

[Subscribe](#)

[Past Issues](#)

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

V današnjem izvodu glasila si preberite:

[Vabilo na skupščino Društva](#)

[Nadzor nad umom](#)

Krija: [Znebi se svojega "Ne zmorem"](#)

[Prihajajoči dogodki:](#)

[Učiteljski tečaj 2018](#)

11.-13. maj 2018: [The Art of Being in the right place at the right time](#), Italija

16.-20. 8. 2018: [6-dnevni seminar kundalini joge s Sadhano Singhom](#), Truške pri Kopru

[Vabljeni na jutranjo sadhano](#)

[Obvestila:](#)

[Birman Shrestha](#)



43. številka glasila / februar 2018

Pozdravljeni učitelji in učiteljice KY!

Sporočam vam, da je naš sestanek/druženje/skupščina preložen na 3. marec 2018 zaradi premalo prijav.

Prosim, da si že danes rezervirate termin, pridete na Sadhano (Plesni studio Intakt) in nato nadaljujemo s sestankom/druženjem. **Seveda svojo prisotnost/neprisotnost potrdite pri Marti.**

Prepričana sem, da vas zanima kako uspešni smo bili v letu 2017. Skupaj z vami bomo dorekli aktivnosti za leto 2018 (druženje Truške, festival in še kar nekaj aktivnosti ...).

Sporočam vam, da kdor želi, lahko prinese **25 € za članarino** na marčevsko sadhano oz. skupščino. Seveda imate možnost nakazati na

račun:

Združenje učiteljev kundalini joge Slovenije
Grošljeva ulica 8
1000 Ljubljana
TRR: SI56 0510 0801 3157 751

Prosim, da svoje plačilo članarine sporočite Marti na mail
(marta.lovse@gmail.com).

Velik objem vsem.
Marta Lovše

Japji Sahib, 28-ti pauri:

ਮਨਿ ਜੀਤੈ ਜਗੁ ਜੀਤੁ ॥

Man jeetai jag jeet

By conquering your mind, you can conquer the world.

Z osvojitvijo svojega uma lahko osvojite svet.

Nadzor nad umom

(Yogi Bhajan Lecture: Control of the Mind)

VIR: <https://www.3ho.org/yogi-bhajan/yogi-bhajan-lecture-control-mind>

Vsi gremo skozi določene faze, ne glede na to ali smo stari ali mladi, kjer se nam nekaj zgodi. Ali lahko to nadziramo? Vsi bi radi imeli nadzor. Ambiciozni hočejo nadzorovati cel svet, drugi svojo družino in okolico, vendar le malo je takih, ki želijo nadzorovati svoj um. **Vendar brez nadzora lastnega uma, naše življenje nikoli ne bo popolno.** Sebi ne moremo ponuditi ničesar, če nimamo discipline, brez nje ne moremo doživljati svojega lastnega duha in modrosti. Življenje brez modrosti je votlo, plitvo in prazno. Če ne vidimo sveta skozi tretje oko (intuicijo), smo nepopolni. Če lahko z inteligenco nadzorujemo občutke in um, potem hodimo po poti realnosti. In če lahko na tej poti razumemo svojo zavest s svojim umom/razumom in pri tem naša inteligenca sledi zavesti, potem smo dosegli tisto, kar imenujemo »Bog« in to je pravi izziv. Postati eno (one-to-one) je redko stanje, v katerem se zavest prepleta le z zavestjo in se ne zapleta s svetom okoli, kjer »nihče ne pozna nikogar«. Če ne poznamo Boga, ne moremo poznati drugega človeka. Vse kar lahko storimo je to, da raziskujemo, najdemo (bistvo) in se predamo. Vendar se je zelo težko predati, ker je to znak poraza: »Le kako se lahko odrečemo svojemu egu? Zakaj naj poslušam drugega?«.

Postati eno

Ko spojimo baker in nikelj dobimo medenino in ko ju segrejemo, ju ne moremo več ločiti (postaneta eno). Želimo postati eno, vendar nismo pripravljeni iti skozi vročino. Jaz nadziram tebe, ti nadziraš mene (bog ve, kdo nadzira koga) in to ni postati eno. Postati eno pomeni, da ne obstajaš ne ti ne jaz. Ko združimo dva elementa, vedno dobimo eno (tretji element) - to je zakon narave, zakon »Boga«. Začetek vsega »Ek Ong Kar« je en ustvarjalec kreacije. Ampak kako doseči to? Z združevanjem sebe in drugega v eno, ki bo živelo naprej, je najbolj zavestno dejanje. Nekateri želijo biti bogati, drugi uspešni, tretji srečni ... obstaja veliko navdihov in vse dobimo v »porporcih - toliko kot damo, toliko verjetno imamo«. Toda cel »univerzum« bo prišel k nam, ko bomo postali eno z vsakomer, z vsem, kjerkoli in kadarkoli. Obstaja eno načelo: vsi imamo eno skupno stvar, da imamo različne misli/um, vsi imamo različna telesa, vendar imamo le eno dušo - mi smo del te ene duše. Če lahko vidimo dušo v drugih, se z njo povežemo, jo razumemo, jo spoštujemo, potem bomo ta »enost« vekomaj.

