



Van mij naar jou

Zat Naam en groet ieder van jullie uit Nederland.

Dit is zeker een moeilijke maand geweest. In augustus werd het onafhankelijke onderzoek naar de beschuldigingen van wangedrag van Yogi Bhanan in opdracht van de Siri Singh Sahib Corporation vrijgelaten. De conclusies waren dat dit gedrag zich hoogstwaarschijnlijk heeft voorgedaan. Met diep verdriet en ontzetting aanvaarden en erkennen wij de conclusies van het rapport. Deze onthullingen waren schokkend voor mij, het KRI-bestuur en onze hele KRI-gemeenschap. We herhalen onze veroordeling van seksueel wangedrag van welke aard dan ook door Yogi Bhanan, of door wie dan ook in onze gemeenschap.

Het zal enige tijd duren om de overblijfselen van het giftige patriërchaat te begrijpen die nog steeds van invloed zijn op onze gemeenschap en om de culturele verschuivingen naar nieuwe, meer vrouwelijke, en Aquariaanse manieren om met elkaar om te gaan te begrijpen. Terwijl dit proces zich ontvouwt, weten we dat de leer van Kundalini Yoga duizenden mensen over de hele wereld heeft geïnspireerd en verheven. Deze yogapraktijken zijn krachtige instrumenten voor zelfbehoud en het vergroten van het zelfbewustzijn. KRI blijft zich inzetten om deze yogamiddelen te blijven delen met de wereld. Er zijn echter veranderingen nodig in onze organisatorische aanpak om ervoor te zorgen dat alle stemmen worden gehoord en alle mensen worden opgenomen. In veel opzichten zijn de veranderingen die moeten gebeuren al begonnen in de harten van onze medewerkers, trainers en leerkrachten.

Door de geschiedenis heen hebben we in bijna elke spirituele traditie de draad van seksueel misbruik gezien. Laten we samenwerken om te begrijpen waarom dit gebeurt en deze Visserscyclus te doorbreken, zodat we een yogacultuur in stand kunnen houden die vrij is van de machtsstructuren die misbruik propageren. We zullen een open ruimte houden voor het werk dat nodig is om dit te laten gebeuren.

Het is onze tijd om onze waarden te leven, om nieuwe dingen te proberen, om oude angsten onder ogen te zien en om te evolueren naar de organisatie die we ons altijd voor ogen hebben gehad.

Veel zegeningen voor u,

A handwritten signature in blue ink that reads 'Anant Khebo'.

CEO, Kundalini Research Institute

Meditatie van de maand

Shama Kaur komt oorspronkelijk uit Cairo en is de eerste Kundalini Yoga Docent & Trainer van Egypte. In het Arabisch betekent 'Shams' zon en 'Shama' betekent kaars, zet ze in elkaar en haar naam betekent degene die het licht van haar innerlijke ziel laat schijnen.

Sinds haar 25ste onderwijst Shama Kundalini Yoga in Egypte. Meer recentelijk heeft ze de lessen naar Jordanië, Koeweit, Bethlehem, Dubai en Tunis gebracht. Ze is een professionele trainer in de Aquarian Trainer's Academy, waar ze les geeft als onderdeel van Level 1 en Level 2 trainingen in het Midden-Oosten. Haar workshops integreren een mix van muziek en kunst, soms met de creatie van mandala's, drama en genezende gong baden.

Onderzoek naar Kundalini Yoga voor gegeneraliseerde angststoornis

door Sat Bir Singh Khalsa, Ph.D.

