



Von mir für Sie

Sat Naam und Grüße an jeden einzelnen von Ihnen aus den Niederlanden.

Dies war sicherlich ein schwieriger Monat. Im August wurde die unabhängige Untersuchung der Vorwürfe des Fehlverhaltens von Yogi Bhajan veröffentlicht, die von der Siri Singh Sahib Corporation in Auftrag gegeben worden war. Die Schlussfolgerungen waren, dass dieses Verhalten höchstwahrscheinlich aufgetreten ist. Mit tiefer Trauer und Bestürzung akzeptieren und anerkennen wir die Schlussfolgerungen des Berichts. Diese Enthüllungen waren für mich, den KRI-Vorstand und unsere gesamte KRI-Gemeinschaft schockierend. Wir bekräftigen unsere Verurteilung sexuellen Fehlverhaltens jeder Art von Yogi Bhajan oder von jedem anderen in unserer Gemeinschaft.

Es wird noch eine ganze Weile dauern, bis wir verstehen, dass die Überreste des vergifteten Patriarchats unsere Gemeinschaft immer noch beeinflussen und den kulturellen Wandel hin zu neuen, weiblicheren und wassermännischen Formen des Zusammenseins vollziehen. Während sich dieser Prozess entfaltet, wissen wir, dass die Lehren des Kundalini Yoga Tausende von Menschen auf der ganzen Welt inspiriert und emporgehoben haben. Diese yogischen Praktiken sind kraftvolle Werkzeuge zur Selbstermächtigung und zur Erweiterung des Selbstbewusstseins. KRI setzt sich weiterhin dafür ein, diese yogischen Werkzeuge mit der Welt zu teilen. Es gibt jedoch Veränderungen, die in unserem organisatorischen Ansatz vorgenommen werden müssen, um sicherzustellen, dass alle Stimmen gehört und alle Menschen einbezogen werden. In vielerlei Hinsicht haben die Veränderungen, die geschehen müssen, in den Herzen unserer Mitarbeiter, Ausbilder und Lehrer bereits begonnen.

Im Laufe der Geschichte haben wir in fast jeder spirituellen Tradition den Faden des sexuellen Missbrauchs gesehen. Lassen Sie uns zusammenarbeiten, um zu verstehen, warum dies geschieht, und diesen Fische-Kreislauf durchbrechen, damit wir eine Yoga-Kultur aufrechterhalten können, die frei von den Machtstrukturen ist, die den Missbrauch propagieren. Wir werden einen offenen Raum für die Arbeit halten, die erforderlich ist, um dies geschehen zu lassen.

Es ist unsere Zeit, unsere Werte zu leben, neue Dinge auszuprobieren, uns alten Ängsten zu stellen und uns zu der Organisation zu entwickeln, die wir uns immer vorgestellt haben.

Ich wünsche Ihnen viel Segen,

CEO, Kundalini-Forschungsinstitut

Meditation des Monats - Shama Kaur

Shama Kaur stammt ursprünglich aus Kairo und ist Ägyptens erste Kundalini Yoga Lehrerin und Ausbilderin. Im Arabischen bedeutet 'Shams' Sonne und 'Shama' Kerze, setzt man sie zusammen, bedeutet ihr Name diejenige, die das Licht ihrer inneren Seele erhellt.

Seit sie 25 Jahre alt ist, unterrichtet Shama Kundalini Yoga in Ägypten. In jüngerer Zeit hat sie die Lehren nach Jordanien, Kuwait, Bethlehem, Dubai und Tunis gebracht. Sie ist eine professionelle Ausbilderin in der Aquarian Trainer's Academy und unterrichtet im Rahmen von Level-1- und Level-2-Trainings in der Region des Nahen Ostens. In ihren Workshops integriert sie eine Mischung aus Musik und Kunst, manchmal mit Mandalakreation, Drama und heilenden Gongbädern.

Forschung über Kundalini Yoga bei generalisierter Angststörung

von Sat Bir Singh Khalsa, Ph.D.

