



## 从我到你

Sat Naam和来自荷兰的你们每个人的问候。

这无疑是一个艰难的月份。8月，受Siri Singh Sahib公司委托，公布了对Yogi Bhajan行为不当指控的独立调查报告。结论是，这种行为很可能发生。我们怀着深深的悲痛和沮丧，接受并承认报告的结论。这些揭露令我、克里奥尔国际董事会和我们整个克里奥尔国际社区感到震惊。我们重申，我们谴责尤吉-巴詹或我们社区中的其他任何人的任何类型的性行为不端。

要了解有毒的父权制的残余仍然影响着我们的社区，并使文化转变为新的、更女性化的、更水瓶座的相处方式，这需要相当长的时间。当这个过程展开的时候，我们知道昆达里尼瑜伽的教义已经激励和提升了全世界成千上万的人。这些瑜伽练习是强大的工具，可以增强自我能力和扩大自我意识。KRI仍然致力于继续与世界分享这些瑜伽工具。然而，我们的组织方法需要做出改变，以确保所有的声音都能被听到，所有的人都能被包容。在很多方面，需要发生的改变已经在我们的员工、培训师和老师的心中开始了。

追溯历史，我们几乎在每一个精神传统中都看到了性虐待的线索。让我们一起去了解为什么会发生这种情况，并打破这个双鱼座的循环，这样我们就可以维持一个没有权力结构的瑜伽文化，以传播虐待。我们将为实现这一目标所需的工作提供一个开放的空间。

这是我们实现自己的价值观，尝试新事物，面对旧的恐惧，并发展成为我们一直憧憬的组织的时候了。

祝福你们。

昆达里尼研究所首席执行官

---

## 本月冥想

Shama Kaur来自开罗，是埃及第一位昆达利尼瑜伽老师和培训师。在阿拉伯语中，"Shams"是太阳的意思，"Shama"是蜡烛的意思，把它们放在一起，她的名字就意味着照亮她内在灵魂之光的人。

从25岁起，Shama就开始在埃及教授昆达里尼瑜伽。最近，她把教学带到了约旦、科威特、伯利恒、迪拜和突尼斯。她是Aquarian Trainer's Academy的专业培训师，在中东地区教授1级和2级培训。她的工作坊融合了音乐和艺术，有时还有曼陀罗创作、戏剧和治疗性的功法浴。

---

# 昆达利尼瑜伽治疗广泛性焦虑症的研究

作者：Sat Bir Singh Khalsa, 博士。

焦虑是一种非常常见和众所周知的心理状态，表现为对未来的恐惧、忧虑和/或担忧。它的体验可以是针对非常具体的生活环境或事件，也可以是非常普遍的，通常会随着时间的推移或诱发环境的变化而自行解决。然而，如果焦虑变得更加强烈和持续，并开始影响整体的生活质量和日常功能，那么它可能会被认为是一种值得治疗的重要临床疾病。广泛性焦虑症（GAD）的诊断标准包括：至少6个月内经常感到过度焦虑或忧虑；难以控制；伴有不安、疲劳、认知障碍、易怒、肌肉不适和睡眠障碍等症状；可能与实际生活环境/事件无关；以及不能由其他疾病解释。在全球范围内，焦虑症的发病率略高于人口的3%，女性的发病率高于男性。最近的统计数据表明，随着时间的推移，焦虑症的发病率有上升趋势。因此，焦虑症是人口中一个重要的心理健康和生活质量负担。

正如现代医学对精神健康障碍的预期，GAD的传统治疗方法包括药物治疗、心理治疗或两者的结合。药物治疗虽然是常用的处方药，但并不能解决根本原因，对许多患者的疗效有限，而且往往伴随着负面的副作用。另一方面，认知行为疗法(CBT)是最常见、最有效的心理治疗方式，它确实能直接解决心理健康状况中的潜在致病思维模式和功能失调的信念，从而达到一种被称为元认知的状态，在这种状态下，个体对自身思维过程的调节会有很大的改善，从而改善对障碍的应对能力，而且没有任何负面的副作用。然而，CBT并不是对所有患者都有效，也不是很容易接受。因此，有必要采用其他行为治疗策略。

