

Subscribe

Past Issues



Kundalini joga

ZDRUŽENJE UČITELJEV KUNDALINI JOGE SLOVENIJE

33. izvod

ROJSTNI DAN GURU RAM DASA



Rojstni dan Guru Ram Dasa jogisti praznujemo tako, da 2,5 ure pojemo mantra Dhan Dhan Guru Ram Das. Vabljeni v nedeljo, 9. oktobra v studio Ekongar (Litostrojska 4) ob 5. zjutraj, da skupaj zapojemo mantra, ki dela čudeže!

Prijavite se na prabunam@yahoo.com. Prispevek za prostor 3 evre.

Globalna Sadhana

spiritvoyage.com/globalsadhana

Jogisti imamo na voljo še eno obliko izvajanja jogijskih krij in meditacij. Lahko poskusimo izvajati t.i. Global Sadhane, ki jih večkrat letno objavlja spletna skupnost Spirit Voyage. Na ta način izvajamo Kundalini joga kriye ali meditacije skupaj s svetovno duhovno skupnostjo – global sangat. Ta je razširjena v več kot 86 državah in vanjo je vključeno preko 30.000 članov. Ljudje najrazličnejših nacionalnosti, ras, ver, spolnih usmeritev ... se v tej skupnosti povezujejo kot ljudje luči in ljubezni.

Skupnost je ustanovljena za podporo pri samostojni vadbi, da lahko doživimo in občutimo moč vadbe Kundalini joge, da najdemo sebe tudi v trenutkih, ko morda sami ne najdemo prave volje.

Kako zadeva deluje?

Na Global Sadhano se prijavimo na spletni strani. Vsakokrat so na spletni strani podrobno razložena navodila, priprava na Sadhano, spremljevalna glasba oziroma video.

Po prijavi od skupnosti med trajanjem Global Sadhane dnevno prejemo pošto podpore, ki vključuje tudi misli in spodbude učitelja, na voljo je povezava do videa vadbe, odgovori in komentarji ostalih jogistov in ostale informacije, ki nam dajejo tudi ostale možnosti povezave s skupnostjo.

Global Sadhana traja običajno ali 11 ali pa 40 dni. Sadhano lahko izvajamo v poljubnem dnevnem terminu, tako da si lahko prilagodimo vadbo svojemu urniku, se pa priporoča, da se Shadano izvaja pred sončnim vzhodom, običajno med 4. in 6. uro zjutraj.

Občasno se lahko pridružimo tudi vadbi v »živo« - ti posebej najavljeni dogodki spodbujajo vadbo celotne skupnosti v enem trenutku, kar seveda da vadbi dodatno energijo.

Kdo vodi vadbo?

Vadbo običajno vodijo znani učitelji kundalini Joge - Gurmukh, Snatam Kaur, Ramdesh Kaur, Jai-Jagdeesh, Mirabai Ceiba, Nirinjan Kaur, Anne Novak, Aykanna, Mahan Kirn Kaur, Ajeet Kaur in ostali.

Vse skupaj pa trenutno koordinira in vodi Simranpreet Kaur, ki združuje prostor, vodi udeležence v njihovem potovanju in pomaga ohranjati motivacijo za nadaljevanje.

Ali se da vaditi tudi pretekle Global Shadane?

Da, vse pretekle vadbe so dostopne in pripravljene na način, da jih lahko izvajamo tudi samostojno, kadarkoli čutimo potrebo po tem. Seveda v tem primeru ne bomo dobivali dnevnih pisem podpore tako kot v času online Global Shadane, ampak seveda to ni noben problem. Pomembno je, da vztrajamo, se samostojno motiviramo in na tak način izpeljemo Sadhano.

Dostikrat sem že slišal, da si tudi učitelji, od časa do časa, želimo »vodene vadbe« in menim, da je to eden od načinov, ki nam to potrebo uspešno zadovolji.