Angst ist ein sehr verbreiteter und bekannter psychologischer Zustand, der sich als Angst, Besorgnis und/oder Sorge um die Zukunft manifestiert. Sie wird entweder in Bezug auf ganz bestimmte Lebensumstände oder Ereignisse erlebt, oder sie kann sehr allgemeiner Natur sein und löst sich gewöhnlich im Laufe der Zeit oder unter den sich anbahnenden Umständen von selbst auf. Wenn die Angst jedoch intensiver und anhaltender wird und beginnt, die allgemeine Lebensqualität und das alltägliche Funktionieren zu beeinträchtigen, kann sie als eine klinisch bedeutsame Störung angesehen werden, die eine Behandlung verdient. Die generalisierte Angststörung (GAD) ist eine Erkrankung, deren Diagnose auf Kriterien beruht, die die Erfahrung von übermäßiger Angst oder Besorgnis in den meisten Fällen für mindestens 6 Monate einschließen; die schwer zu kontrollieren ist; die von Symptomen wie Unruhe, Müdigkeit, kognitiver Beeinträchtigung, Reizbarkeit, Muskelbeschwerden und Schlafstörungen begleitet wird; die möglicherweise nicht mit den tatsächlichen Lebensumständen/Ereignissen zusammenhängt; und die nicht durch eine andere Erkrankung erklärt wird. Die Prävalenz von Angststörungen liegt weltweit bei knapp über 3% der Bevölkerung, wobei bei Frauen höhere Werte als bei Männern zu verzeichnen sind. Neuere Statistiken deuten auf einen steigenden Trend im Laufe der Zeit hin. Es handelt sich daher um eine erhebliche Belastung für die psychische Gesundheit und Lebensqualität in der Bevölkerung.

Wie bei einer psychischen Gesundheitsstörung in der modernen Medizin zu erwarten, umfassen die konventionellen Behandlungen der GAD Pharmakotherapie, Psychotherapie oder eine Kombination aus beidem. Obwohl sie üblicherweise verschrieben werden, wirken die Medikamente nicht gegen die zugrunde liegenden Ursachen, haben bei vielen Patienten nur eine begrenzte Wirksamkeit und sind oft mit negativen Nebenwirkungen verbunden. Die kognitive Verhaltenstherapie (Cognitive Behavioral Therapy, CBT), die am weitesten verbreitete und wirksamste Form der Psychotherapie, geht dagegen direkt auf die zugrunde liegenden kausalen Denkmuster und dysfunktionalen Überzeugungen in psychischen Gesundheitszuständen ein und führt zu einem Zustand, der als Metakognition bezeichnet wird, in dem die Betroffenen eine wesentliche Verbesserung der Regulation ihrer eigenen Denkprozesse und damit eine bessere Bewältigung der Störung erfahren, und zwar ohne negative Nebenwirkungen. Die CBT ist jedoch nicht für alle Patienten wirksam und nicht in hohem Maße zugänglich. Es besteht daher Bedarf an anderen verhaltenstherapeutischen Behandlungsstrategien.

