



glasilo - 26. izvod - december 2015

Yama & Niyama - etične, družbene in individualne discipline

“You are a spiritual being, born of two parents that must learn to live a humane way. “ (LA 894, Yogi Bhajan 1994). Smo duhovna bitja, ki se učimo kako živeti človeško življenje. V podporo pri tem imamo telo in razum skozi katera doživljamo izkušnje in se izražamo. Kundalini joga nam ponuja orodja, ki jih lahko uporabljamo v svoji osebni praksi za prebujenje zavesti.

Jogijski filozof Patanjali je na osnovi praktičnih izkušenj opisal proces joge v obliki 196 aforizmov (poimenovanih tudi sutre). Patanjali je svoje Jogijske sutre razdelil v štiri knjige. Prva knjiga se začne z aforizmom, ki pravi: Zdaj je joga. Kar lahko razumemo kot joga pomeni živeti zdaj, v tem trenutku. Drugi aforizem pojasni: Stanje joge je, ko se valovanje razuma umiri. Tretji aforizem nadaljuje opis stanja joge in pravi: Takrat luč resničnega bistva sveti skozi in postane očitna. Torej, če povzamemo prve tri Patanjalijske sutre dobimo naslednjo definicijo joge: Joga je zdaj, v trenutku, ko se valovanje razuma umiri tako, da se končno zlije z neskončnim in luč resničnega bistva sije skozi. Patanjali poučuje, da je joga celosten proces, ki nas lahko popelje iz prostora neudobja in bolečin v prostor udobja in radosti s tem, da nam omogoči učinkovit, intimen odnos s samim seboj, do te mere, da izkusimo stanje ekstaze. Joga nam omogoča biti tolerantni v življenjskih situacijah in v popolnosti izkusiti življenje. Druga knjiga med ostalim opisuje t.i. osem krakov znanih kot Eight limbs od Patanjali: Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dhara, Dhyana, Samadhi. Tukaj bomo na kratko opisali prva dva, povzeto po delavnici Kundalini joge, ki jo je leta 2013 imel Sadhana Singh Avenali. Pri Yama & Niyama gre za etične, družbene in individualne discipline s katerimi pripravimo razum, da postane dojemljiv za izkušnjo joge in sprejme realnost takšno kot je. Zato da imamo manj predsodkov in pričakovanj glede življenjskih izkušenj, in se lahko soočamo s situacijami na bolj nevtralen način. Da polno živimo, da ljubimo zaradi ljubezni same.

Yame in Niyame nam pomagajo pri uravnavanju osnovnega delovanja intelekta, ki prinaša pregrehe ignorance (ko verjamemo, da je minljivo večno in zato iščemo varnost v minljivih stvareh), iluzijo osebnosti (kjer se identificiramo z osebnostjo namesto z dušo), strast (do izkušenj ugodja) in odbojnost (do bolečih izkušenj), ter svojeglavost do življenja (oklepanje življenja zaradi strahu pred smrtjo). Z uporabo Yam in Niyam ter meditativnim opazovanjem lastne notranje dinamike, lahko postopno umirimo omenjene pregrehe in razvijemo strategije zavestnega delovanja namesto reagiranja na impulze. Tako na primer, z zavestno prisotnostjo in samoopazovanjem v trenutku zaznamo prihajajočo jezo in se umaknemo iz situacije preden jezno odreagiramo. Seveda se moramo potem v sebi soočiti z jezo, jo predelati, predihati, presvetliti in povzdigniti. Pri tem si lahko pomagamo s tehnologijo Kundalini joge. Velik izziv v življenju je vedeti česa naj ne delamo. Življenje se spremeni, ko prenehamo delati stvari, ki nas omejujejo tako, da se naša notranja svetloba lahko izrazi. Kot je rekel Patanjali, umirimo valovanje razuma tako, da se končno zlije z neskončnim in luč resničnega bistva sije skozi iluzijo. Patanjali je zapisal pet Yam in pet Niyam, ki so kot nekakšne zapovedi ali zaveze, ki jih zavzamemo v odnosu do drugih (Yame) in do samih sebe (Niyame). Yame so etične in družbene discipline v odnosu do zunanjega sveta: nenasilje, resnicoljubnost, poštenost, samoobvladovanje čutil, nenavezanost (ahimsa, satya, asteya, bramacharya, aparigraha). Niyame so individualne discipline v odnosu do notranjega sveta: čistost, hvaležnost, prečiščenje, osebna praksa, predanost (shaucha, santosha, tapas, svadhyaya, ishvarapranidhana).