Meditacija za razširitev intuicije - Indra Nitri Meditation

Vir: spiritvoyage.com/Globalsadhana/Expandyourintuition



Mantra: Ek Ong Kar Sat Gur Prasad

Celotna mantra: Ek Ong Kar Sat Gur Prasad, Sat Gur Prasad Ek Ong Kar

Jezik: Gurmukhi

Avtor: Guru Nanak Dev Ji

Položaj - sedimo v lahkem položaju, poravnana hrbtenica, rahla vratna zapora.

Oči – so zaprte ali odprte le 1/10

Mudra – nežno zgrabimo in držimo kolena z rokama. Prsni koš in hrbtenica sta poravnana in rahlo dvignjena.

Mantra – meditiramo s pogledom v tretje oko, ob glasnem razločnem prepevanju mantre, tako da jezik

polno dela. Držimo umirjen in enakomeren ritem.

EK ONG KAAR, SAT GUR PARSAAD SAT GUR PARSAAD, EK ONG KAAR

Na EK stisnemo popkovni center, nato ga na KAAR sprostimo. Na SAT in na GUR stisnemo prepono, na PARSAAD spustimo.

To povzroča valovanje našega trupa, telo se kar primerno ogreje.

Čas – od 11 do 62 minut.

Konec – globok vdih, zadržimo dih in nato sprostimo

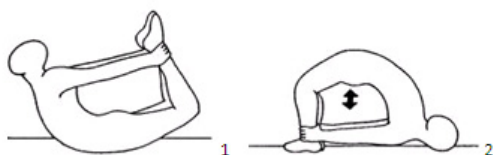
Za začetek uporabimo uvodno Adi mantró - ONG NAMO GURU DEV NAMO in za konec SAT NAM mantró.

Komentar: Te meditacije je Baba Shiri Chand-a naučil njegov oče Guru Nanak. Baba Siri Chand je kasneje postal veliki baal jogi. To je jogi, ki se ne stara in še vedno izgleda kot mladenič, celo v svojih poznih letih. Živel naj bi več kot 160 let. V vseh šolah Siddhi Joge je bil priznan kot pomemben jogi. Pod njegovim vodstvom so se vsi vodje šol joge poklonili Guru Ram Das in s tem zapečatili vodstvo in skrbništvo kraljevskega prestola Raj Joge njegovi presoji in njegovemu sijočemu telesu.

Jogiji s katerimi je delal, so se imenovali udasisiji. Ta mantra – znana kot Siri Mantra – vsebuje bistvo modrosti Siri Guru Granth Sahib (opomba: to so svete skripte, ne oseba). Mantra pripomore k pevčevi intuiciji. Zgornje ime pomeni oči Indre. Pomen tega je, da vsaka pora telesa postane vsevidno oko. Predstavlja znanje, ki prihaja iz duše in intuicije. Telo je tempelj, skozi katerega lahko izkusiš zavest neskončnosti. Ko se to zgodi, vse znanje in sreča tečeta skozi tebe. Potem ko odpožete to mantró, nekaj časa ne govorite ničesar negativnega. Mantra ima močan kreacijski potencial, kar pomeni, da bo vse, kar izgovorite, ustvarjeno z veliko silo. Ko si v tem stanju, moli in nase projiciraj želje za zdravje, srečo in duhovnost.

Kundalini Joga za doživetje lastne moči

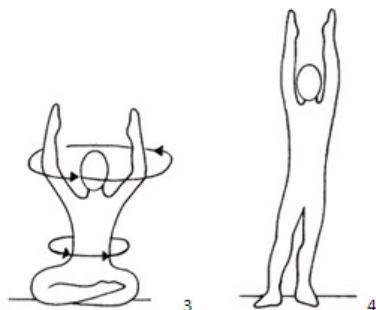
Vir: pinklotus.org



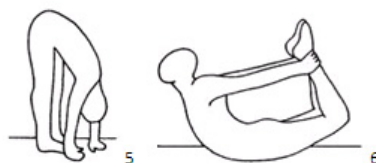
1. V položaju loka se zibaj naprej in nazaj medtem ko ritmično izrekate mantró:

Har, Har, Har, Har Gobinde
Har, Har, Har, Har Mukande
Har, Har, Har, Har Udaare
Har, Har, Har, Har Apaare
Har, Har, Har, Har Hariang
Har, Har, Har, Har Kariang
Har, Har, Har, Har Nirnaame
Har, Har, Har, Har Akaame

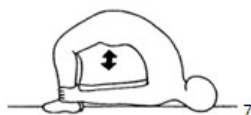
6 minut.