Angesichts der Tatsache, dass einer der Risikofaktoren für GAD die Exposition gegenüber belastenden und negativen Lebens- oder Umweltereignissen ist, ist jede Strategie, die sich mit Stresstoleranz und Belastbarkeit befasst, wahrscheinlich präventiv und möglicherweise therapeutisch. Darüber hinaus weist die GAD, wie viele andere psychische Gesundheitszustände, eine Reihe physischer Symptome auf, was darauf hindeutet, dass eine Behandlung, die physische Komponenten einschließt, einen zusätzlichen Nutzen haben könnte. Wissenschaftlich gesehen ist es sinnvoll, eine Mind-/Body-Erkrankung mit einer Mind-/Body-Therapie zu behandeln. Yoga befasst sich mit der physischen Komponente von psychischen Gesundheitszuständen durch Körperhaltungen, Übungen und Atemregulation. Im traditionellen Yoga, das auch die meditative Komponente einschließt, befasst es sich auch mit der Selbstregulierung von Denkprozessen und führt zu einer Verbesserung der Metakognition und der Geist-Körper-Aufmerksamkeit oder Achtsamkeit. Tatsächlich haben Forschungsergebnisse, die in mehreren Übersichtsarbeiten beschrieben wurden, gezeigt, dass Yoga bei der Verbesserung der Stressregulation, einschließlich Stresstoleranz, Stressreaktivität, Belastbarkeit und chronischem Stress wirksam ist, was wahrscheinlich der Grund dafür ist, dass es ein Potenzial für eine signifikante Verbesserung von Stimmungszuständen einschließlich Angstzuständen aufweist, wie in dieser 2016 [veröffentlichten Übersichtsarbeit](#) berichtet wird. Die wissenschaftliche Begründung für Yoga als Behandlung von Angstzuständen wurde in einer kürzlich in der Zeitschrift *Frontiers in Psychiatry* [erschienenen Arbeit](#) gut ausgearbeitet. Es gibt jedoch nur sehr wenige Studien, die die Rolle von Yoga als Behandlung von GAD oder anderen klinisch bedeutsamen Angststörungen untersucht haben, wie sie in einer kürzlich in der Zeitschrift *PLoS One* veröffentlichten [Metaanalyse festgestellt wurde](#).

Als eine traditionelle Yogapraxis, die Körperhaltungen, Übungen, Pranayama und Meditation umfasst, ist Kundalini Yoga eine Praxis, die auch viele spezifische Praktiken und Meditationen umfasst, die für eine Vielzahl von Symptomen und Zuständen empfohlen wurden, und ist daher eine Praxis, die wahrscheinlich als therapeutische Behandlung für bestimmte Zustände nützlich ist. Dieser Aspekt stand im Mittelpunkt des [Guru Ram Das Center for Medicine and Humanology](#) (GRD Center), ein Institut und eine zertifizierte Yogatherapieschule im Rahmen der International Association of Yoga Therapists. Das GRD-Zentrum hat spezifische, auf Kundalini Yoga basierende Behandlungsprotokolle für Krankheiten wie chronischer Stress, posttraumatische Belastungsstörung und GAD entwickelt. Ein 8-wöchiges Kundalini Yoga GAD-Protokoll wurde in einer kleinen Studie, die im *International Journal of Yoga Therapy* veröffentlicht wurde, an 34 Patienten getestet. Die Studie zeigte statistisch signifikante Verbesserungen bei der GAD und kam zu dem Schluss: "[Die Effektstärken der Kundalini Yoga-Intervention sind vergleichbar mit denen, die bei Angstzuständen mit CBT verbunden sind](#)". Diese vorläufigen Daten waren unerlässlich für einen Zuschussantrag der Hauptforscher Dr. Stefan Hofmann vom Center for Anxiety and Related Disorders der Boston University und Dr. Naomi Simon vom Massachusetts General Hospital der Harvard Medical School (jetzt an der New York University) und von mir als Hauptmituntersucher des National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH) der National Institutes of Health.

Wir waren dankbar dafür, dass dieser Vorschlag des NCCIH für ein 4-Millionen-Dollar-Forschungsprojekt einer randomisierten, kontrollierten Multi-Site-Prüfung von Kundalini Yoga für GAD finanziert wurde. [Diese Forschung](#) wurde im *Journal of the American Medical Association (JAMA) Psychiatry* veröffentlicht. In dieser Studie wurden Patienten mit einer bestätigten GAD-Diagnose nach dem Zufallsprinzip einer 12-wöchigen Verhaltensbehandlung zugeteilt, die entweder aus einer CBT gegen Angstzustände (N=90), Kundalini Yoga (N=93; ein vom GRD-Zentrum entwickeltes Protokoll) oder einer Stresserziehungskontrollbedingung (N=43) bestand. Die Versuchspersonen trafen sich einmal wöchentlich mit Interventionisten/Instruktoren in einem Gruppensetting zu zweistündigen Sitzungen und nahmen auch an täglichen Übungen zu Hause teil. Die 20-minütige Kundalini Yoga-Praxis zu Hause beinhaltete eine einfache Abfolge von Körperübungen, darunter Wirbelsäulenbeugen, Wirbelsäulenverdrehungen, Schulterzucken, Nackenrollen und Wirbelsäulenbeugen von Katzenkühlen. Darauf folgten 11 Minuten des [Segmented Breath for Anxiety](#), einer Atemmeditation mit einem 4-teiligen Einatmen und einem 8-teiligen Ausatmen, begleitet von stillen Mantra-Wiederholungen (z.B. Sa Ta Na Ma), wodurch ein Verhältnis von Einatmen zu Ausatmen von 1:2 entstand. Ein verlängertes Ausatemungs-Pranayama wird allgemein als eine beruhigende Praxis in der Yoga-Tradition angesehen.

