

[Subscribe](#)

[Past Issues](#)

[Oglejte si spletno verzijo, če se vam vsebina ne prikazuje pravilno.](#)

V današnjem izvodu glasila si preberite:

Odlomki iz [predavanja Jogi Bhajana o ljubezni](#)

Krija za [ustvarjanje ljubezni do sebe](#)

Prihajajoči dogodki:

[Jutranja sadhana](#) v Ljubljani in okolici

27. 1. (petek): [Shakti Dance delavnica s Sat Pavan Kaur](#), **Maribor**

28. 1. (sobota): [kundalini joga in Shakti Dance delavnica s Sat Pavan Kaur](#), **Koper**



Kundalini joga

ZDRUŽENJE UČITELJEV KUNDALINI JOGE SLOVENIJE

37. izvod



Ni še Valentinovo, niti Gregorjevo...

*Če želimo ljubiti in biti ljubljeni, je zdaj pravi čas, da se naučimo
izkušanja ljubljenja Univerzuma v nas samih...*

Sat Pavan Kaur

Odlomki iz predavanja Jogi Bhajana o ljubezni

vir: "Relax and Rejoice: A Marriage Manual") .

Človek ne more živeti brez ljubezni. Mora ljubiti in tudi mora biti ljubljen.

Ljubezen je najvišja izpolnitev na vseh ravneh. Ko smo opaženi, je to izraz ljubezni? Ko dobimo darilo, je to izraz ljubezni? Ko nekdo komunicira z nami, je to izraz ljubezni? Ko se nam nekdo nasmehne, je to izraz ljubezni? Vse to so izkazi ljubezni. Ampak, ali smo lahko zadovoljni s temi izrazi ljubezni? Ne, če/ker želimo doživeti nekaj več. Tudi ko smo v fizičnem, verbalnem ali duševnem odnosu, ali smo takrat ljubljeni, se počutimo ljubljeni? Tudi to so izrazi ljubezni. Kaj potem je ljubezen? Ko občutimo in izkusimo nesebičnost v sebi in ko lahko vibriramo za nekoga (drugega), potem smo izpolnjeni z ljubeznijo - to je najvišje stanje individualne zavesti. Vse ostalo je lepo. Ti občutki so tako izpolnjujoče lepi, da zanje ne najdemo "pravih" besed. Obstajajo kot občutki ekstaze. Če jo lahko opišete kot ekstaza, potem to ni ljubezen. Ljubezen je izkušnja nesebičnosti znotraj sebe. Nihče drug ni vključen. Ljubezen je moč "preko" svojega bitja, ljubezen je celota bitja. Ljubezen ni posel/dogovor: "Jaz ti bom prinesel rože in ti mi daš poljub". Ljubezen ni blago. Ne potrebuje odobritev ali spoštovanja, sicer se ji zmanjša vrednost. Stanje ljubezni je preko tega. Naj se zgodi kar se mora, ljubezen "je tu" & "je tu nekje". Žrtvovanje je začetek vsake ljubezni. Nekdo (eden) mora izpostaviti samega sebe, da bi dobil predmet. Ljubezen pa pomeni dati. Samo-žrtvovanje pa pomeni, da smo dosegli izpolnitev za nekoga drugega na račun sebe. Ljubezen je izkušnja samega sebe - lastne nesebičnosti. Zato je ljubezen Bog. Nihče ne more pojasniti ljubezni, ker je ekstaza. Ljubezen je resnična narava (nepogrešljiva kvaliteta), je bistvo vedno trajajoče predanosti (ljubezni, lojalnosti, navdušenja, dejavnosti ali vzroka). Ljubezen se ne spremeni, če se, potem to ni ljubezen. Ljubezen je najbolj varno mesto za posameznika. Je zelo varna, zelo globoka in zelo zdravilna. Nima (nobene) bolečine, ker ljubezen ne pozna bolečine. Ni majhna, ker ljubezen ni omejena. Ni argument, ker ljubezen je nad vsem (je izven onstranstva). Ljubezen je najvišje stanje varnosti posameznika. Gre za zavest, ki lahko prodre skozi vse in nič ne more prodreti (s silo) v njo. Ko smo negotovi ne ljubimo, in ko ne ljubimo ne živimo. Ko nekdo skrbi za (vaša/naša) čustva, meni da vas ljubi, ampak v resnici je to ravno nasprotno od ljubezni. Ko žrtvujemo svoja čustva za nekoga drugega, potem je to ljubezen. Ljubezen je izkušnja nesebičnosti znotraj

sebe. Ljubezen je žrtvovanje in žrtvovanje je resnično življenje. Ko se žrtvujemo se zavedamo, da smo živi. Tisti, ki so mrtvi - ko so živi, kako lahko ti kdaj umrejo? Težko je narediti samomor, ko si živ. Ne gre za fizični samomor - to je dejanje strahopetcev, ampak samomor ega na oltarju "Univerzalnega Jaza"... to moramo storiti sami zase. Potem ne poznamo smrti - živimo večno. Brez ljubezni ni Boga. Brez ljubezni ni duha. Brez ljubezni ni blaginje. Brez ljubezni ni iskrenosti. Brez ljubezni ni rasti v sebi. In ni sreče brez ljubezni. Ljubezen je ključ do vsega, kar smo/ste znotraj in izven sebe. Ljubezen je skupno stanje duha strpnosti/tolerance. Skupna toleranca (sposobnost, pripravljenost prenesti obstoj, mnenje ali obnašanje drugih) je ljubezen. Ljubezen nima omejitev. Ko ima mejo, potem to ni ljubezen.