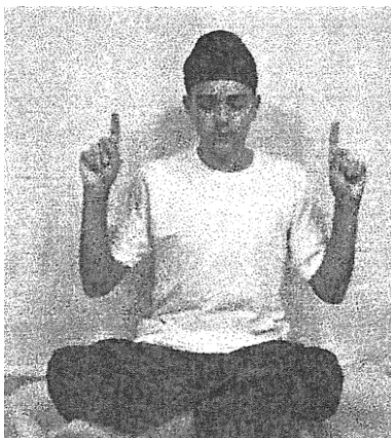
Asteya - Biti pošten zahteva pogum da gremo onkraj cone udobja in da vidimo stvari kot resnično so. Poštenost pomeni ne sprejeti kompromisov neresnice in nenehno preverjati, da naše misli, besede in dejanja podpirajo pravičnost. Poštenost je kot lupljenje plasti iluzije, odgrinjanje pregrinjal udobja, ki smo si jih z veliko napora uspešno nastlali. Pomeni sprejeti dejstvo, da je bilo s temi začasnimi konstrukti lepo ali pa mogoče niti ne tako lepo. Vsekakor je imelo svoj namen. Mogoče nam je vzelo veliko časa, da smo zgradili trdno in prepričljivo iluzijo. S poštenostjo jo lahko v trenutku opustimo in hvaležno vrnemo izviro. Ohranjati poštenost skozi vse čase.

Če vas zanima praktična izkušnja, vabljeni k udeležbi na mesečnih petkovih srečanjih v PS Intakt: Yama & Niyama Cikel delavnic Kundalini Joge z Gong kopeljo

Napisala: Dunia Mladenić

Meditacija kako obravnavati misli ("how to deal with thoughts")

Yogi Bhajan NM0356 v knjigi "Meditations form the New Millennium" (urednika Atma Singh Khalsa in Guruprem Kaur Khalsa, 2000).



Kot Yogi Bhajan pravi pri uvodu v to meditacijo, misel je najmočnejša, izvirna, osnovna dejavnost razmišljanja. Moramo razviti mentalno sposobnost, da urejamo misli in izbiramo katerim slediti in katere zavreči. Usedemo se v lahki položaj, iztegnemo kazalca medtem, ko so ostali prsti upognjeni pod palcem. Roki prepognemo v komolcu, tako da sta iztegnjena kazalca v višini ramen, pesti obrnjene naprej, ramena sproščena. Monotono ponavljamo, "I am, All is" (jaz sem, vse je), tako da pri "I" upognemo desni kazalec, pri "am" stegnemo desni kazalec, pri "All" upognemo levi kazalec, pri "is" iztegnemo levi kazalec. Nadaljujemo 10 minut. Nato še 1 minuto držimo oba kazalca iztegnjena in monotono ponavljamo "I am, Akal" (jaz sem nesmrten/nesmrtna).

Ilustracija samo za interno uporabo [NM0356]

Končamo z globokim vdihom, stisnemo celotno telo in nekaj časa zadržimo dih, nato močen izdih skozi našobljena usta (izdih topa). Ponovimo še dva krat.

Sprostimo se.



Delavnica s Sadhana Singhom

STRES IN VITALNOST
VABLJENI NA DELAVNICO S SADHANA SINGHOM
OD 6. DO 10. JANUARJA 2016

Sprememba pomeni stres, ki od nas zahteva sposobnost

odziva in prilagoditve. Vitalnost je sposobnost prilagajanja našega živčnega in žleznega sistema. Širok domet sposobnosti je posledica, ki navdihuje druge, na poti življenjskih izzivov.

»Ni pomembno življenje, pač pa pogum, ki ga vanj vnesemo. Pogum je osrednja točka v boju proti stresu«. Yogi Bhajan

Delavnica je odprtega tipa, namenjena vsem udeležencem, ne glede na doseženo znanje in prakso kundalini joge, je pa hkrati tudi del izobraževanja za učitelje kundalini joge II. stopnje.

Potekala bo izven Ljubljane, v odmaknjenem okolju. Po potrebi bo prevajana bo v slovenski jezik.

Cena modula je 830 € (ob prijavi najmanj 10 oseb) in vključuje:

ceno delavnice, hrano, bivanje, literaturo.

Prijave in dodatne informacije do 15.11.2015: _editakurent68@gmail.com, +386 31 429 766

V primeru premajhnega števila prijav bomo izvedli samo vikend delavnico z naslovom Vodenje in uspeh.

Prijave na _editakurent68@gmail.com



UČITELJSKI TEČAJ s KARTA SINGHOM

Prvi modul: 21.-24. januarja

Privoščite si potovanje vase ob vodstvu izkušenjih učiteljev!

Tečaj je namenjen vsem, ki jih zanima joga, duhovnost in osebna rast. To je potovanje, dogodivščina in raziskovanje samih sebe.

Tečaj 1. stopnje vam ponuja vsa potrebna znanja in izkušnje za prakso in vodenje Kundalini joge. Prvi del tečaja obsega 3 module, vsak traja 4 dni (160 ur), ki vsebujejo teoretična predavanja in osnovno prakso. Drugi del tečaja, pa predstavlja en teden intenzivne prakse ter poteka na sedežu šole Kundalini joge Amrit Nam Sarovar v Franciji. V tem tednu boste doživeli globoko in resnično izkušnjo Kundalini joge ter pridobili pedagoška znanja potrebna v bodoče. Na zaključnem tednu se bodo zbrali učenci učiteljskih tečajev 1. stopnje iz vse Evrope. Vodi ga ravnatelj in duhovni vodja šole Amrit Nam Sarovar Karta Singh.

[Več o tečaju: urnik, cenik in registracija >>>](#)

ZDRAVO, DUHOVNO, SREČNO 2016!