Obwohl die CBT das stärkste Ergebnis bei der GAD zeigte, wobei etwas mehr als zwei Drittel der Patienten am Ende der Behandlung eine klinische Ansprechrate zeigten, lag die Ansprechrate beim Kundalini Yoga bei etwas mehr als der Hälfte der Patienten, wobei beide aktiven Behandlungen statistisch gesehen der Kontrollbedingung überlegen waren (eine Ansprechrate von einem Drittel). Diese Daten bestätigen, dass die Kundalini Yoga-Intervention eine signifikante und klinisch bedeutsame Verbesserung bei GAD-Patienten darstellt. Die Autoren kamen zu folgendem Schluss: "Insgesamt stützen die verfügbare Literatur und unsere Daten, dass KY eine hilfreiche, aber nur mäßig wirksame Intervention für GAD sein könnte. Angesichts der steigenden Kosten der Gesundheitsversorgung und der Hindernisse für den Zugang zu ausgebildetem psychiatrischem Fachpersonal könnte Yoga als eine leichter zugängliche Intervention jedoch immer noch eine Rolle im GAD-Management spielen".

Die nächsten Schritte, um das Feld voranzubringen, erfordern zusätzliche starke RCTs von Yoga für die GAD in starken Fachzeitschriften wie JAMA, um die Anerkennung der Machbarkeit, Sicherheit und Wirksamkeit von Yoga für die GAD zu erleichtern. Es ist wahrscheinlich, dass eine [weitere starke Studie](#) kurz vor der Veröffentlichung steht. Weitere Charakterisierung der Komponenten der Yogapraxis, die am stärksten zur Wirksamkeit beitragen, Dosis-Wirkungs-Studien und Kombinationstherapie-Studien, bei denen CBT mit Yoga kombiniert wird, sind zusätzliche Anstrengungen, die erforderlich sind. Wir haben bereits eine solche [Vorstudie veröffentlicht](#), die Kundalini Yoga mit CBT kombiniert (Y-CBT) und zeigte, dass dies für die GAD in einem klinischen Umfeld wirksam ist. Dr. Manjit Kaur Khalsa, der Leiter dieser Studie, hat daraufhin [ein Buch über Y-CBT](#) veröffentlicht und leitet weitere Studien für dieses Yoga-Behandlungsprotokoll.

Die Zukunft sieht rosig aus für die Validierung von Yoga als sichere und wirksame Strategie für die GAD-Behandlung.

21 Stufen der Meditation zum ersten Mal online!

Mit dem verbindenden Erfolg unserer Online-Angebote in dieser Zeit werden wir 21 Stufen der Meditation online anbieten! Nirvair Singh aus New Mexico ist der leitende Trainer mit den Ausbildern Amanbir Singh aus New York, Shama Kaur aus Ägypten und Siri Prakash Kaur aus Bali.