Biti hvaležen

Naučiti se moramo spoštovati druge stvari-tve (slabe in dobre). Ne sodim drugim in ne prosim nikogar, da sodi. Vidiš berača in si hvaležen Bogu, da nisi sam berač; vidiš svetnika in si hvaležen Bogu, da si ga imel možnost videti, ki je plemenit, in to priznati. Torej, vsak kraj nam daje samo eno priložnost in to je, da smo hvaležni. Zjutraj se zahvalimo za dih ... zvečer se zahvalimo za dan ..., če se ne zahvalimo izgubimo priložnost, da uživamo noč. V vse v kar vstopamo, vstopamo s hvaležnostjo, in to je Bog. Tako občutimo Boga, tako spoznamo Boga. Bog je v nas in naši hvaležnosti, skozi katero rastemo v svetnike. Smo skupina ljudi, ki zavestno sledi duši, svoji zavesti. Lahko smo zdravi, bogati ... vendar če nimamo »luči v duši«, ki sije okoli nas, bomo zmedeni. Morda ne sledimo disciplini, ker smo »skregani« z okoljem, ker imamo šibkost, toda moč prihaja znotraj našega duha. Svet potrebuje svobodo, mir, harmonijo, umirjenost ... vsi lahko delamo za to in to dajemo le, če imamo to tudi znotraj sebe. Nikomur ne moremo dati nekaj, če tega nimamo. Vsi bi radi (vse) jemali, vendar zakon pravi: »ne moremo jemati, dokler ne dajemo«. Če ne vemo, kako dajati, ne bomo nikoli mogli sprejeti. Zato najprej naredimo prostor in nato sprejmimo, ko naredimo prostor, bodo stvari prišle. Koliko nas lahko prizna, da se vlečemo? To ustvarja našo življenjsko bolečino, nismo svobodni. Želimo nadzirati celoten univerzum, vendar ne zmoremo nadzorovati lastnega uma – to je boleče stanje. Obdržimo svoj um in svojo duhovno sposobnost in ne iščimo izgovorov, da smo v krizi. Če hočemo krizo, jo imamo ne glede na starost, čas ali okoliščine. **Vsak ima pravico, da ustvari harmonijo ali krizo in vsak jo lahko ustvari le zase in potem živi z njo.**

Zjutraj naredimo sadhano, pa ne zato da bi prosili druge, temveč, da prosimo sebe. Delamo zase, želimo spoznati sebe, da se pripravimo (za izkušnje) in to je pot. Življenje ima preprosto pravilo: ali ga bomo živeli ali pa bo »zmešnjava«. Če bo »zmešnjava«, bomo zamudili načelo življenja. Vsi si želimo biti ljubljani, vsi hočemo ljubiti, želimo imeti nekoga, ki ga/nas ljubi. Ali vemo kaj je ljubezen, ali imamo zmogljivost ljubiti, ali si zaslužimo ljubiti? Ali pa preganjamo svoje duševno razmišljanje/stanje. Problem, skozi katerega smo šli, je, da vsakdo želi podporo, ne da bi vedel, kaj pomeni podpora. Ves svet vas lahko podpre, vendar če nas naš um ne podpira, ne bomo mogli storiti ničesar v življenju. Lastnega uma ne moremo nadzorovati in voditi ter mu nuditi

podporo, če nimamo uvedene discipline. Beseda, ki nas vodi v disciplino, ki nas podpira, se imenuje Mantra in prinaša disciplino umu. Delamo Japa, ki ustvarja toploto, ki se imenuje Tapa. V Tapi je vročina, ki izžge Karmo. Iz Karne zraste prijaznost in postane Dharma. Iz Dharme zraste sočutje in postane Siddhi – moč. Iz moči pride beseda Sadhana, tisti, ki se je obvladal skozi vse vidike življenja (in je običajno ne želimo delati). Dvignimo roke tisti, ki delamo sadhano redno? No – dvignite roke. Dajte no, malo »pogoljufajte« in dvignite roko, tako ali tako »goljufate«? Prav pa dvignite roke tisti, ki občasno delate sadhano? In še tisti, ki jo želite delati, pa jo vendarle raje prespite? Obstaja ena možnost, da pridemo »ven«, in to je, da rastemo zavestno in to je ena od možnosti oz. priložnost, ki jo imamo vsi. Imamo eno priložnost, da dvignemo zavest in prevzamemo vodenje.