鉴于GAD的风险因素之一是暴露在紧张和消极的生活或环境事件中，任何能够解决压力耐受性和复原力的策略都可能是预防和可能的治疗。此外，与许多其他心理健康问题一样，GAD也有一些身体症状，这表明包括身体成分的治疗可能有额外的好处。从科学上讲，用身心疗法治疗心身疾病是有意义的。瑜伽通过身体的姿势、练习和呼吸调节来解决心理健康状况的身体成分。在还包括冥想成分的传统瑜伽中，它还解决了思维过程的自我调节，并导致元认知和心身意识或心态的改善。事实上，多篇综述论文中描述的研究证据表明，瑜伽能有效改善压力调节，包括压力耐受性、压力反应性、弹性和慢性压力，这很可能是它显示出显著改善包括焦虑在内的情绪状态的潜力的原因，2016年的这篇综述论文报道了这一点。最近在《精神病学前沿》杂志上的一篇文章，已经很好地阐述了瑜伽作为治疗焦虑症的科学依据。然而，最近发表在《PLoS One》杂志上的一项荟萃分析确定，很少有研究考察瑜伽作为治疗GAD或其他临床意义上的焦虑症的作用。

昆达利尼瑜伽作为一种传统的瑜伽练习，融合了身体姿势、练习、气功和冥想，同时还包括许多具体的练习和冥想，这些练习和冥想已经被推荐给各种症状和病症，因此是一种很可能对特定病症起到治疗作用的练习。这方面一直是Guru Ram Das医学和人文中心（GRD中心）的重点，该中心是国际瑜伽治疗师协会下属的一个研究所和认证的瑜伽治疗学校。GRD中心已经开发了基于昆达利尼瑜伽的特定治疗方案，包括慢性压力、创伤后压力障碍和GAD。一个为期8周的昆达利尼瑜伽GAD治疗方案在34名患者中进行了测试，在《国际瑜伽治疗杂志》上发表的一项小型研究显示，GAD得到了统计学上的显著改善，该研究得出的结论是：“昆达利尼瑜伽干预的效果大小与CBT治疗焦虑症的效果相当”。这些初步数据对波士顿大学焦虑和相关疾病中心的Stefan Hofmann博士、哈佛医学院麻省总医院的Naomi Simon博士和我本人作为主要合作研究者向美国国立卫生研究院的国家补充和综合健康中心（NCCIH）申请资助是非常重要的。

我们很感激NCCIH的这个提案，为昆达利尼瑜伽治疗GAD的多站点随机对照试验提供了400万美元的研究项目资金。这项研究后来发表在美国医学会（JAMA）精神病学杂志上。在这项研究中，确诊为GAD的患者被随机分配到为期12周的行为治疗中，包括CBT治疗焦虑（N=90）、昆达利尼瑜伽（N=93；GRD中心制定的方案）或压力教育控制条件（N=43）。受试者每周一次在小组环境中与干预者/导师见面，进行2小时的课程，并参与日常的家庭练习。20分钟的昆达利尼瑜伽家庭练习包括一系列简单的身体练习，包括脊柱弯曲、脊柱扭转、肩部耸动、颈部滚动和猫牛脊柱弯曲。随后是11分钟的分段呼吸治疗焦虑，这是一种4分吸气和8分呼气的呼吸冥想，伴随着默念咒语(如Sa Ta Na Ma)，形成1:2的吸气和呼气比例。在瑜伽传统中，长时间的呼气式呼吸法通常被认为是一种平静的练习。虽然CBT在GAD中表现出最强的效果，仅有超过三分之二的患者在治疗结束时表现出临床反应率，但昆达利尼瑜伽的反应率仅有一半以上的患者，两种积极的治疗方法在统计上都优于对照条件（三分之一的反应率）。这些数据证实，昆达利尼瑜伽干预代表了GAD患者的显著和临床意义的改善。作者总结道：“总的来说，现有的文献和我们的数据都支持KY可能是对GAD有帮助的，但只是中等强度的干预。然而，考虑到

医疗费用的不断增加和获得训练有素的精神保健专业人员的障碍，瑜伽作为一种更容易获得的干预措施，可能在GAD管理中仍然可以发挥作用。"