Angst is een veel voorkomende en bekende psychologische toestand die zich manifesteert als angst, vrees en/of zorgen over toekomstige zorgen. Het wordt ervaren met betrekking tot zeer specifieke levensomstandigheden of gebeurtenissen, of het kan zeer algemeen van aard zijn, en lost meestal op zichzelf op met het verstrijken van de tijd of de neerslaande omstandigheden. Als de angst echter intenser en langduriger wordt en begint te interfereren met de algemene kwaliteit van het leven en het dagelijks functioneren, kan het worden beschouwd als een klinisch significante aandoening die behandeling verdient. Generalized anxiety disorder (GAD) is een aandoening waarvan de diagnose is gebaseerd op criteria die de ervaring van overmatige angst of ongerustheid vaker dan niet voor ten minste 6 maanden omvatten; dat is moeilijk te controleren; gaat gepaard met symptomen zoals rusteloosheid, vermoeidheid, cognitieve stoornissen, prikkelbaarheid, spieraandoeningen en slaapstoornissen; is mogelijk niet gerelateerd aan de werkelijke levensomstandigheden/gebeurtenissen; en is niet te verklaren door een andere medische aandoening. De prevalentie van angststoornissen is wereldwijd iets meer dan 3% van de bevolking, waarbij vrouwen een hoger niveau ervaren dan mannen. Recente statistieken suggereren een toenemende trend in de loop van de tijd. Het is dan ook een belangrijke belasting voor de geestelijke gezondheid en de levenskwaliteit van de bevolking.

Zoals verwacht voor een psychische stoornis in de moderne geneeskunde, omvatten de conventionele behandelingen voor GAD farmacotherapie, psychotherapie of een combinatie van beide. Hoewel ze vaak worden voorgeschreven, pakken geneesmiddelen de onderliggende oorzaken niet aan, hebben ze bij veel patiënten een beperkte werkzaamheid en worden ze vaak in verband gebracht met negatieve bijwerkingen. Aan de andere kant, cognitieve gedragstherapie (CGT), de meest voorkomende en effectieve vorm van psychotherapie, richt zich direct op de onderliggende oorzakelijke denkpatronen en disfunctionele overtuigingen in geestelijke gezondheidsomstandigheden, wat leidt tot een toestand die metacognitie wordt genoemd, waarin individuen een substantiële verbetering in de regulatie van hun eigen denkprocessen ervaren, en daardoor beter kunnen omgaan met de stoornis, en zonder negatieve neveneffecten. CGT is echter niet voor alle patiënten effectief en niet erg toegankelijk. Daarom is er behoefte aan andere gedragsbehandelingsstrategieën.

Gezien het feit dat een van de risicofactoren voor GAD blootstelling aan stressvolle en negatieve levens- of omgevingsgebeurtenissen is, is elke strategie die stress tolerantie en veerkracht kan aanpakken waarschijnlijk preventief en mogelijk therapeutisch. Bovendien heeft GAD, net als veel andere psychische aandoeningen, een aantal fysieke symptomen, wat suggereert dat een behandeling die fysieke componenten bevat, een extra voordeel kan hebben. Wetenschappelijk gezien is het zinvol om een mind-body conditie te behandelen met

een mind-body therapie. Yoga richt zich op de fysieke component van psychische aandoeningen door middel van de fysieke houdingen, oefeningen en ademhalingsregulatie. In traditionele yoga die ook de meditatieve component omvat, gaat het ook over zelfregulering van denkprocessen en leidt het tot verbetering van de metacognitie en het geest-lichaamsbewustzijn of mindfulness. Inderdaad, onderzoek dat in meerdere review papers wordt beschreven heeft aangetoond dat yoga effectief is in het verbeteren van de stressregulatie, met inbegrip van stresstolerantie, stressreactiviteit, veerkracht en chronische stress, wat waarschijnlijk de reden is dat het potentieel laat zien voor een significante verbetering van de gemoedstoestand met inbegrip van angst, zoals gerapporteerd [in deze 2016 review paper](#). De wetenschappelijke onderbouwing van yoga als behandeling voor angst is goed uitgewerkt in [een recent artikel](#) in het tijdschrift Frontiers in Psychiatry. Er zijn echter maar weinig studies die de rol van yoga als behandeling voor GAD of andere klinisch significante angststoornissen hebben onderzocht, zoals bepaald in [een recente metanalyse](#) die gepubliceerd is in het tijdschrift PLoS One.

