



"Ni konec, dokler ni zares konec. Pa tudi takrat ni konec ..."

EDITA KURENT

1968-2019

*"We are spiritual beings born for human experience,
we are not human beings born for spiritual experience."*

- Yogi Bhajan

V petek, 21. 6. 2019, se bomo v cerkvi sv. Kancijana v Truškah
poslovlili od naše drage Edite.

Slovo je od 12-ih naprej, pogreb pa ob 14-ih.

Namesto sveč in cvetja lahko prispevate za jesensko akcijo sajenja
medovitih rastlin v njenih čudovitih Truškah.

Link do točne lokacije najdete [TUKAJ](#)

Poslušajte tudi mesečni nagovor Editinega velikega učitelja in prijatelja
Kantha Singha - za ogled kliknite [tukaj](#) (glejte od začetka). Hvala mu za njegovo
molitev in poklon Editi, ter podporo vseh vas in ljudi širom sveta.

Naj bo njena pot svetla in naj prispe v svoj nebeški dom.

Objem,
Sat Nam

(zaradi organizacije potrdite prisotnost Matjažu na 068-608-239)

Za čustveno odpornost

Veliko ljudi ima izkušnjo s ponavljajočim negativnim razmišljanjem. Počutijo se, kot da ne morejo kontrolirati svojih misli. Če je vaš um zunaj nadzora in je negativnost postala privzeta, še posebej za tiste, ki doživljajo stvari, kot so duševna motnja v telesu ali kronično nizko samospoštovanje, je lahko zelo težko obrniti kotiček v mislih in razviti čustveno odpornost na negativne misli. Ključno je, da jih opazujete, vendar jim ne dovolite, da vplivajo na vas.

Primer: Včasih bo vaš um še vedno privzet za komentar, da ste debeli, ko se pogledate

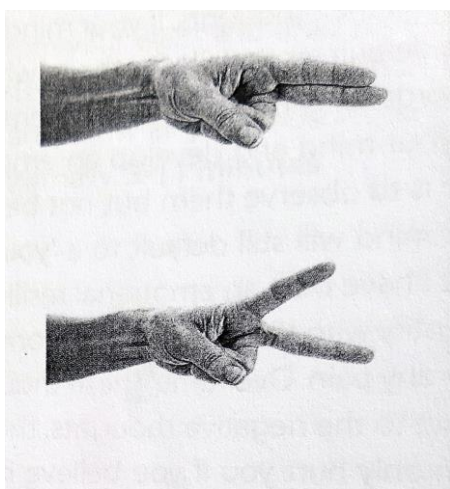
v ogledalo, vendar ste na te vrste miselnosti zgradili čustveno odpornost in se ne identificirate z njimi, ko pridejo. Ne zapirate se vanje, zato vam ne povzročajo nobene bolečine. Sčasoma se te misli pojavljajo manj in manj. Ko se ne odzovete na negativne misli, izgubijo svojo moč in frekvenco. Osredotočanje nanje vam lahko samo škoduje, če mislite, da so resnične. Ko prenehate verjeti svojim negativnim mislim, nimajo več moči nad vami.

Uporaba tehnologije Kundalini joge vam pomaga pri graditvi čustvene odpornosti v odnosu do negativnosti in rezanju vaših negativnih misli, kar lahko povzroči spremembo v vašem življenju.

Krija za čustveno odpornost - prerez negativnih misli

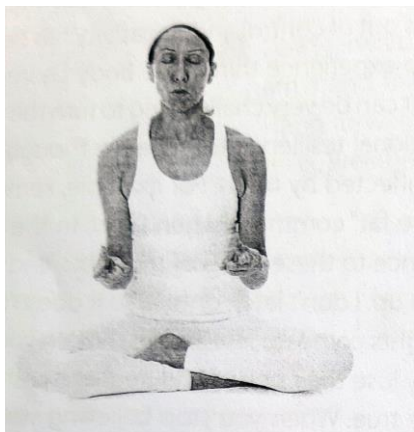
(Originalno po Jogiju Bhajanu, 16. november 1989)

Krija pomaga pri prerezu povezav z vašo podzavestjo pri shranjevanju ponovitev negativnih miselnih vzorcev. Rezanje teh povezav vam omogoči podporo pri postavitvi čustvene odpornosti teh misli tako, da ne izbruhnejo v vašem sistemu na način, kot verjamete vanje.