Dies ist eine einzigartige Gelegenheit, die Kundalini-Technologie durch virtuelle Technologie noch weiter voranzubringen. Wir erweitern die Fähigkeit, uns in die sensiblen Räume des meditativen Geistes jenseits der Grenzen von Zeit und Raum fallen zu lassen. Normalerweise bieten wir dies als einen 7-tägigen Kurs an. Um die effektivste Erfahrung im Online-Format zu unterstützen, werden wir 21 Meditationsphasen an 3 aufeinander folgenden Wochenenden anbieten. In der Behaglichkeit Ihres eigenen Meditationsraums zu Hause werden Sie an dieser kollektiven meditativen Erfahrung teilnehmen können.

Reise 1: 9.-11. Oktober

Reise 2: 16.-18. Oktober

Reise 3: 23. bis 25. Oktober

Dieser Kurs ist für alle! Es spielt keine Rolle, ob Sie noch nie in Ihrem Leben meditiert haben oder ob Sie ein leitender Ausbilder sind. Die Erfahrung durch 21 Stufen der Meditation bietet Ihnen die Möglichkeit, sich selbst in der Meditation zu erfahren. Jedes Mal, wenn wir in diesen Raum zurückkehren, erhalten wir genau das, was wir aus der Gegenwart dieses Augenblicks brauchen.

Der Preis:

Alle Preise werden mit dem E-Book geliefert.

Frühbucherpreise: \$519

Reguläre Preise: \$574

*Bewusster Beitrag: \$627

*Die Option der bewussten Spende beinhaltet eine zusätzliche Gebühr von 108 Dollar. Diese nicht von der Steuer absetzbaren 108 USD sind eine Spende, die direkt ein Stipendium für die Teilnahme an einem Kurs unterstützt. Bitte senden Sie eine E-Mail an Priti Darshan unter prtidarshan@kriteachings.org, um weitere Informationen zu erhalten oder um sich für ein Stipendium zu bewerben.

21 Etappen in 21 Tagen

Im Geiste des Zusammenkommens als eine globale Gemeinschaft, die die Liebe füreinander in sich trägt und Meditation als ein Werkzeug zur Kultivierung von innerem Frieden, Verständnis und Heilung nutzt, möchten wir von KRI Sie einladen, sich uns auf unserer ersten virtuellen Meditationsreise anzuschließen; 21 Etappen in 21 Tagen.

Ab dem 9. September wird unser Trainerteam, Nirvair Singh (New Mexico), Amanbir Singh (NYC), Siri Prakash (Bali) und Shama Kaur (Kairo), die 21 Meditationsetappen für 21 Tage und 11 Minuten täglich leiten. Das sind 21 Etappen, eine Etappe nach der anderen.

Die Reise wird über Facebook durchgeführt. [Klicken Sie hier](#), um der Gruppe beizutreten. Jeden Tag für 21 Tage werden wir die tägliche Meditation veröffentlichen, die Sie in Ihrer eigenen Zeit, im heiligen Raum Ihres Zuhauses, ansehen und praktizieren können. Suchen Sie uns auf Facebook, und schließen Sie sich uns kostenlos an!

21 Stufen der Meditation wird von KRI in diesem Jahr, beginnend am 9. Oktober, [online präsentiert](#). Was für eine großartige Möglichkeit, sich auf den Kurs vorzubereiten und Ihre meditative Fähigkeit zu verbessern und die Geschenke zu erhalten, die dieses Unterfangen mit sich bringt.

Die ersten 21 Personen, die sich für diese Reise anmelden, werden auch in unsere WhatsApp-Gruppe aufgenommen, in der Sie täglich Inspiration und Gruppenunterstützung erhalten.

Wir freuen uns darauf, diese Reise mit Ihnen anzutreten!

KRI-Online-Kurse: Berufliche Entwicklung für Yogalehrer und -ausbilder

Alle Webinare sind eine Woche nach der Live-Wiedergabe verfügbar, falls Sie die Live-Übertragung verpassen. Wir rotieren durch die Zeitzonen, um alle Länder mit den Live-Präsentationen unterzubringen.