Kundalini joga krija ZNEBI SE SVOJEGA "NE ZMOREM"

(Kundalini Kriya: Get Rid of Your "Couldn't", Taught on 9/4/01)

VIR: <https://www.3ho.org/3ho-lifestyle/5-sutras-aquarian-age/kundalini-kriya-get-rid-your-couldnt>

Ali se spomnite, ko ste hoteli priti na jogo ali sadhano in ste rekeli: "Ne morem"? Se spomnite, ko ste hoteli zjutraj vstati in narediti sadhano (biti z Bogom) in namesto tega rekeli: »Ne morem«? Se spomnite, kdaj ste si želeli ljubiti in biti z nekom in ste se odločili: »Ne morem«?

Vsi problemi na tem planetu prihajajo iz tega "Ne morem". To nam daje zdris iz naše Dharme, iz naše usode. Našo voljo moramo narediti tako čisto, jasno in pozitivno, da se "Ne morem" ne dotika nas, našega roba. **Kundalini joga odvzame naš "Ne morem" in nam daje odličnost.**

Vsako zaporedje ima posledico. Ko začnemo zaporedje, bo posledica tam. Če ne želite posledic, ne zaženite zaporedja. Imej ta nadzor! Nadzor nad svojim "Ne morem!" Vadba krija s tako mantró nam daje ritem. Ko je vaše življenje podvrženo ritmu, naš "Ne morem" izgine.

KRIJA



Poza: Lahki položaj (kot da smo Buda)

Mudra: Prekrižamo sredinec za iztegnjen kazalec, prstanec in mezinec pa pokrijemo/zapremo s palcem. Pokrčimo komolce in postavimo mudro v višino ušes.

Fokus: Oči so zaprte.

Mantra: »Har« pojemo iz popkovnega redišča v ritmu »Tantric Har« od Simran Kaur and Guru Prem Singh. Obdržimo konstantnost in konsistenco. (Meni je všeč tale izvedba: <https://www.youtube.com/watch?v=Z98AS8wGa4s>)

Čas: 11 minut.

Konec: Globok vdih, zadržimo mulbandh. Začutimo, kako se dih in mantra multiplicirata v našo bit. Izdih. Ponovimo. Še en močan in globok vdih, zadržimo in potegnemo popkovno središče notri. Izdih in sprostimo.

V položaju loka se zibajmo naprej in nazaj. 3 minute.

Globoka sprostitev.

ŠE DRUGE KRIJE ZA UM

[Balance the Mind in the Group Energy](#)

[Renewing the Brain - Mental Exercises](#)

[Hemisphere Adjustment and Subconscious Memory Elimination](#)

[The Brain Doctor: Communicate Who You Really Are](#)

[Meditation on the Self](#)

[Pinkie Finger Technique to Carry the Day](#)

Prihajajoči dogodki

UČITELJSKI TEČAJ

Razmišljate, kako preobraziti svoje življenje
in najti odgovore na vsa vprašanja?

**Vabim vas, da se pridružite učiteljskemu tečaju
s Karta Singhom!**

več na povezavi
<http://kundalinijoga.si/tt.htm>

Anastasia Preložnik



Sredi maja se obeta zanimiv 3-dnevni seminar v bližini Rima:

"The Art of being in the right place at the right time"

Seminar s Sadhana Singhom

11.-13. maj 2018

Casa Sebomai, Magliano Sabina, Italija
Informacije: dunja.mladenic@gmail.com



6-dnevni seminar Kundalini joge:

UM IN MEDITACIJA

LEVEL II

Truške, Blizu Marezig pri Kopru, 16.-21. avgust 2018

Več informacij in prijava: editakurent68@gmail.com



Vabljeni na jutranjo sadhana v Ljubljano in okolico:

PONEDELJEK 4:30–7:00, Mini BIT-JE studio, Podolnica pri Horjulu, sadhana s Sat Pavan Kaur.

Predhodna prijava do nedelje do 15h s 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 uri in pol 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, Plesni studio Intakt;

Sadhana v marcu 2018: **3. marca 2018**, vodi Violeta Logar
Priporočen prostovoljni prispevek 3 €

Obvestila

Kontakt s festivala Kundalini joge 2017

**za vse zainteresirane, ki bi želeli kupiti zvočne posode
ali naročiti terapijo z zvočnimi posodami:**

**BIRMAN SHRESTHA, Latkova vas 195, Prebold
051 651 237**

*Priprava gradiva: Katja Rostohar
Glasilo pripravila: Alenka Planinc Kuhar*

*Če bi želeli objaviti še kak dogodek ali obvestilo,
sporočite na mail alenka@jadesign.si in vključili ga bomo v glasilo.*



Copyright © 2018 Združenje učiteljev Kundalini joge, Vse pravice pridržane.

Želite spremembo nastavitvev prejemanja novic?

[uredite nastavitve](#) / [odjava](#)

MailChimp