© The Teachings of Yogi Bhajan // artwork by Yogi Bhajan

Kundalini joga krija: Ustvarjanje ljubezni do sebe

vir: »Self-Knowledge«; Harijot Kaur, str. 11

"Ljubezen nam ne vlada. Kar nam vlada je strah. Skozi to krijo se lahko ljubezen obudi in strah se lahko zmanjša."

Yogi Bhajan

Ta samo-blagoslov vpliva in popravlja magnetno polje. Pravijo, da ta krija boli, če je v telesu prisotno (veliko) jeze. Samopomoč je težje doseči tistim, ki so preveč jezni. Ob nepravilni prehrani, lahko pri vajah daljših od 5 minut začnejo boleti mišice. Če se uporabi pravilno dihanje, se spremeni okus v ustih.

1. Lahki položaj, poravnana hrbtenica. Desno roko dvignemo in držimo 6-10 centimetrov nad glavo, dlan je obrnjena navzdol (blagoslavljam sebe – to uravnava auro). Leva roka je pokrčena v komolcu in obrnjena navzgor ob telesu, prsti skupaj in dlan je obrnjeni naprej (blagoslavlja preostali svet).

Fokus: oči so zaprte in usmerjene v brado (lunin center).

Dihanje: dolgo, globoko in počasno dihanje z občutkom lastne naklonjenosti (ljubezni).

Vdihujemo 20 sekund, zadržimo dih za 20 sekund, izdihujemo 20 sekund (uporabimo minutni dih – sicer lahko proporcionalno skrajšamo).



Ta vaja se imenuje »Reverse Adi Shakti Krija«. Z njo se psihično in hipnotično

Trajanje: 11 minut.

Na koncu globok vdih, nato se počasi, vendar takoj, premaknemo v položaj 2.

2. Lahki položaj, roke iztegnemo pred sebe vzporedno s tlemi, dlani so obrnjene navzdol, roke iztegnjene naprej kolikor je mogoče.

Fokus: oči so zaprte in usmerjene v brado (lunin center).

Dihanje: dolgo, globoko in počasno dihanje.

Trajanje: 3 minute.

Na koncu globok vdih in takoj se počasi premaknemo v položaj 3.

3. Lahki položaj, roke iztegnemo nad glavo, dlani so obrnjene naprej, komolci so iztegnjeni.

Fokus: oči so zaprte in usmerjene v brado (lunin center)

Dihanje: dolgo, globoko in počasno dihanje

Trajanje: 3 minute.

Na koncu globoko vdihnemo, zadržimo dih za 10 sekund, roke raztegnemo visoko nad glavo (da se zadnjica privzdigne) – raztegnemo vse mišice telesa. Globok izdih. Vdih/izdih ponovimo še dvakrat.

samoblagoslovimo.



Ta vaja bo koristila območju med vratom in popkom, da moč srcu in odpira srčni center.



Prihajajoči dogodki



Razcvet ustvarjalne energije

Shakti Dance delavnica

S Sat Pavan Kaur

RAZCVET USTVARJALNE ENERGIJE

petek 27. januar 2017, 19:00 - 21:00

Joga Vita center Maribor, Šentiljska ulica 37c,

Maribor, Slovenija

Cena: 15 eur

Število mest je omejeno.

Prijava in rezervacija: katja.valic@gmail.com



Kundalini joga in Shakti Dance delavnica

S Sat Pavan Kaur

PREPOROD IN RAZCVET SAKRALNE ČAKRE

14. januar 2017, 10:00 - 11:30; 11:40 - 13:15

Kinetic joga studio, Ferrarska 10

Koper, Slovenija

[>>več](#)

[>>več](#)



Vabljeni na jutranjo sadhano v Ljubljano in okolico:

PONEDELJEK 4:30 - 7:00, [Mini BIT-JE studio](#), Podolnica pri Horjulu, sadhana s Sat Pavan Kaur

Predhodnja prijava do nedelje do 15h z sms na 031 377 232; prostovoljni prispevek dobrodošel

ČETRTEK 5:00 - 7:30, JAPA SADHANA z Anastasio v [studiu EkOngKar](#)

Dobimo se ob 4.45 in 2.5 ure 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 1. SOBOTA V MESECU 5:00 - 7:30, Intakt plesni studio; urnik na [sadhana-intakt](#)

Priporočen prostovoljni prispevek 3 eur.

Priprava in prevod gradiva: Katja Rostohar

Glasilo pripravila: Sat Pavan Kaur



Copyright © 2017 Združenje učiteljev Kundalini joge, All rights reserved.

Want to change how you receive these emails?

You can [update your preferences](#) or [unsubscribe from this list](#)

MailChimp