2. Lezite na hrbet in pokrčite kolena in se z nogami primite za gležnje. S stopali na tleh dvigujte in spuščajte boke. Ko boke dvignete izgovorite »Har«, ter nato še enkrat »Har« ko se spet dotaknete tal. To delajte s hitrimi ponovitvami. 2 minuti.



3. Dvignite roke nad glavo, vendar ne dovolite da bi se dlani dotaknili. Vrtite zgornji del telesa v nasprotni smeri urinega kazalca. Zaprite oči in gibajte. Poleg poslušajte mantró Ardas Bhaee



Ardas Bhaee Amar Das Guru,
Amar Das Guru, Ardas Bhaee,
Ram Das Guru, Ram Das Guru,
Ram Das Guru, Sachee Sahee

Yogi Bhajan je uporabljal »Healing Sounds of the Ancients Volume 5«

4 minute

4. Vstanite, roke so še vedno dvignjene nad glavo, vendar ne sklenjene. Oči imejte zaprte in

plešite na meditacijo Ardas Bhaee

1,5 minute. Nadaljujte s plesom, ob vsakem »Sachee Sahee« naredite predklon, tako da se z rokami dotaknete tal, nato se dvignete in plešete dalje. 2 minuti

5. Tek na mestu, kakor hitro zmorete. Premikajte tudi roke v ritmu teka. 2,5 minute

6. Ponovite vajo 1. 2,5 minute

7. Ponovite vajo 2. 2 minuti

8. Usedite se v osnovni položaj, roke na kolena. Sufijski krogi v nasprotni smeri urinega kazalca. 30 sekund

9. Preidite v položaj otroka, roke ob telesu in počivajte (lahko tudi malce zaspite). 7 minut

Komentar Yogi Bhajana:

The best way in life is to be simply to be. Let the spirit, let the soul; let the self shine like sunshine. Najboljše v življenju je, da življenje preprosto je. Naj tvoj duh, naj tvoja duša in ti sam žariš kot sončni vzhod.

VABLJENI NA VODNARJEVO SADHANO V LJUBLJANI!



Vsak torek v Prosapii (začetek ob 4.30, prijava in info pri Petri na 031 377 232)

Vsak četrtek v EkOngKar-u (začetek ob 5., prijava in info pri Anastasii na 041 822 616)

Vsako prvo soboto v mesecu v Intaktu (začetek ob 5., urnik na [sadhana-intakt](#))

DELAVNICA S HARI HAR JI KAUR, Velika Britanija

Ljubljana, 12. november, 10.30 - 16.30.

Hari Har Ji Kaur je izkušena učiteljica Kundalini joge, ki je imela srečo sodelovati z Jogijem Bhajanom. Jogo poučuje v Veliki Britaniji, intenzivne delavnice pa vodi po vsej Evropi. Vodi 1. in 2. stopnjo učiteljskega tečaja v Veliki Britaniji in na Škotskem. Pozna metode zdravljenja v tradiciji Kundalini joge in bere z dlani. Ukvarja se s svetovanjem za različne življenjske situacije, ki temelji na učenju Kundalini joge o človeku – humanologiji.

Več na: [delavnica-s-Hari-Har-Ji](#)

Vabljeni!

Priprava in prevod gradiva: Alenka in Borut Kuhar (Amrit Bhagti Kaur in Amrit Bhagat Singh)

Priprava glasila: Anastasia Preložnik/Prabunam Kaur

Copyright © 2016 Združenje učiteljev Kundalini joge, All rights reserved.