

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

V današnjem izvodu glasila si preberite:

[Glas ega in glas intuicije](#)

[Meditacija za intuicijo](#)

[Prihajajoči dogodki:](#)

[Učiteljski tečaj 2018](#)

23. marec 2018: [Shunia - izražajmo ljubezen!](#)

[Shakti dance - joga plesa](#)

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

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

[Vabljeni na jutranjo sadhano](#)



44. številka glasila / marec 2018

Glas ega in glas intuicije

(Po Catalyst Yogi)

Dandanes imamo občutek, da je življenje kot mogočna tekoča reka, ki z vsakim dnem pridobiva na svoji hitrosti. Koncept časa se spreminja in zdi se, da so se dogodki preteklega tedna zgodili mesece nazaj. Če se zanašate na svoj ego/um v teh časih, se življenje zdi težavno, polno dvomov, strahu in anksioznosti.

V tem času prihaja do širjenja zavesti, ki hkrati prinaša nove izzive človeštvu, s katerimi se še nismo srečali. Predniki so nas opozorili, da opustimo stare načine delovanja preko uma in ega.

Ego / um je sestavljen iz misli in prepričanj preteklosti in ni opremljen, da nas vodi v tej novi dobi. Med velikimi spremembami nam um svetuje, da se

umaknemo in odmaknemo od drugih na nezdrave načine, živimo v fantaziji ali zanikanju pred realnostjo, ali pa ustvarja misli strahu, zaradi katerih živimo v pomanjkanju.

Čas je, da se zanesemo na moč lastne duše in živimo iz srca. Če se predamo življenju na ta način, ga doživljamo kot vznemirljivega, sočnega, napolnjenega z neskončnimi možnostmi za uresničitev svojega najvišjega potenciala.

Živeti v skladu s svojo dušo, pomeni poslušati intuicijo. Naša intuicija je glas našega notranjega učitelja, ki nas vodi iz teme (nezavednega) v svetlobo (razširjena zavest).

Veliko ljudi se sprašuje, kako vemo, kdaj sporočilo prihaja iz intuicije in ne iz ega?

5 lastnosti ega

1. Ego je logičen – Intuicija je ustvarjalna

Pogosto se glas ega sliši logičen in racionalen. Nasvet pa temelji na preteklosti, ki ne obstaja več.

Lahko se sliši takole: »Seveda naredi tako, saj se je dobro izteklo v preteklosti ali je delovalo tudi pri drugih ljudeh«. Intuicija redko zveni logično ali racionalno. To je kreativen glas in ponuja rešitev, ki je ne bi pričakovali.

2. Ego temelji na strahu – Intuicija temelji na ljubezni

Sporočila ega bodo pogosto preoblečena v strah.

»Moraš obiskovati ta dolgočasni večerni tečaj, da boš konkurenčen, sicer te bodo povozili«. »Ohrani to službo, ki te izčrpava, ker imaš redno plačo. Drugače boš brez dohodka, kako boš preživel?«

Glas intuicije je glas ljubezni in nas opominja, da imamo podporo vesolja v vsakem koraku, ki ga naredimo. Pogosto pri intuiciji ne vidiš cele slike naenkrat, temveč se razkriva po korakih.

3. Ego zveni grobo – Intuicija je nevtralna

Glas ega je obsojajoč, govori ti stvari o sebi, da verjameš da si slaba oseba, ki ji ne gre zaupati. Zaradi tega se do sebe obnašamo nespoštljivo in neljubeče. Intuicija je nevtralna energija, zato se do sebe vedemo ljubeče in spoštljivo.

4. Ego ščiti mentalno podobo – Intuicija ščiti potovanje tvoje duše

Ego ohranja mentalno sliko o samem sebi, na primer če si nadrejeni drugim ljudem v službi. Nadrejeni je mentalna slika (identifikacija ega) in prinese veliko

pričakovanj, vključno s tem, kako ego misli, da bi se drugi morali vesti do nas. Če nekdo ne igra te igre in preda svojega ega tvojemu egu, morda tako da pove resnico, bo tvoj ego ogrožen. Ego bi nam lahko rekel: »Tej osebi moram pokazati, kje je njeno mesto. Mora plačati, ker me ne spoštuje.« Vse to v želji, da zaščiti mentalno sliko, ki je neresnična.

Intuicija vidi resnico, da smo vsi duhovna bitja, ki imamo človeško izkušnjo. Vsi smo enakovredni. Hierarhije so ustvarjene z egom, ki nas ločuje in preprečuje, da bi videli resnico. Ničesar ni, kar bi morali varovati, naša prava identiteta ne more biti poškodovana ali prizadeta.

