



kundalini joqa

ZDRUŽENJE UČITELJEV KUNDALINI JOGE SLOVENIJE

glasilo - 5. izhod - februar 2013

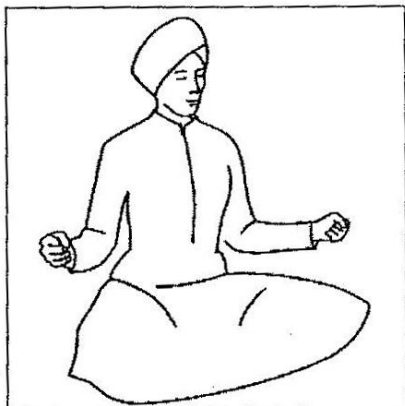
SEVAJ SVETLOBO

Mi imamo konflikt med našo »močjo« in razumom, vendar tega ne prepoznamo, ne razumemo in tudi ne naredimo nič, da bi premostili konflikt. Naš razum nas vodi, ampak mi nimamo »moči« da gremo čez. Dobro je postati duhoven, brati knjige, govoriti duhovno, biti boljši od drugih, voditi ljudi, ampak to še ne pomeni, da si veren. Če resničnost ne pride iz vas in vas je strah biti to kar ste, ni lahko. Vi vplivate na ljudi, ljudje vplivajo na vas, okolje vpliva na vas, ste v nekem kolesju in se premikate nazaj in naprej. Ne morete se razvijati. Niste originalni, niste vi. Nimate nobenega znanja o sebi, v sebi.

Nekateri ljudje postanejo bogati, ker znajo izkoriščati. To nikakor ni dobra lastnost, to nikakor ni veličina. V nekem trenutku je to videti kot korist, v resnici pa je to dolgoročna izguba. Če imate navado izkoriščati.....(Greste izkoristite svojo ženo, ki vam potem reče: Adijo, daj mi polovico in pojdi iz mojega življenja). Izkoriščevalec je uspešen, ampak skozi podzavestne navade, da izkorišča vse in vsakogar, v bistvu nima svojega lastnega življenja. Ne more mirno živeti, ne more ljubiti, ne more niti vedeti kako funkcionirati. Nima sočutja, nima humorja, kratka, ni srečen. Njegova zavest, zavest, ki bi mu morala dati vrednote, mir, raziskovanja, edinstvenost in vse kar potrebuje, je osnovana na manipulaciji.

Življenje je praktično veselje, če verjamete, da je pravica do vašega rojstva sreča, in srečni ste le, če ste to kar ste, da ste nevtralni, neobremenjeni. Če ugovarjate, če izbirate ali če sodite, potem niste več nevtralni. Le če ste nevtralni se lahko poglobite v svojo psiho, v nasprotnem primeru vaša veličastnost izgine in postajate manjši in manjši, ožji in ožji. Rojeni ste bili, da rastete, se razvijate, da ste odprti, čudoviti, radodarni, blaženi in srečni. To je vaše naravno poslanstvo. Sevajte svetlobo. Morate se spoznati in videti tudi preko sebe. Ni razlike med vami in Bogom, je le stvar razumevanja. Naredite sebe svetlejšega in večjega. Poskušajte videti več, poskušajte videti preko sebe.

PREŽENI NOTRANJO JEZO IN POSTANI NEVTRALEN



1 DEL. Sedite pokončno, v lahkem položaju, oči so zaprte. Komolce imate sproščene, roke pokrčene, paralelno s tlemi. Močno stisnite pesti, palci ostanejo na zunanji strani. Ponavljajte HAR, HAR, HAR...(iz trebuha) močno in ritmično premikajte roke proti predelu popka, leva roka nad desno. Gibanje je močno brez da se dotaknete telesa. Delajte 11 minut. Na koncu globok vdih, zadržite 15sec, močno stisnite pesti in jih zadržite pred predelom popka. Izdih. Ponovite 2x in se sprostite.

Če boste to meditacijo prakticirali vsak dan, nekaj dni, bo notranja jeza, zaradi katere trpiš in ti podzavestno prihaja ven na mnoge načine, skozi tvojo osebnost, izginila. Zakaj trpeti? Odločite se, da jo spravite iz sebe. To je zelo močna vaja. Ko notranje jeze več ni, ostane modrost.