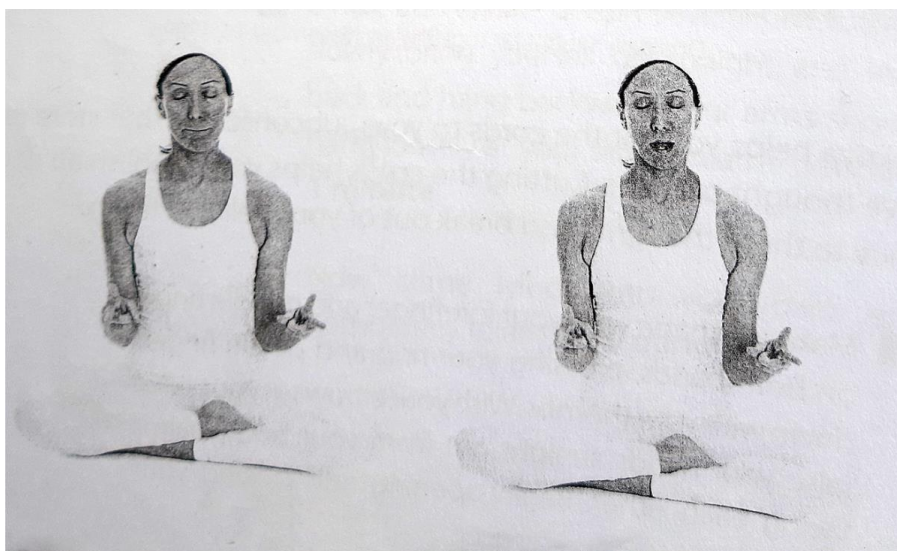


1. Naredite črko V s kazalcem in sredincem na obeh rokah, in pritisnite s palcem na prstanec in mezinec. S komolcema na vsaki strani telesa dvignite roki naprej od telesa, dlani gledata druga drugo. Pričnete odpirati in zapirati s prsti kot bi rezali s škarjami. *Po 3 minutah* namerno potegnite iz vašega podzavestnega uma večino svojih negativnih misli. Delajte močno kot le zmorete, lahko režete svoje najhujše misli.

Nadaljujete 11 minut.



2. Nadaljujete z rezanjem skozi prste tako, da pričnete z glasnim topovskim dihanjem skozi usta, dihajoč skozi usta. *90 sekund.*



3. Rezanje s prsti, kreirate »pa pa« zvok z gibanjem vaših ustnic. Na izgovarjanje zvoka preglasno, preprosto dovolite ustnicam ustvariti zvok »pa«. Nadaljujete s prenosom negativnih misli iz podzavesti in jih režite. *90 sekund.*

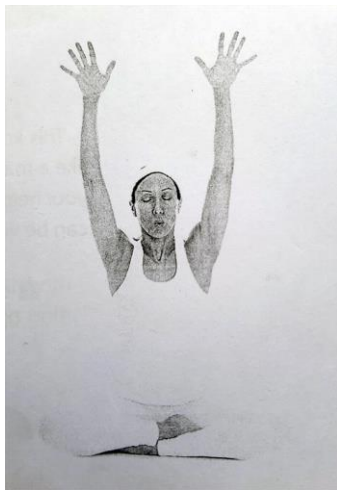
4. Nadaljujete z rezanjem in kreiranjem zvoka »pa pa«. Zamislite si, da zlorabljate nekoga z vašimi usti in ustnicami. Postane neumnost, in takrat postane zloraba v vaših mislih. Potegnite negativne, neumne in zlorabljene misli skozi vaše »VIDENO« in »ČUTENO«, in jih sprostite. *90 sekund.*

Globoko vdihnite in sprostite roke.



5. Prekrižajte roki za vratom in premikajte komolce noter in ven, kreirajoč ples gibanja skozi popek navzgor. Vaš spodnji del telesa pod popkom lahko postane trdna podlaga zgornjemu delu telesa oziroma medtem lahko zgornji del telesa pleše in piše briljantno in jezljivo.

6 minut.



6. Vdihnite in takoj dvignite roki nad glavo. Razširite prste rok, dlani gledajo naprej in komolci navzgor. Pričnite z dihanjem *Cannon Breath*: glasno silovito dihanje skozi usta. *60-90 sekund.* Globoko vdihnite in se raztegnite navzgor, nato izdihnite. Globoko vdihnite, se raztegnite navzgor, in izdihnite za *20 sekund.* Vdihnite, razteg, in ponovite dihanje *Cannon Breath* zelo hitro za *15 sekund.* Izdih. Vdih in zadržite dihanje za *20 sekund*, medtem ko se raztezate in dvignite telo navzgor kolikor le morete. Izdih dokončno, sprostite se.