Als een traditionele yogapraktijk die fysieke houdingen, oefeningen, pranayama en meditatie omvat, is Kundalini Yoga een praktijk die ook veel specifieke praktijken en meditaties omvat die zijn aanbevolen voor een verscheidenheid aan symptomen en aandoeningen en is daarom een praktijk die waarschijnlijk nuttig is als een therapeutische behandeling voor specifieke aandoeningen. Dit aspect is de focus geweest van het [Guru Ram Das Centrum voor Geneeskunde en Humanologie](#) (GRD Centrum), een instituut en een gecertificeerde yoga therapie school onder de Internationale Vereniging van Yoga Therapeuten. Het GRD Centrum heeft specifieke Kundalini Yoga gebaseerde behandelingsprotocollen ontwikkeld voor aandoeningen zoals chronische stress, posttraumatische stress-stoornis en GAD. Een 8 weken durende Kundalini Yoga GAD protocol werd getest bij 34 patiënten in een kleine studie gepubliceerd in het International Journal of Yoga Therapy die statistisch significante verbeteringen liet zien in GAD die concludeerde "[De effect sizes van de Kundalini Yoga interventie zijn vergelijkbaar met die geassocieerd met CBT voor angst](#)". Deze voorlopige gegevens waren essentieel voor een subsidieaanvraag door principe-onderzoekers Dr Stefan Hofmann van de Boston University Center for Anxiety and Related Disorders en Dr Naomi Simon in Massachusetts General Hospital, Harvard Medical School (nu in New York University), en ikzelf als primaire co-onderzoeker van het National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH) van de National Institutes of Health.

We waren dankbaar dat we dit NCCIH voorstel gefinancierd kregen voor een 4-miljoen-dollar onderzoeksproject van een multisite gerandomiseerde gecontroleerde studie van Kundalini Yoga voor GAD. Dit onderzoek werd [vervolgens gepubliceerd](#) in het Journal of the American Medical Association (JAMA) Psychiatry. In deze studie werden patiënten met een bevestigde GAD-diagnose willekeurig toegewezen aan een 12 weken durende gedragsbehandeling bestaande uit ofwel CBT voor angst (N=90), Kundalini Yoga (N=93; een GRD-centrum ontwikkeld protocol), of een stressbestrijdingsconditie (N=43). Proefpersonen ontmoetten elkaar met interventionisten / instructeurs in een groep setting een keer per week voor 2 uur sessies en ook bezig met de dagelijkse thuis praktijken. De 20 minuten durende Kundalini Yoga thuisbeoefening omvatte een eenvoudige opeenvolging van fysieke oefeningen, waaronder ruggengraatvervormingen, schouderstukken, nekrollen en kat-koe ruggengraatvervormingen. Dit werd gevolgd door 11 minuten van de Gesegmenteerde Adem voor Angst, een [ademhalingsmeditatie met een 4-delige inademing](#) en 8-delige uitademing vergezeld van een stille mantra herhaling (bijv. Sa Ta Na Ma), waardoor een inhalatie/uitademingsverhouding van 1:2 ontstaat. Een verlengde uitademing pranayama wordt algemeen beschouwd als een kalmerende praktijk in de yogatraditie. Hoewel CGT het sterkste resultaat liet zien in GAD met iets meer dan twee derde van de patiënten met een klinische respons aan het einde van de behandeling, was de Kundalini Yoga respons iets meer dan de helft van de patiënten, met beide actieve behandelingen die statistisch superieur zijn aan de controle conditie (een derde respons). Deze gegevens bevestigen dat de Kundalini Yoga interventie een significante en klinisch zinvolle verbetering is voor GAD-patiënten. De auteurs concludeerden dat "Over het algemeen, de beschikbare literatuur en onze gegevens ondersteunen dat KY een nuttige, maar slechts matig krachtige interventie voor GAD kan zijn. Gezien de stijgende kosten van de gezondheidszorg en de barrières om toegang te krijgen tot getrainde

professionals in de geestelijke gezondheidszorg, kan yoga echter nog steeds een rol spelen in het management van GAD als een interventie die gemakkelijker toegankelijk is".