5. Ego skače naokoli – Intuicija je konsistentna

Pogosto bodo nasveti ega preskakovali med seboj in si kdaj tudi nasprotovali. To je kot tat, ki poizkuša na vsak možen način priti v vašo hišo. Sporočilo, ki ga dobite od svoje intuicije je konsistentno, pogosto boste slišali besede ali fraze, ki se ponavljajo.

MEDITACIJA ZA INTUICIJO

Če se soočate z zmedenostjo, naredite naslednjo meditacijo in nato globoko poslušajte. Presenetilo vas bo, kako hitro intuicija deluje. Ta meditacija uporablja 4-delni dih, ki stimulira hipofizo. Moramo jo izvajati polnih 16 minut, da odpre vse čakre.

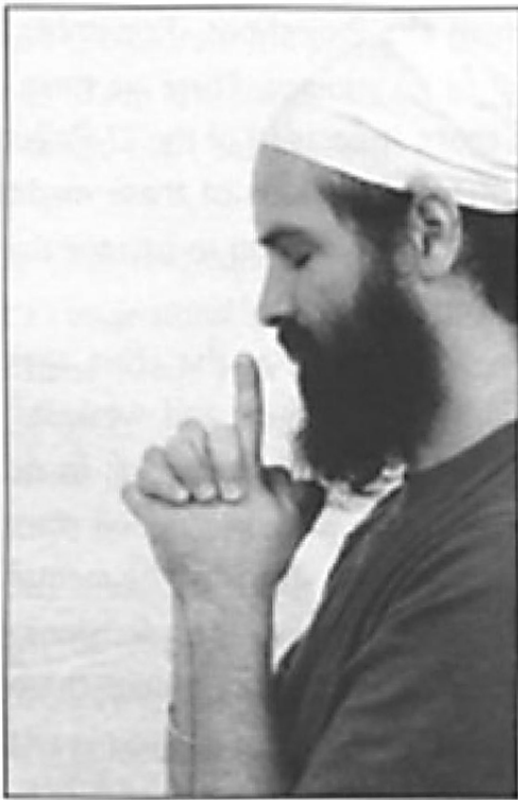
4-delni dih za razvoj intuicije

Prepletemo prste, razen kazalcev, ki sta usmerjena navzgor. Prepletemo palca. Oči so 1/10 odprte. Prsti so tik pod nosom, kjer lahko vidimo konice kazalcev.

Vdihnemo skozi usta v obliki 'O' v 4 vdihih.

Izdih v enem dihu skozi nosnice. Uporabimo prepono ob vdihu.

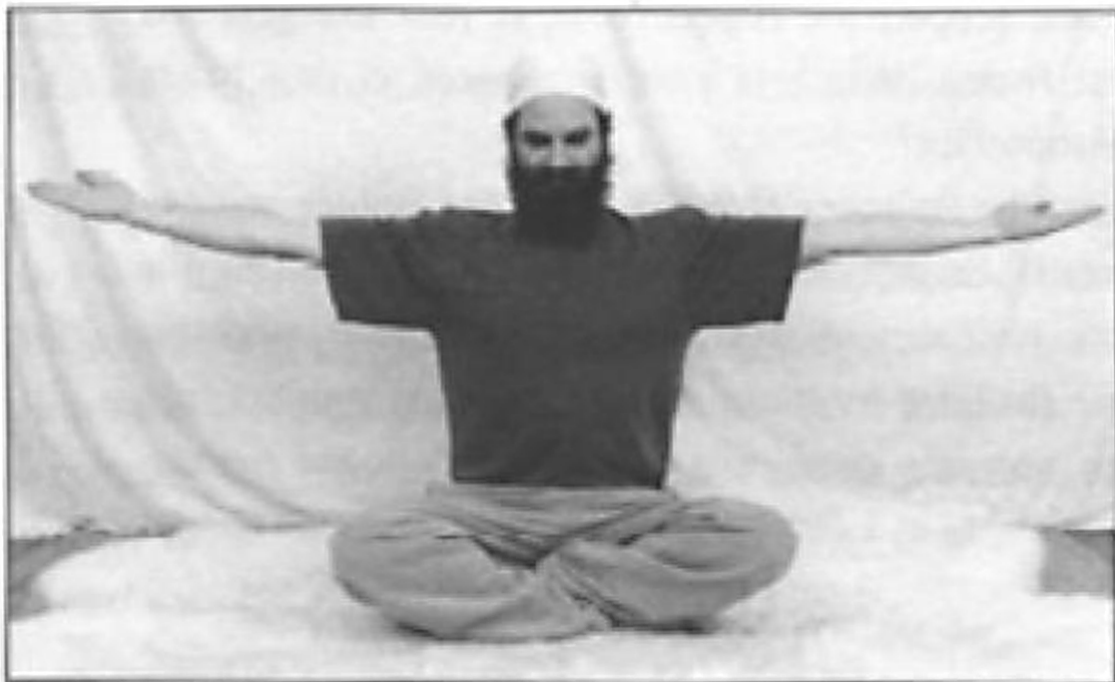
Te vaje so časovno omejene. Odprite svoje čakre in svoj sistem