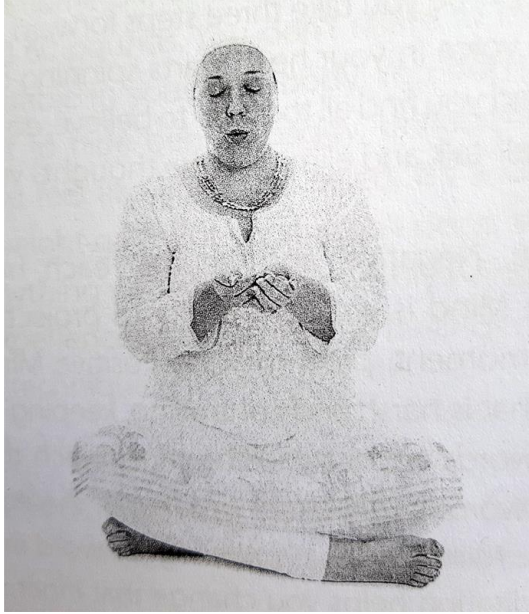
Vir: Ramdesh Kaur: The Body Temple, Kundalini Yoga for body acceptance, eating disorders & radical self-Love, Published 2016, KRI Seal of Approval

***Meditacija: odstranjevanje misli,
ki jih ne maramo***

Če je vaša notranje doživljanje negativno, ne preskočite te meditacije. Če si pripovedujete, da ste debeli in grdi, ali da niste dovolj suhi ali lepi, da bi vadili jogo v skupini – celo če mislite, da vsi z gledajo kot modeli - ali celo če nekako vsakič, ko naredite tri korake naprej v ljubezni do sebe, obenem stopite tri korake nazaj takoj, ko zaslišite okruten glas v vaši glavi, so to besede, ki vas globoko ujamejo. Če se vam zdi preveč preprosto verjeti, da je to mogoče, naredite to meditacijo, da okrepite svoj pozitivni samo-govor in odstranite misli, ki jih ne marate.

Vsak od treh umov (pozitivni, negativni in nevtralni) ima pomembno vlogo. Ko je pozitiven um šibak, je njegova sposobnost projiciranja možnosti omejena. Ego, ki ujame svoj trenutek, prevzame ekspanzivno naravo pozitivnega uma in zavrti pripoved, ki je ostra in nadzorna, kar vas ohranja majhnega in pod njegovim nadzorom. Ne glede na besede, ki vplivajo na vas, ego večino uči tega, kam vas še bolj ujame oziroma potisne. Torej, če je beseda maščoba sprožilna beseda, bo ego izkoristil slabosti vašega pozitivnega uma in večkrat potisnil to sprožilno besedo v vašo notranjo pripoved. Ta meditacija vam pomaga, da spremenite to notranjo pripoved v pozitivno in začnete s hitrejšimi, bolj neoviranimi koraki proti sijočemu notranjemu veselju. To je lahko še posebej koristno za nekoga, ki poskuša preoblikovati vzorec, kot je čiščenje, saj vam omogoča potiskati energijo in neugodje iz telesa, hkrati pa ohraniti mirno središče.

Če imate trdovratne negativne misli, izvajajte to meditacijo, da jih lahko sprostite, tako da lahko vaš pozitiven um postane močnejši in se lahko manifestirajo pozitivne misli brez ovir. Življenje, ki ga ustvarjate zase, je odraz tega, kar se dogaja v vašem notranjem svetu. Če lahko prekinete negativne misli in njihove skladbe (izpeljanke), in se premaknete mimo običajnega razmišljanja, ki za vas ni ljubeče in vas ne podpira, se bo vaš svetlejši svet preusmeril v bolj milosten, lahkoten položaj pozitivnosti.



1. Sedimo v lahkem položaju z zravnano hrbtenico. Postavite desno roko v levo roko kot bi oblikovali skodelico, pred srčnim centrom. Poglejte v dlani. Meditirajte globoko v mislih, ki jih želite odstraniti. Vdihnite skozi nos in nato skozi nabrane ustnice pihajoče izdihnite negativno misel, na katero ste se osredotočili; dolgo in počasi v dlani. Obdržite svoj um osredotočen na ta način dihanja, in na razmišljanje o vseh pomenih omejevalnih, negativnih misli, ki jih mislite normalno.

Nadaljujte do 11 minut.

2. Na koncu meditacije vdihnite globoko in izdihnite. Zaprite oči in se osredotočite na vsako vretence vaše hrbtenice od zgoraj navzdol. Težje kot se boste osredotočili na hrbtenico, bolj se bo zdravljenje zgodilo, ko bo energija tekla skozi vaše telo, in nadomestila negativno s pozitivno energijo.