De volgende stappen om vooruitgang te boeken op dit gebied vereisen extra sterke RCT's van yoga voor GAD in sterke tijdschriften zoals JAMA om de erkenning op het gebied van de haalbaarheid, veiligheid en effectiviteit van yoga voor GAD te vergemakkelijken. Het is waarschijnlijk dat een andere sterke studie op het [punt staat te worden gepubliceerd](#). Verdere karakterisering van de onderdelen van de yogapraktijk die het sterkst bijdragen aan de werkzaamheid, dosis-respons studies, en combinatietherapie studies die CBT met yoga combineren zijn extra inspanningen die nodig zijn. We hebben eerder een dergelijke [voorstudie gepubliceerd waarin](#) Kundalini Yoga wordt gecombineerd met CGT (Y-CBT) en toonde aan dat dit effectief was voor GAD in een klinische omgeving. Dr. Manjit Kaur Khalsa, de hoofdrolspeler in die studie, heeft een [boek gepubliceerd over Y-CBT](#) en leidt aanvullende proeven voor dit yoga-behandelingsprotocol.

De toekomst ziet er rooskleurig uit voor de validatie van yoga als een veilige en effectieve strategie voor de GAD-behandeling.

21 Fasen van meditatie - Voor de eerste keer online!

Met het verenigend succes van ons online aanbod gedurende deze tijd, zullen we 21 stadia van meditatie online aanbieden! Nirvair Singh uit New Mexico is de hoofdtrainer met trainers Amanbir Singh uit New York, Shama Kaur uit Egypte en Siri Prakash Kaur uit Bali.

Dit is een unieke kans om de Kundalini technologie nog verder te ontwikkelen door middel van virtuele technologie. We breiden de capaciteit uit om in de gevoelige ruimtes van de meditatieve geest buiten de grenzen van tijd en ruimte te vallen. Meestal bieden we dit aan als een 7-daagse cursus. Om de meest effectieve ervaring in het online formaat te ondersteunen, zullen we gedurende 3 opeenvolgende weekenden 21 Stages van Meditatie organiseren. In het comfort van uw eigen meditatieruimte thuis, zult u in staat zijn om deel te nemen aan deze collectieve meditatieve ervaring.

Reis 1: 9-11 oktober

Reis 2: 16-18 oktober

Reis 3: 23- 25 oktober

Deze cursus is voor iedereen! Het maakt niet uit of je nog nooit een dag in je leven hebt gemediteerd of dat je een hoofdtrainer bent. De ervaring door 21 stadia van meditatie biedt je de mogelijkheid om jezelf te ervaren in meditatie. Elke keer als we terugkeren naar deze ruimte, ontvangen we precies wat we nodig hebben van de aanwezigheid van dat moment.

Prijzen:

Alle prijzen worden geleverd met het e-boek

Vroege vogel prijsstelling: \$519

Regelmatige prijsstelling: \$574

*Bewuste bijdrage: \$627

*De bewuste bijdrage optie is inclusief een extra \$108 vergoeding. Deze niet-aftrekbare \$108 is een donatie die direct een studiebeurs voor iemand ondersteunt om de cursus te volgen. Stuur een e-mail naar Priti Darshan op prtidarshan@kriteachings.org voor meer informatie of om een studiebeurs aan te vragen.

21 Stappen in 21 Dagen

In de geest van het samenkomen als een wereldwijde gemeenschap, die een liefde voor elkaar draagt en meditatie gebruikt als een instrument voor het cultiveren van innerlijke vrede, begrip en genezing, willen wij bij KRI u uitnodigen om met ons mee te gaan op onze eerste virtuele Meditatie Reis; 21 Stappen in 21 Dagen.

Vanaf 9 september zal ons team van trainers, Nirvair Singh (New Mexico), Amanbir Singh (NYC), Siri Prakash (Bali) en Shama Kaur (Cairo), de 21 stadia van de meditatie leiden gedurende 21 dagen, 11 minuten per dag. Dat zijn 21 stadia, één stadium per keer.