下一步要推动该领域的发展，需要在JAMA等强势期刊上发表更多关于瑜伽治疗GAD的强势RCT，以促进该领域对瑜伽治疗GAD的可行性、安全性和有效性的认可。很可能又有一项[强势研究即将发表](#)。瑜伽练习中最有助于疗效的成分的进一步定性，剂量反应研究，以及将CBT与瑜伽联合起来的组合治疗试验是需要额外努力的。我们曾经发表过一项这样的初步研究，将昆达利尼瑜伽与CBT（Y-CBT）[相结合](#)，并表明在临床环境中，这对GAD是有效的。Manjit Kaur Khalsa博士是该研究的负责人，[他已经出版了一本关于Y-CBT的书](#)，并且正在领导这个瑜伽治疗方案的其他试验。

瑜伽作为GAD治疗的安全和有效策略的验证，前景一片光明。

---

## 21个阶段的冥想--首次在线!

随着这段时间我们的在线课程的成功，我们将在线提供21阶段的冥想课程! 新墨西哥州的Nirvair Singh是首席培训师，培训师有纽约的Amanbir Singh、埃及的Shama Kaur和巴厘岛的Siri Prakash Kaur。

这是一个独特的机会，我们可以通过虚拟技术将昆达利尼技术更进一步。我们正在扩大落入冥想心灵的敏感空间的能力，超越时间和空间的边界。通常，我们提供的是一个7天的课程。为了支持在线形式的最有效体验，我们将在连续3个周末举办21个阶段的冥想课程。在您家中舒适的冥想空间中，您将能够参与这种集体的冥想体验。

**旅程1：10月9-11日**

**旅程2：10月16日至18日**

**旅程3：10月23日至25日**

这个课程是为大家准备的! 不管你是否一生中从未打坐过一天，也不管你是否是一个领队培训师。通过《21阶段冥想》的体验，为你提供了在冥想中体验自己的机会。每一次回到这个空间，我们都会从那一刻的存在中获得我们所需要的东西。

### 定价。

所有的定价都包含在电子书中

早鸟价格：519美元

常规定价：574美元

\* 自觉捐款：627美元

\*自觉捐款选项包括额外的108美元费用。这108美元是不可抵税的捐款，直接支持某人参加课程的奖学金。请发送电子邮件至Priti Darshan：[prtidarshan@kriteachings.org](mailto:prtidarshan@kriteachings.org) 以获取更多信息或申请奖学金。

---

## 21天内的21个阶段

本着作为一个全球社区的精神，彼此相爱，并使用冥想作为工具来培养内在的和平，理解 and 治疗，我们在KRI想邀请您加入我们的第一个虚拟冥想之旅：21天21个阶段。

从9月9日开始，我们的培训师团队，Nirvair Singh（新墨西哥州），Amanbir Singh（纽约市），Siri Prakash（巴厘岛）和Shama Kaur（开罗），将在21天内带领21个阶段的冥想，每天11分钟。这就是21个阶段，每次一个阶段。

这次旅程将通过Facebook进行。[点击这里加入这个小组](#)。在21天里，我们每天都会发布每日冥想内容，你可以在自己的时间里，在家中的神圣空间里查看和练习。请在Facebook上寻找我们，并免费加入我们的行列。

21个阶段的冥想将于今年10月9日[开始由KRI在线呈现](#)。这是一个多么好的方式来准备课程，调整你的冥想能力，接受这项工作带来的礼物。

前21名报名参加这次旅程的人还将被加入我们的WhatsApp群组，在那里你将获得每日的灵感和小组支持。

我们期待着与您一起踏上这段旅程。

---

## KRI在线课程。瑜伽教师和培训师的专业发展

如果你错过了直播，所有的网络研讨会都可以在直播重播一周后进行。我们通过时区轮换，以适应所有国家的现场演示。

### [从危机到社区。什么是"连接"？](#)

加入我们，东部时间9月10日星期四12-2（纽约）。

- 作为一个社区来创造连接
- 在一个安全、支持、甚至是游戏的环境中探索这个领域，我们将个人经验的细微差别带入我们的集体容器中。
- 通过深入倾听和身临其境的实践，发现我们共同的人性的关系空间。