[Von der Krise zur Gemeinschaft: Was bedeutet es, verbunden zu sein?](#)

Besuchen Sie uns am Donnerstag, 10. September, 12-2 EDT (New York)

- Als Gemeinschaft zusammenkommen und Verbindungen schaffen
- Erkunden Sie dieses Territorium in einer sicheren, unterstützenden und sogar spielerischen Umgebung, während wir die Nuancen unserer persönlichen Erfahrung in unserem kollektiven Container zur Geltung bringen.
- Ein relationaler Raum zur Entdeckung unserer gemeinsamen Menschlichkeit durch die Praxis des tiefen Zuhörens und der verkörperten Präsenz

Und wenn Sie schon immer Kurse online anbieten wollten und Unterstützung benötigen, [schließen Sie sich Natasha & Lorenz in ihrem nächsten Mentorenprogramm](#), Herbst 2020, an.

Präsentiert von:

Natasha und Lorenz Sell leiten und erleichtern seit 2012 die Interaktion in Kleingruppen. Sie sind Mitbegründer von [sutra.co](#), einer Software-Plattform, die auf das Online-Lernen in Kleingruppen ausgerichtet ist. Sutra unterstützt das Harvard-Programm für Flüchtlingstraumata, Führungsprogramme bei UNICEF und dem Presencing Institute sowie viele andere Organisationen und Einzelpersonen bei der Schaffung von Online-Lernerfahrungen, die eine tiefe Verbindung und Kommunikation fördern. Ihre Arbeit integriert ein Masterstudium der Harvard Graduate School of Education mit der Arbeit Theory U von MIT-Professor Otto Scharmer und den Methoden von Immunity To Change der Harvard-Professoren Robert Keegan und Lisa Lahey.

[Erheben Sie Ihre Asana mit Sat Siri!](#)

Seien Sie live dabei am Donnerstag, den 17. September um 7PM EDT (New York City)

- Wie man Haltungen in Trainings/Workshops mit Nuancen, Feinheiten lehrt!
- Teilen Sie dieses grundlegende Fundament, fördern Sie die Liebe zur Bewegung
- Umarmen Sie sich, vertiefen Sie die Asanas in Ihrem eigenen Körper

Präsentiert von:

Sat Siri, ein lebenslanger Yogi und Sportler, ist eine ehemalige Ballerina des Australischen Balletts. Sie praktiziert seit über 30 Jahren Yoga und Meditation und schloss 2003 ihre Ausbildung zur Kundalini Yoga-Lehrerin ab. Sie ist eine bahnbrechende Yogini, die häufig international reist und neue Lehrer in Australien, Indien, Kanada und den Vereinigten Staaten ausbildet. Sie ist die leitende Trainerin für die KRI-Ausbildung der Stufe Eins.

[Die Rettung des Vaters: Fall und Aufstieg des Maskulinen als spirituelle Suche](#)

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

Seien Sie live dabei: Montag, 7. September um 12PM Chile Standard Time (Santiago) En Espagne

Seien Sie live dabei Datum/Uhrzeit werden für Englisch bekannt gegeben

- Der Fall des Vaters als universelle Mythengeschichte in unseren Herzen
- Der Archetyp der Erlösung/Rettung des Vaters
- Die Spreu vom Weizen trennen
- Tugenden zurückfordern, um gemeinsam die Zukunft zu umarmen

Präsentiert von:

Gurusansar Singh ist ein professioneller Kundalini Yoga Trainer unter der Leitung von Shiv Charan Singh, Musiker, Dichter und Karam Kriya Schüler. Zusammen mit seiner Frau Gurudevta Kaur leitet er die Internationale Basanti Kundalini Yoga Schule. Er hat sich unter der Leitung von Parvinder Singh Khalsa aus Amritsar auf das Gebiet von Mantra Naad und Klang spezialisiert. Er lehrt international mit Spezialisierung auf Kundalini Yoga, Gurmukhi, Naad Yoga und Karam Kriya, hauptsächlich in spanisch- und portugiesischsprachigen Ländern. Er hat zwei Alben mit Kundalini Yoga Mantras aufgenommen und schreibt oft. Er bietet auch spirituelle Beratungen durch Karam Kriya an und liebt traditionelle chinesische Kampfkünste.