De reis zal worden uitgevoerd via Facebook. [Klik hier](#) om je bij de groep aan te sluiten. Elke dag gedurende 21 dagen plaatsen we de dagelijkse meditatie die je kunt bekijken en oefenen in je eigen tijd, in de heilige ruimte van je huis. Zoek ons op Facebook, en doe gratis mee!

21 Fasen van de meditatie zullen dit [jaar door KRI online worden gepresenteerd](#), beginnend op 9 oktober. Wat een geweldige manier om je voor te bereiden op de cursus en je meditatieve capaciteit op te stellen en de geschenken te ontvangen die deze inspanning met zich meebrengt.

De eerste 21 mensen die zich aanmelden voor deze reis zullen ook worden toegevoegd aan onze WhatsApp groep waar je dagelijks inspiratie en groepsondersteuning krijgt.

We kijken er naar uit om samen met u aan deze reis te beginnen!

KRI Online Cursussen: Professionele ontwikkeling voor Yoga Docenten en Trainers

Alle webinars zijn een week na de live replay beschikbaar als je de live mist. We draaien door de tijdzones om alle landen met de live presentaties tegemoet te komen.

[Van Crisis tot Gemeenschap: Wat betekent het om verbonden te zijn?](#)

Kom donderdag 10 september, 12-2 EDT (New York).

- Kom samen als een gemeenschap om verbinding te maken
- Verken dit gebied in een veilige, ondersteunende en zelfs speelse omgeving, terwijl we de nuances van onze persoonlijke ervaring in onze collectieve container brengen.
- Een relationele ruimte om onze gemeenschappelijke menselijkheid te ontdekken door middel van de praktijk van diepgaand luisteren en belichaamde aanwezigheid.

En als u altijd al online cursussen wilde aanbieden en ondersteuning nodig hebt, sluit u zich dan aan bij Natasha & Lorenz [in hun volgende mentorprogramma](#), najaar 2020.

Gepresenteerd door:

Natasha en Lorenz Sell begeleiden en faciliteren sinds 2012 interacties in kleine groepen. Ze zijn mede-oprichters van [sutra.co](#), een softwareplatform dat is ontworpen rond het online leren in kleine groepen. Sutra ondersteunt het Harvard Program in Refugee Trauma, leiderschapsprogramma's bij UNICEF en het Presencing Institute, evenals vele andere organisaties en individuen in het creëren van online leerervaringen die een diepe verbinding en communicatie bevorderen.

Hun werk integreert een masterstudie van de Harvard Graduate School of Education met Theory U werk van MIT professor Otto Scharmer en Immunity To Change methodologieën van Harvard professoren Robert Keegan en Lisa Lahey.

[Verhoog uw Asana met Sat Siri!](#)

Ga met ons mee live donderdag 17 september om 19.00 uur EDT (New York City).

- Hoe houdingen te leren in trainingen/workshops met nuance, subtiliteit!
- Deel deze basis, stimuleer de liefde voor beweging
- Omhelzen, verdiepen in asana in je eigen lichaam

Gepresenteerd door:

Sat Siri, een levenslange yogi en atleet, is een voormalige ballerina bij het Australische Ballet. Ze beoefent al meer dan 30 jaar yoga en meditatie en voltooide haar Kundalini Yoga docentenopleiding in 2003. Ze is een baanbrekende Yogini die regelmatig internationaal reist en nieuwe leraren opleidt in Australië, India, Canada en de Verenigde Staten. Ze is de Lead Trainer voor KRI Level One training. De redding van de Vader: Val en Opstanding van het mannelijke als een spirituele zoektocht

[El Rescate del Padre: Caída y Ascenso de lo Masculino Como una Gesta Espiritual](#)

[Ga live mee op maandag 7 september om 12 uur Chili Standard Time \(Santiago\) En Espagne.](#)

Kom live met ons mee Datum / Tijd om bekend te maken voor het Engels

- De val van de vader als een universeel mytheverhaal in ons hart
- Het archetype van het verlossen/redden van de vader
- Het scheiden van het kaf van het koren
- Deugden terugwinnen om samen de toekomst te omarmen