而如果你一直想在网提供课程并需要支持，请加入Natasha & Lorenz的下一个导师计划，2020年秋季。提出的。Natasha和Lorenz Sell [自2012年以来一直在指导和促进小组互动](#)。他们是[sutra.co](#)的联合创始人，sutra.co是一个围绕在线小组学习设计的软件平台。Sutra支持哈佛难民创伤项目、联合国儿童基金会的领导力项目和Presencing研究所，以及许多其他组织和个人创造在线学习体验，以促进深度联系和沟通。他们的工作整合了哈佛大学教育研究生院的硕士研究、麻省理工学院教授Otto Scharmer的U理论工作以及哈佛大学教授Robert Keegan和Lisa Lahey的Immunity To Change方法论。

### [和Sat Siri一起提升你的体式!](#)

美国东部时间9月17日星期四晚上7点（纽约市）加入我们的直播。

- 如何在培训/工作坊中细微、精妙地教授姿势!
- 分享这个基础，鼓励对运动的热爱。
- 拥抱，深入到自己身体内的体式中去

主持人：

Sat Siri，终身瑜伽和运动员，曾是澳大利亚芭蕾舞团的芭蕾舞演员。

她练习瑜伽和冥想已经超过30年，并在2003年完成了昆达里尼瑜伽教师培训。她是一位开拓性的瑜伽师，经常在国际上旅行，并在澳大利亚、印度、加拿大和美国培训新教师。她是KRI一级培训的首席培训师。

父亲的拯救》。阳刚之气的堕落与崛起--精神上的探索

### [加入我们的现场直播9月7日星期一智利标准时间](#)

[El Rescate del Padre. Caída y Ascenso de lo Masculino Como una Gesta Espiritual\(《精神的力量》\)](#)（圣地亚哥）12PM En Espagne。

加入我们的现场直播日期/时间待定英语

- 父亲的陨落是我们心中的一个普遍神话故事。
- 挽回/拯救父亲的原型。
- 去芜存菁
- 重拾美德，共同拥抱未来。

主讲人：

Gurusansar Singh是昆达里尼瑜伽专业培训师，在Shiv Charan Singh的指导下，他是音乐家、诗人和Karam Kriya学生。Gurusansar Singh是昆达利尼瑜伽专业培训师，师从音乐家、诗人和Karam Kriya学生Shiv Charan Singh。他和他的妻子Gurudevta Kaur一起经营着国际Basanti Kundalini瑜伽学校。在阿姆利则的Parvinder Singh Khalsa的指导下，他专攻Mantra Naad和声音领域。他在国际上专门教授昆达利尼瑜伽、Gurmukhi、Naad瑜伽和Karam Kriya，主要在西班牙语和葡萄牙语国家。他已经录制了两张昆达里尼瑜伽咒语的专辑，并经常写作。他还通过Karam Kriya提供精神咨询，并热爱中国传统武术。

## 昆达利尼瑜伽的历史

从美国东部时间10月20日星期二下午5点到7点（纽约）到11月24日，加入我们的六周系列课程。

你有兴趣了解"瑜伽"的历史和哲学吗？今天，我们拥有昆达里尼瑜伽这一不可思议的技术，但这一技术是如何产生的呢？在这个6个部分的系列中，我们将把我们的脚趾头浸入历史的河流中，并了解"瑜伽"从哪里开始，如何随着时间的推移而改变和发展，以及它是如何走到今天的。你可能会惊讶于"瑜伽"这个词在过去被理解的多种含义。瑜伽"的含义远比你所认为的要多得多。

- 了解昆达里尼瑜伽的技术从何而来！
- 把你的脚趾头浸入瑜伽历史的浩瀚长河，发现起源
- 吠陀经》、古代历史、密宗、《薄伽梵歌》和《巴克提》、哈达瑜伽等等。

演讲者：Pavan Dev Kaur (Jeannette Darcy)，神学硕士，IKYTA认证，RYT-200，是昆达里尼瑜伽教师和独立学者，她在比较宗教、印度哲学等领域讲授比较宗教。Pavan Dev Kaur (Jeannette Darcy)，神学硕士，IKYTA认证，RYT-200，是一位昆达里尼瑜伽老师，也是一位独立的学者，讲授比较宗教，印度哲学，以及瑜伽的历史。她的课程具有娱乐性和启发性，以多年的个人和学术研究为后盾，并配以实践活动和冥想来帮助处理教学内容。除了在美国宇航局担任工程师30年之外，她在多种类型的瑜伽和冥想方面有超过25年的经验。她曾在莱斯大学、印度普纳的美国印度研究所和芝加哥大学神学院学习梵文和印度哲学，并在那里获得硕士学位。她继续向灵性大师学习，过着服务和感恩的生活。