Die Geschichte des Kundalini Yoga

Nehmen Sie an einer sechswöchigen Serie teil, die von Dienstag, 20. Oktober, 17 bis 19 Uhr EST (New York) bis zum 24. November dauert.

Sind Sie daran interessiert, mehr über die Geschichte und Philosophie des "Yoga" zu erfahren? Heute haben wir die unglaubliche Technologie des Kundalini-Yoga, aber wie kam es zu dieser Technologie? In dieser sechsteiligen Serie werden wir unsere Zehen in den Fluss der Geschichte tauchen und einen Blick darauf werfen, wo "Yoga" begann, wie es sich im Laufe der Zeit veränderte und entwickelte und wie es dorthin gelangte, wo wir heute stehen. Sie werden vielleicht überrascht sein über die vielen Bedeutungen des Wortes "Yoga", wie es in der Vergangenheit verstanden wurde. Es steckt so viel mehr in "Yoga" als das, was Sie zu wissen glaubten!

- Finden Sie heraus, woher die Technologie des Kundalini Yoga stammt!
- Tauchen Sie Ihre Zehen in den riesigen Fluss der Yoga-Geschichte und entdecken Sie die Ursprünge
- Die Veden, Alte Geschichte, Tantra, Bhagavad Gita & Bhakti, Hatha Yoga und vieles mehr

Präsentiert von:

Pavan Dev Kaur (Jeannette Darcy), M. Div., IKYTA-zertifiziert, RYT-200, ist ein Kundalini Yoga-Lehrer und ein unabhängiger Gelehrter, der Vorträge über vergleichende Religionswissenschaft, indische Philosophie und die Geschichte des Yoga hält. Ihre Klassen sind unterhaltsam und aufschlussreich, unterstützt durch jahrelange persönliche und akademische Studien und gepaart mit praktischen Aktivitäten und Meditationen, die helfen, die Lehren zu verarbeiten. Neben ihrer 30-jährigen Tätigkeit bei der NASA als Ingenieurin hat sie über 25 Jahre Erfahrung mit vielen Arten von Yoga und Meditation. Sie studierte Sanskrit und indische Philosophie an der Rice University, am American Institute of Indian Studies in Pune, Indien, und an der University of Chicago Divinity School, wo sie ihren Master-Abschluss erwarb. Sie studiert weiterhin bei spirituellen Meistern und führt ein Leben des Dienstes und der Dankbarkeit.

Ebene 3 Aktualisierung 2020 Online US und EU Mela

Ein weiser Mann passt sich den Umständen an, so wie das Wasser sich dem Gefäß, das es enthält, anpasst".
-Chinesisches Sprichwort

Nach reiflicher Überlegung traten die Planungsteams für unsere sommerlichen Mela-Veranstaltungen der Ebene Drei an, um den durch die Pandemie entstandenen Herausforderungen zu begegnen, und beschlossen, die Melas von einer persönlichen Zusammenkunft zu einem Online-Treffen umzugestalten.

Die dreitägigen virtuellen Melas fanden zu den gleichen Terminen statt wie ursprünglich geplant. Das neue Online-Format ermöglichte es den Teilnehmern, sich über das Internet zu verbinden, zu meditieren und sich gegenseitig zu unterstützen. Diese Änderung wurde mit durchschlagendem Erfolg durchgeführt!

Einige Rückmeldungen von Teilnehmern:

"Die Online-Plattform schuf ein echtes Gefühl der Verbindung durch die Äther, die Aura und den Strahlenkörper. Wir können uns wirklich auf der L3-Ebene auf diese Weise verbinden - schön, mit so vielen bewussten und erhobenen Wesen zu erleben" SHK aus Kanada

"Ich hätte mir keine Sorgen machen müssen. Die Mela hat mich so angefeuert, besonders die Peer-Group-Verbindungen und die Meditationen der ganzen Gruppe, dass ich durch alles fliege, was ich an habe! NPK aus dem Vereinigten Königreich.