Gepresenteerd door:

Gurusansar Singh is een Kundalini Yoga Professional Trainer onder leiding van Shiv Charan Singh, muzikant, dichter en Karam Kriya student. Hij leidt de Internationale Basanti Kundalini Yoga School samen met zijn vrouw Gurudevta Kaur. Hij heeft zich gespecialiseerd op het gebied van Mantra Naad en Geluid onder leiding van Parvinder Singh Khalsa van Amritsar. Hij geeft internationaal les in Kundalini Yoga, Gurmukhi, Naad Yoga en Karam Kriya, meestal in Spaans en Portugees sprekende landen. Hij heeft twee albums van Kundalini Yoga mantra's opgenomen en schrijft vaak. Hij biedt ook spirituele consulten aan via Karam Kriya en houdt van traditionele Chinese vechtsporten.

[De geschiedenis van Kundalini Yoga](#)

Ga met ons mee voor een zes weken durende serie die begint op dinsdag 20 oktober van 5 tot 7 uur EST (New York) tot 24 november.

Ben je geïnteresseerd in het leren over de geschiedenis en de filosofie van "Yoga"? Vandaag de dag hebben we de ongelooflijke technologie van Kundalini Yoga, maar hoe is deze technologie tot stand gekomen? In deze 6-delige serie zullen we onze tenen in de rivier van de geschiedenis dompelen en een glimp opvangen van waar "yoga" begon, hoe het veranderde en zich ontwikkelde in de loop van de tijd, en hoe het kwam tot waar we nu zijn. Je zou verbaasd kunnen zijn over de vele betekenissen van het woord "yoga" zoals het in het verleden werd begrepen. Er is zoveel meer aan "yoga" dan wat je dacht te weten!

- Zoek uit waar de technologie van Kundalini Yoga vandaan komt!
- Duik met je tenen in de enorme rivier van de yogageschiedenis en ontdek de oorsprong...
- De Veda's, Oude Geschiedenis, Tantra, Bhagavad Gita & Bhakti, Hatha Yoga en nog veel meer.

Gepresenteerd door:

Pavan Dev Kaur (Jeannette Darcy), M. Div., IKYTA gecertificeerd, RYT-200, is een Kundalini Yoga docent en een onafhankelijke geleerde die lezingen geeft over vergelijkende religie, Indiase filosofie en de geschiedenis van yoga. Haar

lessen zijn onderhoudend en verhelderend, ondersteund door jaren van persoonlijke en academische studie, en gekoppeld aan praktische activiteiten en meditatie om de lessen te helpen verwerken. Naast het werken bij NASA als ingenieur voor 30 jaar, heeft ze meer dan 25 jaar ervaring in vele soorten yoga en meditatie. Ze studeerde Sanskriet en Indiase filosofie aan de Rice University, het American Institute of Indian Studies in Pune, India, en aan de University of Chicago Divinity School waar ze haar masterdiploma behaalde. Ze blijft studeren met spirituele meesters en leeft een leven van dienstbaarheid en dankbaarheid.

Niveau 3 Update

2020 Online VS en EU Mela

Een wijs man past zich aan de omstandigheden aan, zoals water zich vormt naar het vat waarin het zich bevindt." -Chinees gezegde

Na veel overleg hebben de planningsteams voor onze zomerevenementen van Level Three Mela's zich opgevoerd om de uitdagingen van de pandemie het hoofd te bieden en besloten om de Melas aan te passen van een persoonlijke bijeenkomst tot een online vergadering.

De drie dagen durende virtuele Mela's werden op dezelfde data gehouden als oorspronkelijk gepland. Het nieuwe online formaat stelde de deelnemers in staat om verbinding te maken, te mediteren en elkaar te ondersteunen via het internet. Deze verandering kende een doorslaand succes!

Wat feedback van de deelnemers:

"Het online platform creëerde een echt gevoel van verbinding via de ethers, de aura en het stralende lichaam. We kunnen op deze manier echt verbinding maken op L3-niveau - mooi om te ervaren met zoveel bewuste en verheven wezens" SHK uit Canada.