---

# 第3级更新

## 2020年在线美国和欧盟Mela

聪明的人适应环境，就像水适应装水的容器一样。"-中国谚语

经过深思熟虑，我们夏季三级美乐会活动的策划团队挺身而出，以应对大流行病带来的挑战，并决定将美乐会面对面的聚会调整为在线会议。

为期三天的虚拟美拉活动按原计划的日期举行。新的在线形式允许参与者通过互联网进行交流、冥想和相互支持。这个改变获得了巨大的成功！

一些参与者的反馈。

"在线平台创造了一种通过空气、灵气和辐射体连接的真实感。我们真的可以通过这种方式在L3层次上进行连接--与这么多有意识的、高尚的生命一起体验，真是太好了"来自加拿大的SHK。

"我不需要担心。美乐会让我很兴奋，尤其是同龄人群体的联系和整个群体的冥想，让我飞快地完成了我所有的工作！"来自英国的NPK。

"能在网上进行，非常方便! 经济实惠，实用，环保。" 来自挪威的SK

"我参加了2016年和2017年的美乐会--说实话，网上的体验与亲自见面一样强烈，甚至更强。不知何故，彼此之间的联系能力感觉更流畅。大家觉得不那么害羞了，更明显了。情感上的联系.....心灵上的关联性仍然很强。我很喜欢在网上有这样的活动，我可以在结束一天的活动后的一个小时内转而去教瑜伽课。另外，感觉更国际化了--参加人数不受谁能负担得起旅费和住房费用的限制。" 来自美国的DB。

"其实，[它]远远超出了我的预期。技术工作得很好，很顺利。在这些天里，群体[意识]和共享空间的感觉很奇妙，甚至可能比在实体会议上感受更强烈。" 来自瑞典的HAK

有90多人参加了这两场Melas。由于反馈是多么积极，以及在线活动的好处（如成本较低和更容易获得），KRI目前正在讨论是否可能更经常地提供在线活动。

我们正在评估和监测该流行病的发展情况，并将继续在东南亚和中国的新L3项目以及南美项目中做出必要的改变。

我们要感谢所有的工作人员和策划团队，他们接受了这一挑战，并在最后一刻改变了美拉的形式。我们也要感谢所有信任、适应、全心全意参与这些聚会的参与者。

祝福大家。

Amrit Vela Kaur

三级管理员

---

## 源头特价

### [英雄、圣徒和瑜伽士](#)

*自我发现的故事和锡克教法门的道路。*

作者：Shakti Parwha Kaur Khalsa和Guruka Singh Khalsa。

作为一个锡克教徒生活意味着什么？这种生活方式在今天有什么意义？在这本便于读者阅读的个人故事集中，你会发现"像你和我这样的人"坦率地分享了他们在锡克教佛法道路上的自我发现经验。这本独一无二的书包括了十位具有更高意识的人的独特生活的迷人故事，他们开创了一条日常学习和个人卓越的道路。

实体书：19.95美元 13.97美元

电子书：\$13.99 \$9.79

### [克里雅](#)

*瑜伽套装、冥想和早年的经典克里雅瑜伽。*

由昆达里尼研究所提供

这本奇妙的手册包含了许多以前未曾出版的克里雅，从早期的瑜伽士到达美国开始，包含了100多种冥想，包括视觉、普拉纳亚姆、沉默冥想和带咒语的冥想。

实体书：\$29.95 \$20.97

### [DVD清仓大甩卖继续进行](#)

由KRI制作的带有咒语的音频[CD](#)和所有[DVD](#)在9月期间仍然有60%和70%的巨大折扣。查看你的最爱。

---