2 DEL. Še vedno sedite z zaprtimi očmi in položite obe roki na srčni center. Poglobite se v globoko, mirno meditacijo, sprostite se in balansirajte energijo. Moč, ki ste jo ustvarili v prvem delu meditacije, morate zamenjati za notranji mir. Delajte 11 minut. *V drugem delu lahko poješ s Hari Bhajan Kaur's, pesem On This Day. Na koncu se sprostite.*

ZDRAVO ŽIVLJENJE

DATELJNOVO MLEKO



To je zelo hranljiva pijača. Daje energijo in je dobro za ljudi vseh starosti. Še posebno ga je priporočljivo uživati kadar imate vročino ali okrevate od drugih bolezni.

Potrebujete: 250 ml mleka
6 dateljnov

Prerežite dateljne na polovico, odstranite koščice in jih pretlačite. Kuhajte jih na zmernem ognju skupaj z mlekom 20 minut.
Uživajte v pitju.

TRINITY RICE (RIŽ S ČEBULO, ČESNOM IN INGVERJEM)

Potrebujete:

2 čebuli (narežite)
2 česna (olupite in narežite)
2,5 cm ingverja (nasekljajte)
1 skodelica basmati riža
½ do ¾ skodelice ghee
1 paradižnik (olupimo)
4-5 skodelic rezane različne zelenjave

Najprej riž operite. Prepražite čebulo, česen in ingver. Pražite dokler čebula ne prične razpadati. Dodajte paradižnik, zelenjavo in riž ter prilijte 4 skodelice vode. Na zmernem ognju kuhajte, dokler riž in zelenjava nista kuhana. Med kuhanjem večkrat preverite in po potrebi dodajte vodo. Ta hrana je dobra za čiščenje krvi. Dober tek.....

Prevedeno po knjigi: The Aquarian Teacher /level I. by Yogi Bhajan

DELAVNICA SAT NAM RASAYAN



Dobrega počutja, sproščenosti in zdravja ni nikoli preveč. Včasih je dobro, da storimo kaj za to. Meni osebno je Sat Nam Rasayan pamagal, da danes čutim in občutim mnogo več, kot sem si nekoč sploh predstavljala. Doseči meditativno stanje pa mi je postalo popolnoma enostavno in hitro. Kundalini joga in Sat Nam Rasayan delata čudeže. V to nas verjame vedno več.

Ponovno vas vabim na delavnico Sat Nam Rasayan , ki jo bo vodila Har Darshan Kaur iz Hamburga. Lahko pridete tudi samo za en dan, ali pa kot pacienti (ker je število za paciente omejeno, vas prosim, da se prej najavite zaradi zagotovitve mesta)

Za vse, ki želijo nadaljevati z izpitom za zdravlilca I. stopnje, se štejeta oba dneva kot redno izobraževanje.

Guru Dev Singh je dejal, da bi morali I. stopnjo delati vse življenje, ker je to osnova globoke meditacije.

Pridružite se nam v soboto 09. in 10. marca.

Prosimo za čimprejšnjo potrditev prijav zaradi lažje organizacije.

Delavnica vključuje spoznavanje in osebno izvajanje zdravilnih tehnik, predavanja z odgovori na vprašanja ter čaj in prigrizek. Za sodelovanje na delavnici ni potrebno nikakršno predznanje oziroma poznavanje jogijskih tehnik.

S seboj prinesite podlogo, dekico in ogrinjalo. Zaželjena je bela obleka. Začeli bomo ob 10 uri in končali predvidoma ob 18 uri.

Cena delavnice je 80€ za posamezen dan (160€ oba dneva, za paciente 30€ na dan). Za vse, ki bi želeli nadaljevati s šolanjem (4 moduli) in pridobiti certifikat, se dvodnevna delavnica šteje kot eden od modulov.

Lokacija: Dunajska 163, (Za Rotondo na Dunajski) z avtom vhod iz Nade Ovčakove ul. 1

Informacije in prijave na slosnr@gmail.com ali 041 386 384 Patricia (osebno bom dosegljiva šele po 3.3.2013)

Z ljubeznijo

Nataša in Patricia

Gradivo pripravila Veronika Osojnik

Glasilo pripravila Anastasia Preložnik