"Ik hoef me geen zorgen te maken. De Mela heeft me zo in vuur en vlam gezet, vooral de groepsverbindingen en de hele groepsmeditaties, dat ik door alles heen vlieg wat ik heb. NPK uit het Verenigd Koninkrijk.

"Heel handig om dit online te kunnen doen! Betaalbaar, praktisch, milieuvriendelijk." SK uit Noorwegen

"Ik heb de melas van 2016 en 2017 bijgewoond - en eerlijk gezegd was de online ervaring zo sterk als, zo niet sterker dan, een ontmoeting in persoon. Een of andere manier het vermogen om te relateren aan elkaar voelde meer vloeistof. Mensen voelden zich minder verlegen, meer zichtbaar. Emotionele connecties... hartverwantschap nog steeds sterk. Ik vond het heerlijk om dit online te hebben waar ik binnen een uur na afloop van de dag terecht kon om een yogales te geven. Ook voelde het meer internationaal - de opkomst werd niet beperkt door wie de reis- en woonkosten kon betalen". DB uit de VS.

"Eigenlijk, [het was] ver boven mijn verwachtingen. De techniek werkte heel goed en soepel. Het gevoel van de groep [bewustzijn] en gedeelde ruimte was verbazingwekkend in deze dagen, en misschien zelfs wel sterker dan in de fysieke ontmoeting." HAK uit Zweden

Meer dan 90 mensen namen deel aan deze twee Melas. Vanwege hoe positief de feedback was, en de voordelen van het online hebben van het (zoals lagere kosten en gemakkelijkere toegankelijkheid), bespreekt KRI momenteel het mogelijk vaker aanbieden van online melas.

We beoordelen en monitoren hoe de pandemie zich ontwikkelt en zullen veranderingen blijven aanbrengen in de nieuwe L3-programma's die in Zuidoost-Azië en China worden geopend en in het programma voor Zuid-Amerika.

We willen alle medewerkers en planningsteams bedanken die deze uitdaging zijn aangegaan en op het laatste moment de Mela-formule hebben veranderd. We willen ook alle deelnemers bedanken die hebben vertrouwd, zich hebben aangepast en van harte hebben deelgenomen aan deze bijeenkomsten.

Veel zegeningen,
Amrit Vela Kaur
Niveau drie Beheerder

De Bron Specials

[Helden, heiligen en yogi's](#)

Verhalen over zelfontdekking en het pad van Sikh Dharma

Door Shakti Parwha Kaur Khalsa en Guruka Singh Khalsa

Wat betekent het om te leven als een Sikh? Hoe is deze levensstijl vandaag de dag relevant? In deze lezersvriendelijke verzameling van persoonlijke verhalen vindt u "People Like You and Me" die openhartig hun ervaringen van zelfontdekking op het pad van Sikh Dharma delen. Dit unieke boek bevat fascinerende verhalen over het unieke leven van de tien mannen van een hoger bewustzijn die een pad van dagelijks leren en persoonlijke uitmuntendheid hebben gesmeed.

Fysiek boek: ~~\$19,95~~ \$13,97

Ebook: ~~\$13,99~~ \$9,79

[KRIYA](#)

Yoga Sets, Meditaties & Klassieke Kriya's uit de beginjaren

Door Kundalini Research Institute

Deze prachtige handleiding bevat vele nog niet eerder gepubliceerde kriya's uit de beginjaren vanaf de komst van Yogi Bhajan in de VS, bestaande uit meer dan 100 Meditaties, waaronder Visualisaties, Praanayams, Stille Meditaties, en Meditaties met Mantra.

Fysiek boek: ~~\$29,95~~ \$20,97

Opruimingsverkoop gaat door voor de dvd's

[Audios CD's](#) met mantra's en alle [DVD's geproduceerd door KRI](#) nog steeds met enorme kortingen van 60% en 70% bij The Source gedurende de maand september. Kijk voor uw favorieten.