samozaznave.

Nadaljujemo *16 minut*.

Zaključek:



Vdihnemo in iztegnemo roke na stran, dlani obrnjene navzgor.
Držimo *20 sekund*. Izdihnemo in ponovimo še enkrat.

Nato vdihnemo in odpremo prste, ki naj bodo kot jeklo. Stisnemo vso energijo
in jo prenesemo v roke.

Izdihnemo in se sprostimo.

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

Shunia – Izražajmo ljubezen!

V tišini si lahko prisluhnemo in si dovolimo biti to kar smo. Ko imamo iskren intimen odnos s seboj, ga lahko realiziramo tudi z drugim.

Izkusimo življenje in izražajmo ljubezen.

"If your inner core habit is you are in love, you shall be graceful.

[Yogi Bhanan, March 2, 1994]

Kundalini joga delavnica Dunia Mladenić

Po že tradicionalni januarski Shunia delavnici s Sadhana Singhom v Intaktu nadaljujemo s temo notranje tišine - shunia.

Shunia – Izražajmo ljubezen!

Kundalini joga delavnica, Dunja Mladenić
(KRI certificirana instruktorka Kundalini joge)

Prispevki prostovoljni (priporočeno 20 EUR do 40 EUR).
Jogijsko predznanje ni potrebno, le pripravljenost na izkušnjo.

23. 3. 2018 18:00–21:00

Plesni Studio Intakt, Poljanska 59, Ljubljana
Prijave in informacije na dunja.mladenic@gmail.com



Vabljeni na klase in delavnice
SHAKTI DANCE – JOGA PLESA

Shakti Dance® klasi:

Vsak torek 18.00–19.30 – Shakti Dance klas,
PS Intakt Ljubljana (vodi Siri Amrit)
Ljubljana, Vrhnika, Trzin, Kranj, Žalec, Krško, Celje, Velenje, Nova Gorica,
Murska Sobota (vodijo učiteljice Shakti Dancea)

Shakti Dance® delavnice:

17.–18. 03. '18 / VALOVATI SHAKTI VALOVE
s stvariteljico Shakti Dancea Saro Avtar, PS Intakt Ljubljana

14. 04. '18 / TELO RIŠE, ČRTA PLEŠE
joga plesa in likovno izražanje s Siri Amrit in Jasminko Ferček, PS Intakt Ljubljana

25.–29. 06. '18 / NEKTAR GIBANJA

s Siri Amrit, Poletna Plesna Šola JSKD in PS Intakt

20.–27. 07. '18/ ZEMLJA PLEŠE

s Siri Amrit – Harmony '18 Pašman

Shakti Dance® celoletno izobraževanje 18/19:

September 2018–maj 2019

predprijave 15. 5. '18,

PS Intakt Ljubljana (poučujejo stvariteljica Sara Avtar in
mednarodno priznane učiteljice)

Več informacij in kontakt:

www.intakt.si, intaktlj@gmail.com, 041 203 527 (Nataša Siri Amrit),

FB: plesni studio intakt, www.shaktidanceacademy.com

WALDZELL

SCIENCE OF MIND AND HUMANOLGY
FOR LEADERSHIP AND SUCCESS

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

16.–21. avgust 2018

Truške, Blizu Marezig pri Kopru
Bivanje možno tudi v lastnem šotoru.



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 aprilu 2018: 7. aprila 2018

vodi Nataša Siri Amrit

Priporočen prostovoljni prispevek 3 €

Priprava gradiva: Julija Šifrer

Priprava glasila: Alenka Planinc Kuhar

Če bi želeli objaviti še kak dogodek ali obvestilo,

sporočite na mail alenska@jadesign.si in vključili ga bomo v glasilo.



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

Želite spremembo nastavitve prejemanja novic?

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

MailChimp.