"Sehr praktisch, dies online tun zu können! Erschwinglich, praktisch, umweltfreundlich." SK aus Norwegen

"Ich nahm an den Melas 2016 und 2017 teil - und ehrlich gesagt, die Online-Erfahrung war so stark wie, wenn nicht sogar stärker als ein persönliches Treffen. Irgendwie fühlte sich die Fähigkeit, miteinander in Beziehung zu treten, flüssiger an. Die Leute fühlten sich weniger schüchtern, mehr sichtbar. Emotionale Verbindungen ... Herzensbeziehungen waren immer noch stark. Ich habe es geliebt, dies online zu haben, wo ich mich innerhalb einer Stunde nach dem Ende des Tages umdrehen konnte, um eine Yogastunde zu geben. Außerdem fühlte es sich internationaler an - die Teilnahme war nicht dadurch begrenzt, wer sich die Reise- und Unterbringungskosten leisten konnte. DB aus den USA.

"Eigentlich [übertraf es] meine Erwartungen bei weitem. Die Technik funktionierte sehr gut und reibungslos. Das Gefühl der Gruppe [des Bewusstseins] und des gemeinsamen Raumes war in diesen Tagen erstaunlich und vielleicht sogar stärker als bei dem physischen Treffen. HAK aus Schweden

Mehr als 90 Personen nahmen an diesen beiden Melas teil. Aufgrund des positiven Feedbacks und der Vorteile des Online-Betriebs (z.B. niedrigere Kosten und leichtere Zugänglichkeit) diskutiert KRI derzeit die Möglichkeit, Online-Melas regelmäßiger anzubieten.

Wir bewerten und beobachten, wie sich die Pandemie entwickelt, und werden auch weiterhin Änderungen in den neuen L3-Programmen, die in Südostasien und China eröffnet werden, sowie im Südamerika-Programm erforderlich machen.

Wir möchten allen Mitarbeitern und Planungsteams danken, die sich dieser Herausforderung gestellt und das Mela-Format in letzter Minute umgestellt haben. Wir möchten uns auch bei allen Teilnehmern bedanken, die diesen Versammlungen vertraut, sich angepasst und von ganzem Herzen daran teilgenommen haben.

Viele Segnungen,
Amrit Vela Kaur
Administrator der dritten Ebene

Die Quellen-Specials

[Helden, Heilige & Yogis](#)

Erzählungen über Selbstfindung und den Pfad des Sikh-Dharma

Von Shakti Parwha Kaur Khalsa und Guruka Singh Khalsa

Was bedeutet es, als Sikh zu leben? Inwiefern ist dieser Lebensstil heute relevant? In dieser lesefreundlichen Sammlung persönlicher Geschichten finden Sie "Menschen wie Sie und ich", die offen ihre Erfahrungen der Selbstfindung auf dem Weg des Sikh-Dharma teilen. Dieses einzigartige Buch enthält faszinierende Erzählungen über das einzigartige Leben der zehn Männer mit höherem Bewusstsein, die einen Weg des täglichen Lernens und der persönlichen Vortrefflichkeit eingeschlagen haben.

Physisches Buch: ~~\$19,95~~ \$13,97

E-Buch: ~~\$13,99~~ \$9.79

[KRIYA](#)

Yoga-Sets, Meditationen und klassische Kriyas aus den frühen Jahren

Vom Kundalini-Forschungsinstitut

Dieses wunderbare Handbuch enthält viele bisher unveröffentlichte Kriyas aus den ersten Jahren nach der Ankunft von Yogi Bhajan in den USA, die mehr als 100 Meditationen umfassen, darunter Visualisierungen, Praanayams, Stille Meditationen und Meditationen mit Mantra.

Physisches Buch: ~~\$29,95~~ \$20,97

Der Räumungsverkauf für die DVDs geht weiter

[Audio-CDs](#) mit Mantras und [alle DVDs, die von KRI produziert werden](#), erhalten im September bei The Source immer noch riesige Rabatte von 60% und 70% Rabatt. Schauen Sie nach Ihren Favoriten.