokanyoga@gmail.com](mailto:budokanyoga@gmail.com) - 0039 339 5392589

**Level 3 Certification.** The 21 Stages of Meditation program in Kundalini Yoga as taught by Yogi Bhajan is licensed by KRI, and contributes to level 3 certification as part of The Aquarian Teacher Training

**Organizira se prevoz,** prijavite se na [dunja.mladenic@ijs.si](mailto:dunja.mladenic@ijs.si)



Dragi učitelji joge! Na Litostrojski cesti 4 vas čaka lep, za jogo prilagojen prostor. Soba, velika 45 m2, je opremljena z blazinami, na voljo so tudi svečke in slike Gurujev. Vesela bom, če nam uspe, da na enem mestu združimo čim več Kundalini joge. Rezervirajte si termin za svojo skupino za september!

Vabljeni na ogled!

Kontaktirajte me na [prabunam@yahoo.com](mailto:prabunam@yahoo.com) ali 041 822 616.  
Anastasia Preložnik

---

*Gradivo pripravila: Nataša Kristan*

*Glasilo pripravila: Anastasia Preložnik*